

Alimentación y costumbres zoques

de los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez,
San Fernando y Ocozocoautla, Chiapas



Autores:

Ana Laura Caballero Chanona

Jorge Alberto Esponda Pérez

Colaborador:

Gilber Vela Gutiérrez



Alimentación y costumbres zoques de los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, San Fernando y Ocozocoautla

Autores

Ana Laura Caballero Chanona

Jorge Alberto Esponda Pérez

Colaborador

Gilber Vela Gutiérrez



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

2022

**Colección
Montebello**



UNICACH

El jaguar es una de las especies más representativas de la fauna chiapaneca y el símbolo por antonomasia de la biodiversidad en nuestro estado. Bajo su nombre están contenidos todos los títulos pertenecientes al ámbito de las ciencias naturales producidos en la universidad.

Primera edición: 2022

D. R. ©2022. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
1ª Avenida Sur Poniente número 1460
C. P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.
www.unicach.mx
editorial@unicach.mx

ISBN: 978-607-543-153-6

Diseño de la colección: Manuel Cunjamá
Diseño de portada: Manuel Cunjamá

Impreso en México

Alimentación y costumbres zoques de los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, San Fernando y Ocozocoautla

Autores

Ana Laura Caballero Chanona

Jorge Alberto Esponda Pérez

Colaborador

Gilber Vela Gutiérrez

**Colección
Montebello**



UNICACH

Índice

Introducción	9
Origen de los zoques	11
Alimentación	12
Ingredientes zoques.....	13
Vestimenta	18
Apellidos descendientes de los zoques.....	19
Definición de tradición.....	20
Definición de costumbre	20
Definición de festividad.....	21
Técnicas de cocción zoque	25
Chiapas.....	27
Regiones socioeconómicas de Chiapas.....	30
Los primeros pobladores de Chiapas	32
Los zoques de Chiapas antes de la conquista	34
Los zoques de Chiapas durante la conquista.....	35
Los zoques actuales	35
El maíz	37
Berriozábal	39
Localización.....	39
Sobre los zoques de Berriozábal	40
Tradiciones y costumbres.....	41
Platillos representativos.....	42

Tuxtla Gutiérrez	47
Localización.....	47
Sobre los zoques de Tuxtla.....	48
Tradiciones y costumbres.....	48
Platillos representativos.....	51
Ocozocoautla de Espinosa (Coita).....	55
Localización.....	55
Sobre los zoques de Ocozocoautla de espinosa	56
Tradiciones y costumbres.....	57
Platillos representativos.....	67
San Fernando.....	71
Localización.....	71
Sobre los zoques de san Fernando	72
Tradiciones y costumbres.....	73
Platillos representativos.....	74
Glosario.....	127
Referencias Documentales	129
Anexo I. Memoria fotográfica de trabajo de campo de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, Ocozocoautla de Espinosa y San Fernando	133

Introducción

Los zoques son un grupo étnico llamados también tzoque, soque o zoc palabra que significa “hombre de palabra”, de idioma, verdadero o auténtico, Esta etnia tiene asentamientos importantes en los municipios de Chiapas los cuales son; Jitotol, Tecpatán, Copainalá, Chicoasén, Ocozocoautla, Jiquipilas, Cintalapa, Acala, Chiapilla, Berriozábal, San Fernando, Tapilula, y Tuxtla Gutiérrez (Toledo, 2010). Pese a que han estado entre nosotros mucho tiempo han sido poco estudiados y aunque abarcan pocos municipios es importante conocer su cultura, así como sobre su alimentación, ya que se basa en aprovechar productos nativos y alimentarse de una forma saludable. Este trabajo servirá para dar a conocer las recetas tradicionales zoques mediante un recetario, su forma de vida y costumbres.

La finalidad de este proyecto de investigación es la recopilación de recetas tradicionales zoques, que tiene como resultado un recetario, siendo este el objetivo principal del trabajo. También, cabe resaltar que hasta el momento no existe ningún documento que muestre información de los cuatro municipios estudiados y que además incluya un recetario como en el presente trabajo. Derivado de las referencias consultadas se observó que el maíz es uno de los ingredientes principales, el cual siempre ha formado parte de la alimentación diaria de las familias mexicanas y sobre todo chiapanecas. Se trata de un elemento fundamental en la cocina que sirve para la elaboración de tortillas, pozol, elote hervido y muchas preparaciones más que son consideradas antojitos.

Otro ingrediente primordial es el frijol que se incluye en una gran lista de recetas, las cuales son las más elaboradas por el pueblo zo-

que. Así también se puede mencionar el cacao que es el ingrediente principal de una de las bebidas emblemáticas de los pueblos zoques: el pozol, que desde siempre ha tenido un papel importante, puesto que se bebe todos los días, casi siempre a mediodía, dando sustento al estómago para poder seguir con las labores diarias mientras llega la hora de la comida, y es importante mencionar que aún se conserva esta costumbre en muchos municipios del estado de Chiapas. En ese sentido, se puede deducir que su gastronomía es bastante extensa, dado que es un pueblo que satisface sus necesidades alimenticias con muchas verduras, una mínima cantidad de proteína y una gran cantidad de cereales. Este estudio tiene un enfoque cualitativo que va de la mano con preguntas semiestructuradas para obtener los resultados deseados.

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

Muchos zoques estaban establecidos en Chiapas pero durante las conquistas que se fueron dando, se vieron obligados a migrar a ciertas partes del estado. Actualmente, existe la presencia de los zoques pero poco se sabe de ellos, puesto que se ha ido perdiendo su cultura o tal vez sólo está escondida y no se divulga como debiera.



Figura 1. Los zoques (Sánchez, 1989).

Origen de los zoques

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

Dentro de lo poco que se sabe es que habitaron una gran parte del estado de Chiapas así como del estado de Oaxaca y Tabasco. Son un grupo étnico que los une la misma lengua, origen, tradiciones, cultura las cuales tienen en común (Aramoni, 2000).

Gran parte de esta población se vio obligada a mudarse a otros lugares del estado debido a diversas situaciones, como a las constantes invasiones de otros grupos indígenas existentes en ese entonces. Una de las causas más conocidas que propició la migración de una buena parte de la población fue la erupción del volcán Chichonal, puesto que un gran número de zoques estaban asentados en los alrededores de este volcán.

El Chichonal hizo erupción en marzo y abril de 1982 en el corazón del territorio zoque, esta etnia se vio totalmente afectada al destrozarse sus hogares y quedó bajo las cenizas, en septiembre del mismo año, aproximadamente once mil doscientos noventa zoques fueron reubicados en diez y seis nuevos asentamientos dispersos en distintas partes del territorio (Gómez, 2002).

Alimentación



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

Desde hace tiempo los zoques han sabido cómo sobrevivir por sus propios méritos, ya que mucho antes de que existiera el comercio como ahora, y mucho antes que los zoques actuales supieran cómo sobrellevar las adversidades y subsistir en una sociedad más moderna, ellos producen sus propios alimentos y crían animales domésticos los cuales utilizan para la preparación de sus platillos.

Los zoques utilizaban poca cantidad de grasa para la preparación de sus alimentos. Su dieta incluye proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra, se vio más reflejado en los zoques prehispánicos pues les otorgaba una complexión bastante robusta, favoreciéndoles en las arduas tareas que estaban acostumbrados a realizar en su cotidianidad. Así también les proporcionaba un alto grado de inteligencia.

Actualmente, los zoques no llevan la misma dieta que antes pero sin duda se alimentan mejor que las personas que viven en las ciudades, pues en la urbe el ritmo de vida es más acelerado y la comida rápida es de fácil acceso para el consumidor.

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

Ingredientes zoques

La gastronomía zoque se centra en el uso de productos locales y de temporada. Dentro de los ingredientes más consumidos están:

- **Flor de calabaza.** Se utiliza en cualquier tipo de guisado, ya sea en quesadillas, en caldo, con huevo, rellenas (la cual se puede realizar con o sin capeado), etcétera.
- **Chayote.** Es utilizado en los caldos que son muy consumidos entre los zoques, como el caldo de res, de pollo, cocido, entre otros. Además, algunos zoques lo usan como sustituto de pan a la hora

de tomar café o también suelen comerlo hervido con sal. Esta verdura tiene forma de pera, es color verde y tiene pulpa blanca. Se cocina cocido, salteado, frito, etcétera (América, 2011).



Figura 3. Chayote, chile, cebolla, zanahoria y calabaza.

- **Chipilín.** La forma más conocida de elaborarlo es en tamal, en caldo, o en sopa de chipilín con bolita, así como también puede utilizarse para mezclarlo con huevo, obteniendo así un rico y nutritivo desayuno.
- **Plátano.** Es un fruto alargado un tanto curvado, de piel color amarillo y se produce por racimos. Este alimento es muy fácil de consumir para todo tipo de personas, su pulpa es suave y fácil de ingerir, es muy sencillo de pelar. Su recolección se realiza durante todo el año. Dentro de las formas en que se puede consumir se encuentra que este fruto se toma licuado con leche endulzándolo con azúcar, variando la mezcla ya que se

le puede agregar cualquier otra fruta para hacer licuados más elaborados, así también se acostumbra darle a los bebés cuando empiezan a llevar una dieta sólida, raspando la pulpa con una cuchara. Por lo general se consume fresco o se utiliza como ingrediente para preparar postres y dulces como los plátanos flameados (Degustis, 2016).

- **Mango.** Es un fruto que tiene un color verde cuando aún es joven, pero cuando alcanza la madurez tiene la pulpa y la cáscara de un color amarillo intenso casi anaranjado. Este fruto posee una semilla bastante grande. Se cultiva desde tiempos prehistóricos y existen unas cincuenta variedades que se clasifican por tamaños en grande, mediana y pequeña, y por colores verde, amarillo y rojo. Este fruto posee una gran versatilidad ya que se puede hacer en refresco, gelatina, mermelada, cortado en cubos, entre otros. En resumen, hay un sinnúmero de maneras en que el mango puede ser incluido en la dieta (América, 2011).



Figura 4. Mangos.

- **Cacao.** Es un grano muy popular entre la comunidad zoque y en muchas otras partes. Se utiliza para la elaboración de chocolate el cual se puede hacer barras y bebidas, champurrado y pozol (bebida refrescante hecha con base en el cacao). Además, este producto es muy utilizado en la repostería gracias a su exquisito sabor. Es preciso mencionar que el cacao también tiene su origen en la prehistoria. (Gribaudo, 2016)
- **Maíz.** Planta muy popular ya que desde tiempos remotos ha existido y conforma la base de la comida mexicana, con él se elaboran: las tortillas (que nunca faltan en la gastronomía mexicana) totopos, pozol (bebida espesa y refrescante), harina de maíz, entre otros.
- **Frijol.** Este alimento es muy consumido por los zoques puesto que ellos lo cuecen con agua y sal, algunas personas optan por hacer variantes agregando cebolla, ajo y epazote. También pueden cocerlo con carne, chicharrón o chipilín y acompañarlo de crema, queso y tortillas hechas a mano.
- **Zanahoria.** Es un vegetal color naranja, comúnmente utilizado en la elaboración de caldos (platillo popular entre los zoques tanto antiguos como actuales). Es una verdura fácil de cocinar que aporta calcio, hierro, potasio y vitaminas. Con ella se pueden preparar sopas, cremas, jugos, postres, timbales y ensaladas (Degustis, 2016).
- **Chile.** Producto que normalmente se incluye en la dieta diaria de los mexicanos, indispensable en el momento de la ingesta de los alimentos a cualquier hora del día desde tiempos inmemorables. Existen un sinnúmero de chiles desde picosos hasta no picosos, secos y frescos; entre estos se encuentran el jalapeño, habanero, guajillo, ancho, morrón, pasilla, bolita y muchos más.
- **Naranja.** Es una fruta que tiene una cáscara de estructura porosa, contiene muchas semillas, es jugosa y dulce. Se consume sola o en jugos (América, 2011).
- **Rábano.** La parte comestible es la raíz que tiene un color rojo, blanco o verde, un sabor picante y una pulpa blanca y crocante. Son ricos en vitamina C, hierro. Se comen crudos en ensaladas o con una salsa de remojo (Degustis, 2016).



Figura 5. Plátanos y rábanos.

- **Carne de puerco.** Es la más utilizada por los zoques, proviene del cerdo (algunas personas lo conocen como cochi o marraño), con su piel se elabora el chicharrón y la manteca se utiliza para muchas preparaciones, además, las vísceras se aprovechan para hacer menudencia. También consumen otros tipo de carne como la de ganado vacuno, guajolote, pato y conejo.
- **Calabacita larga.** Vegetal de forma cilíndrica, raramente en forma de pera. El color más común es el verde oscuro pero también las hay de color que va del verde claro al blanco, amarillas o rayadas. Altamente versátiles para cocinar, las calabacitas se pueden hervir, freír, asar, machacar, etcétera. (Degustis, 2016)
- **Papaya.** Fruta en forma de pera, contiene una cavidad en medio con semillas negras, textura cremosa, jugosa y dulce, excelente para purés, néctar y destilados. Se utiliza en jugos, comida y sola (América, 2011).

- **Cebolla blanca.** Este es un ingrediente muy utilizado en la cocina ya que aporta un sabor intenso, agradable y único. También suelen utilizar la cebolla morada cuando no hay blanca o para ciertas preparaciones como el cochito (carne de puerco sazonada con una especie de recado rojo).
- **Tomate.** Esta verdura es muy utilizada pues con ella se elaboran variedades de salsas, una de las más conocidas es el chirmol, el cual lo utilizan como acompañamiento para los frijoles caldosos.
- **Calabaza chiapaneca.** Baya de forma esférica color verde oscuro.
- **Limón.** Es un fruto pequeño de forma ovoide, color verde o amarillo y de sabor ácido. Se utiliza para jugo, agente saborizante y más.
- **Flor de calabaza.** Es suave, tiene un color entre amarillo y naranja, con tallo verde. Se puede freír y rellenar, y aunque su sabor es simple es excelente para ensaladas, guarniciones y quesadillas (América, 2011).
- Otros tipos de vegetales como el ejote, la papa y la malanga.

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

Vestimenta

Los hombres usaban una camisa de tela gruesa, cuello redondo, que llamaban “cotón”. Calzón de manta. Durante sus fiestas los más viejos, agregan una calzonera de gamuza, que llaman “naca-mandok” (Naca-cuero Mandok-calzón). Las mujeres usan una blusa blanca llamada huipil. La falda una tela negra bastante gruesa, costurada a mano con hilo de seda de colores llamada “costal”. En otras regiones le llaman “chincuete”. (Sánchez, 1989) (Fábregas, 1988).



Figura 6. Vestimenta zoque (Sánchez, 1989).



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

Tabla 1. Apellidos descendientes de los zoques

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

Fuente: Sánchez, 1989.

Definición de tradición

La palabra tradición proviene de “tadere” (legar, pasar de mano en mano), era usada en tiempos romanos, sobre todo en las leyes civiles referidas básicamente a las legadas y herencias (Huarte, 2012). Entre un grupo de personas la tradición se va heredando de generación en generación, el lenguaje, las vivencias, los festejos, las tradiciones orales, para que pase por la historia y el tiempo no la detenga. Ahora bien, para que esto sea posible se necesita la acción y el efecto de entregar y transmitir, se requiere de las personas, pues a través de la palabra de éstas tradiciones nunca mueren.

Gracias a la intervención del hombre es que la transmisión de las tradiciones a través del tiempo se puede efectuar y así toda palabra y conocimiento del pasado perdurarán.

Definición de costumbre

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

Uno de los mayores retos a los que se enfrenta la transmisión de tradiciones entre generaciones, es que llegue el punto en que se pierda el sen-

tido y propósito original de éstas, por ello, mantener viva la palabra y la participación activa de la comunidad en la tradición es muy importante.

Definición de festividad

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

Utensilios de cocina

Debido a las condiciones de vida de los zoques antiguos, estos se vieron obligados a fabricar sus utensilios de cocina, los cuales estaban elaborados con elementos que encontraban en su entorno, lo que sin duda requirió trabajo y destreza.

Los primeros utensilios fueron de guajes y calabaza eran utilizados para recoger, almacenar y transportar agua o cualquier otro líquido que fuese utilizado en ese momento y cortados fueron platos, vasos, jarros y cazuelas (Roque, 2012). Así también abundan los instrumentos de barro pues ellos mismos lo trabajaban.

Dentro de estos también podemos considerar los objetos utilizados para la recolección directa de sus alimentos como por ejemplo las lanzas y las hondas, con las cuales se lanzaban piedras para poder cazar animales como aves, víboras, monos, perros, venados; las redes de pesca que ellos elaboraban para atrapar peces o cualquier otro tipo de animales acuáticos; así también cabe resaltar que existieron utensilios tan simples como los palos y piedras las cuales trabajaban hasta dejarlas adecuadas para triturar, moler o convertir en polvo alimentos como semillas o cualquier otro ingrediente.

Los instrumentos de cocina se fueron modificando y mejorando con el paso del tiempo, algunos de ellos prevalecen hasta la actualidad en viviendas aledañas a la ciudad, puesto que es ahí donde aún se conserva esta costumbre. De entre los instrumentos podemos encontrar los siguientes:

- **El metate.** Instrumento de la cocina prehispánica utilizado para moler. Aún puede encontrarse pero es un tanto difícil de

manipular. Consta de una piedra rectangular plana y curvada en el centro, elaborada de un tipo de piedra volcánica color gris o negro, esto facilita la molienda de los productos que se colocan sobre ella, además tiene un rodillo, elaborado con el mismo material, que sirve para hacer presión sobre los alimentos. Este instrumento se empleaba más que nada para moler el maíz, chile, especias y salsas.



Figura 8. Molcajete y metate.

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

- **El comal.** Este es un disco de barro de muchos tamaños aunque normalmente son grandes pues ahí se cuecen las tortillas elaboradas a mano, para ser consumidas al momento. Este utensilio se coloca sobre las hornillas. Actualmente se cuentan con comales de acero inoxidable y se le pone un poco de cal encima para evitar que las tortillas se peguen.



Figura 9. Comal.

- **Molinillo o batidor.** Este utensilio de madera torneada tiene un mango largo de unos 35 cm, en el extremo grueso lleva una bola de madera la cual viene estriada. Para utilizarlo correctamente se sostiene del mango y se hace girar con las palmas de la mano de un lado a otro con movimientos uniformes. Se utiliza más que nada para la elaboración de bebidas como el chocolate, atoles, entre otros (Roque, 2012).
- **Horno de tierra.** Es un elemento de cocina elaborado con base en el barro y para darle consistencia le agregan zacate. Es una pieza fundamental dentro de la cocina zoque, puesto que ahí se cocinan diversos alimentos como el cochito y el pan.

- **Palas de madera.** Este utensilio elaborado de madera les sirve a los zoques actuales como instrumento para mover sus alimento y evitar que se pegue.



Figura 10. Palas y cucharas de madera.

- **Jícaras de morro.** Están elaboradas con los frutos del árbol de morro y se utiliza como recipiente para servir el pozol y para muchos otros usos.
- **Platos.** Trastos que se emplean para servir diversos alimentos. Los zoques usaban platos de barro y los actuales suelen emplear también de loza. Hay dos tipos de platos principalmente: hondos (utilizados para servir comidas caldosas) y extendidos.
- **Cazuela de barro.** Es muy utilizada en la cocina zoque, pues casi toda preparación requiere de este instrumento. Los principales platillos cocinados en cazuela de barro son la barbacoa, el cochito, caldos, cocido y otras preparaciones más.



Figura 11. Cazuela de barro.

- **Paílas.** Son principalmente utilizados en los días de fiesta, ya que son trastes de gran tamaño que permiten cocinar grandes cantidades de comida como es costumbre en esos días. Además, son imprescindibles para la cocción de los tamales.



Figura 12. Paílas.

Técnicas de cocción zoque

El estudio sobre las técnicas de cocción tiene gran importancia e interés en el siglo XXI, ahora la gastronomía reconoce el valor y el impacto que posee la cocina zoque en la gastronomía chiapaneca actual, de ahí la relevancia de este trabajo de investigación. Dentro de las técnicas de cocción más empleadas por los zoques de Chiapas son:

- **Sofreír.** Método muy parecido al salteado. Consiste en remover los alimentos en la sartén para lograr la cocción deseada, generalmente se utiliza un poco de aceite o mantequilla para engrasar y evitar que la comida se pegue (Turner, 2009).
- **Freír.** Proceso de cocción en la que se sumergen los alimentos en aceite, manteca u otro tipo de grasa a cierta temperatura. El término puede ser fritura media o profunda (Ferrando, 2012).
- **Hervir.** Se caracteriza por llevar a punto de ebullición. Este método puede ser utilizado para hervir agua, caldos y salsas (Toledo, 2010).
- **Guisar o estofar.** Esta técnica de cocción es muy utilizada por los zoques sólo que no la conocen de la misma forma como en las cocinas profesionales, pero es cierto que es muy empleada por éstos pues no es sorpresa que se diga que los zoques dentro de su menú tienen una gran cantidad de caldos y estofados que si bien para su realización se necesita de este método. Es un método similar al braceado, consta en dorar primeramente los alimentos en aceite, para después añadir un poco de líquido sazonado, cubrir la cazuela y dejar cocer en el horno a temperatura moderada (Turner, 2009).
- **Saltear.** Técnica en la cual se calienta un poco de grasa previamente para luego incorporar el producto. Generalmente este método se utiliza con pequeñas cantidades de comida para permitir una cocción uniforme (Ferrando, 2012).
- **Evaporar.** Proceso donde el vapor que genera el agua permite la cocción de los alimentos. Este método es excelente para mantener el sabor y el color de la comida (Toledo, 2010).

- **Asar (grillar).** Método de cocción en el cual se realiza mediante una parrilla ya sea calentada por carbón, electricidad o gas, en este método se utiliza una cantidad de materia grasa. Actualmente esta técnica es utilizada para realzar la estética de los productos, más que nada en carnes (Ferrando, 2012).

Es importante mencionar que de acuerdo a las recetas zoques recolectadas. Uno de los platillos más consumidos es el caldo (en sus variedades), por lo cual la técnica de cocción más utilizada sería la de hervir. A continuación, se presenta una tabla describiendo las técnicas de cocción utilizadas para cierto tipo de guisados.

Tabla 2. Técnicas de cocción

Técnica de cocción	Preparación zoque
Hervido	Caldo de shuti (zoqui caldú) Caldo de res (huacasis caldú) Frijol con chipilín Frijol con chicharrón Frijol con carne Cocido de carnaval Chipilín con bolita Barbacoa
Fritura	Patashete con pepita (yauasakpucjing)
Vapor	Tamal de frijol (sok ané) Tamal de hierbasanta (jakuané) Picte de elote
Sofrito	Caldo de shuti (zoqui caldú) Caldo de res (huacasis caldú o zispolá) Puerco con molito (nihujuti)

Chiapas

El nombre de Chiapas viene de la palabra chiapan, nombre que tuvo la ciudad más importante de los chiapanecos, el cual fue un grupo de indígenas que habitaban la entidad antes de la llegada de los españoles. Chiapan significa en lengua náhuatl “lugar donde crece la chía” (Gómez, 2006). Chiapas es un estado que se ubica al sur de la república mexicana, colindando al norte con Tabasco. Está conformado por 123 municipios y su capital es la ciudad de Tuxtla Gutiérrez.

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

Chiapas cuenta con 8 grupos étnicos nativos, siete de ellos relacionados al tronco maya: tzeltal, tzotzil, lacandon, chol, tojolab'al, mochó y mame, uno más pertenece al tronco mixe-zoque-popoluca: el zoque (Villa, 1975). Chiapas constituye un verdadero mosaico cultural pluriétnico.

Actualmente, los grupos étnicos de Chiapas se caracterizan por tener altos niveles de marginación y pobreza, teniendo como consecuen-

cia un gran número de analfabetismo y provocando que muchas de las comunidades indígenas no tengan acceso a una vida digna.

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

El estado de Chiapas siempre ha sido un pueblo agrícola, tradición heredada por nuestros antepasados, ya que ha sido la fuente de vida en tiempos anteriores, esta actividad se lleva a cabo de manera rudimentaria pues no han querido cambiar la forma de producción, la mayoría de los productores aún se niegan a darle un proceso químico a sus cosechas y prefieren seguir cosechando de manera natural.

El valle de Tuxtla fue ocupado por un parte de la tribu de los zoques. Esta tribu ocupó casi toda la parte occidental del estado asentados: Tuxtla, Berriozábal, San Fernando, Quechula, Pichucalco, Juárez, Ixtacomitán, Sunuapa, Ostuacán, Sayula, Jitotol, Amatlán y Pueblo Nuevo, entre otros (Sánchez, 1989).

Regiones socioeconómicas de Chiapas

Chiapas se divide en 16 regiones socioeconómicas que se distinguen entre sí por sus características. En algunas de ellas se encuentran distribuidos los municipios zoques de los cuales se habla en este trabajo de investigación (Rincón, 2002).

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

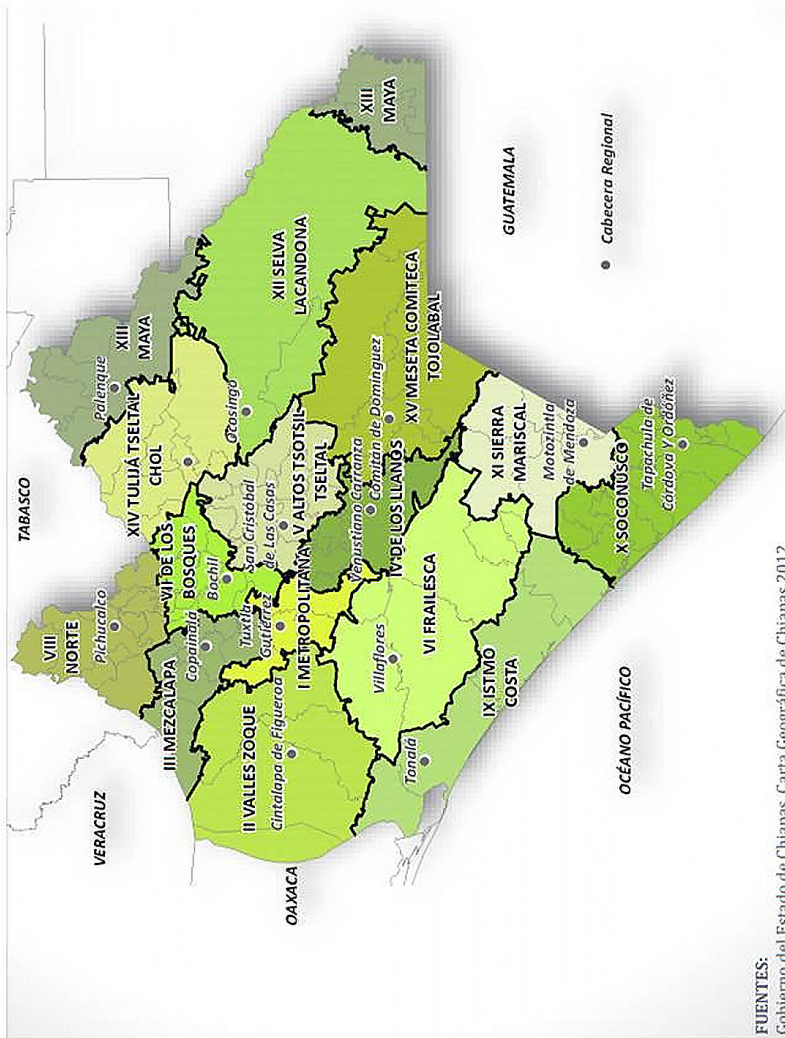


Figura 13. Regiones socioeconómicas (Gobierno del estado de Chiapas, 2012).

Los primeros pobladores de Chiapas



Figura 14. Pobladores antiguos (Sánchez, 1989).

El estado de Chiapas cuenta con una gran diversidad pluriétnica, nuestros antepasados chiapanecos fueron cazadores, recolectores y pescadores, por estas razones poseían una salud inigualable y un estado físico vigoroso ya que de lo que consumían obtenían todos los nutrientes necesarios para su cuerpo.

Nuestros antepasados se alimentaban de animales que cazaban como el venado, jabalí, tepescuintle, armadillo, tlacuaches, iguanas, conejos, serpientes, zorros, faisanes y peces. Entre los frutos y legumbres que recolectaban están el chipilín, tzuy, pacoyas, mamey, chicozapote, guayaba, tejocote, grosella, tamarindo, pitahaya, yerba mora, guanábana, higo silvestre, entre otros, conformando así una dieta variada y nutritiva (Mayorga, 2000).

- **Yerba mora.** Planta herbácea y alimenticia, anual e inerte (sin espinas) que brota espontáneamente en los terrenos de cultivo abandonados. Es una planta alimenticia y su uso culinario data

desde la más remota antigüedad. Las hojas deben hervirse primero porque crudas pueden ser nocivas. Esta planta alimenticia es estimulante, calmante, refrescante y ligeramente narcótica, los frutos de esta planta son tenidos como venenosos (García, 1941).

- **Nanche.** Especie originaria de Mesoamérica también conocida como nance o nanchi. Es un fruto pequeño de color amarillo, su sabor es agridulce y puede consumirse de manera natural y refrescos, procesados: jaleas, helados, etcétera (Avilés, 2015).
- **Tamarindo.** Fruto del árbol del mismo nombre. Crece en una vaina color café canela o café grisáceo. Se forman en abundancia a lo largo de las ramas o en las partes terminales de estas. La parte comestible es la pulpa, tiene consistencia viscosa, firme, granular, sabor agridulce y un alto contenido de azúcar (Orozco, 2001). Normalmente se utiliza para elaborar refresco, aunque también puede emplearse en comidas y postres.
- **Grosella.** Pequeñas bayas redondas, ligeramente blanquecinas y ácidas. Usos culinarios comunes: Las blancas y rojas se comen solas, son usadas para mermeladas, mieles, jarabes y licores (América, 2011).
- **El bleado.** El amaranto o bleado es una planta herbácea anual con un tallo carnoso y ramificado, conocido como un tipo de espinaca tropical. Es utilizado como verdura, principalmente en Centroamérica, donde es usualmente hervido y consumido en diferentes platos como sopas y bebidas (Molina, 2015).
- **La verdolaga.** Es una hierba silvestre también conocida como lengua de gato. Es una planta muy importante ya que también es usada con fines medicinales desde la Antigüedad. Crece en muchas partes del mundo durante la época cálida, en huertos, campos o al borde de los caminos (Equilá, 2014).
- **Aguacate.** Llamada también pera alligator en los Estados Unidos de América. El aguacate tiene una piel gruesa y rugosa cuyo color varía desde verde oscuro hasta el negro. Su carne es verde, firme y suave. Es rica en grasa y contiene azúcares simples, es una buena fuente de vitamina E, potasio y vitamina A (Degustis, 2016).

- **Chayote.** Hortaliza trepadora utilizada en caldos que son consumidos frecuentemente entre los zoques, como el de res, entre otros. Además, se suele comer hervido condimentado con un poco de sal.
- **Chipilín.** La forma más conocida de utilizarlo es en tamal o en sopa de chipilín con bolitas, aunque también puede mezclarse con huevo y tener un rico y nutritivo desayuno.
- **Rábanos.** La parte comestible es la raíz que tiene un color rojo, blanco o verde, de sabor picante y pulpa blanca y crocante. Son ricos en vitamina C, hierro. Se comen crudos en ensaladas o con una salsa de remojo (Degustis, 2016).

A medida que el hombre primitivo fue evolucionando y modificando su entorno, formando y definiendo su propia cultura, pasó desde ser un hombre recolector hasta agricultor, desde cazador hasta pastor, y es así como el surgimiento de la agricultura transformó la vida, al tiempo en que el hombre perfeccionó las técnicas para su subsistencia.

Los zoques de Chiapas antes de la conquista

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

Pero estas dos culturas no eran las únicas existentes en ese momento, también se encontraban los aztecas y chiapanecas. El territorio zoque fue invadido por los aztecas y fueron obligados a rendirles tributo que consistía en entregarles algodón, plumas de pájaros exóticos, aves, pieles de animales de caza.

Los zoques ya contaban con rutas comerciales mediante las cuales movían sus productos, una de la principal mercancía era la carne de ovino y porcino pues además de excelentes agricultores también eran buenos cazadores y pescadores.

Los zoques de Chiapas durante la conquista

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

Una vez que los primeros españoles llegaron a tierras mexicanas, guiados por una insaciable sed de poder, comenzaron a conquistar cada uno de los pueblos indígenas que existían en ese entonces, para así poder aumentar su ejército y tener absoluto control sobre estos pueblos.

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

Debido a la conquista y a las batallas que se habían tenido anteriormente por la disputa de los territorios zoques, los quechula se vieron obligados a ir reduciendo sus tierras. Además, con la llegada de los españoles la cocina prehispánica se vio influenciada pues se introdujeron nuevos ingredientes, aunque las recetas siempre mantuvieron su esencia original, específicamente en el caso de la gastronomía zoque.

Los zoques actuales

La comunidad zoque actual ha cambiado como lo hace cualquier cultura con el paso del tiempo. La forma de alimentarse se ha transformado pues el estilo de vida es diferente, aunque las recetas zoques aún prevalecen. La vestimenta se ha ido perdiendo pues muy pocos son los que ahora lo portan, solo algunos mantienen sus tradiciones, sumado a esto, desafortunadamente quedan pocos hablantes zoques. Con el transcurso del tiempo, las tradiciones han perdido un poco de su esencia pues se ha ido olvidando el sentido original de estas.



Figura 15. Zoques actuales en sus fiestas.

El maíz

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

Desde que el maíz se introdujo en la cocina mexicana se volvió rápidamente la fuente principal de alimento gracias a su versatilidad; de los granos tiernos se puede hacer atoles, tamales, postres hervidos, sopas, cremas y bebidas (se tuesta el grano del maíz y se muele con distintos ingredientes). Así también pueden asarse y aderezarlos con sal, limón y chile.

En ese sentido, es necesario mencionar la hoja de la planta del maíz, que puede utilizarse fresca o seca. En algunas ocasiones se emplea para cocinar tamales de hoja de milpa o para envolver algún tipo de dulce. Además, los tallos de esta planta, la cual llaman caña de maíz, sirve para la construcción de paredes en casas de bajareque. EL cabello de elote en infusión sirven como remedio para enfermedades del riñón ya que son diuréticos.

El maíz es el alimento por excelencia en México, ya que es el ingrediente principal de muchos platillos: tortillas hechas a mano, tostadas, huaraches, elotes asados, tortaditas de elote, cremas de elote, quesadillas, atoles, pozol, postres elaborados con base en elote, pan de elote y

una gran variedad de tamales chiapanecos como los de chipilín, hierba santa, frijol, bola, mole, entre otros.

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

Berriozábal

Localización

Este municipio colinda al norte con los municipios de Tecpatán y Copainalá, al este con Tuxtla Gutiérrez, San Fernando al oeste con Ocozocoautla de Espinosa (IAP, 2012).



Figura 16. Entrada a Berriozábal.

Sobre los zoques de Berriozábal

La maestra Nayhelli Gutiérrez Castañón y su mamá la señora María del Carmen Castañón Díaz, habitantes del municipio de Berriozábal, nos dicen que a escasos minutos de la entrada hay una finca que pertenecía a unos alemanes (que huyeron de su país a causa de la Segunda Guerra Mundial). Tiempo atrás ésta era tierra cafetalera y era tan grande y fértil que le daba trabajo a casi todo el pueblo.

Desafortunadamente, tiempo después los dueños fueron traicionados por los residentes, por lo que decidieron abandonar la finca. A consecuencia de esto el gobierno lo expropió. Actualmente en estas tierras viven muchas familias indígenas que fueron reubicadas después de la erupción del volcán Chichonal.

A los berriozabalenses se los llama “pata con nigua o pata con ixtle”, debido a que allí se trabaja mucho este material para la elaboración de hamacas, morrales y redes para cargar. El ixtle proviene del maguey y posee un tipo de hongo llamado “nigua”, éste provoca una severa comezón.



Figura 17. Señora María del Carmen Castañón Ríos.

Tradiciones y costumbres

Los jatapala

Estos son unos personajes que acompañan en las ferias o fiestas que se hacen en el pueblo y que bailan al son del tambor y el pito (instrumento de viento con seis agujeros), según relatan las personas que se entrevistaron en el municipio. Tienen mucho parecido a los parachicos, danzantes representativos de Chiapa de Corzo, los jatapala visten igual que éstos solamente que en lugar de llevar la montera ellos usan un paliacate para cubrirse la cabeza, y portan una corona con espejos lo cual fue algo que llamó la atención de los españoles cuando los vieron, según cuentan la maestra Nayhelli Gutiérrez y su mamá.

Baile del borrego

La maestra Nayhelli Gutiérrez Castañón, a quién se le entrevistó, es nativa de Berriozábal. Indica que es un baile típico que acostumbra a hacerse únicamente en los cumpleaños. Consiste en llevar al cumpleaños un borrego elaborado de azúcar servido en una charola, debe medir entre 15 y 20 centímetros aproximadamente y lleva unos listones amarrados en el cuello, además de tener desde 6 hasta 8 corderos (los cuales son elaborados del mismo material) colocados alrededor del borrego.

El ritual consiste en decir “va bailar el borrego”, enseguida de eso se pone un son de marimba y se le entrega al cumpleaños para que baile con él. Cuando la música se detiene el borrego pasa a alguien más, la última persona en sostenerlo tiene que elegir entre tomar un listón que está sujeto alrededor del cuello del borrego o también puede tomar un cordero, esto en señal de que la fiesta seguirá al siguiente día.

La persona que tomó el listón o el cordero queda comprometida a llevar al día siguiente un cartón de cerveza o botana (aperitivo consumido en las fiestas) para que la celebración pueda continuar. Esta tradición aún se mantiene viva entre algunas familias de Berriozábal, las cuales preservan sus costumbres lo más que pueden. Desafortunadamente, estos animalitos de dulce antes se solían preparar de mel-

cocha (dulce elaborado con piloncillo o azúcar, con muy poca aguay el jugo de algún cítrico) ahora son difíciles de encontrar ya que casi nadie los elabora.



Figura 18. Maestra Nayhelli Gutiérrez Castañón.

Platillos representativos

Según lo compartido por la maestra Nayhelli, su abuelita (la señora Flor de María Ríos Ovando quien es originaria de Berriozábal) le contó que anteriormente se cocinaba con utensilios de barro, así también el uso de la manteca de cerdo era primordial ya que le adiciona un sabor especial a la comida, y la panela (jugo que se obtiene del prensado de la caña de azúcar) era muy utilizada para endulzar las bebidas. A continuación, se mencionan algunas comidas representativas zoques.

- **Frijoles caldosos.** Se colocan en cazuelas de barro y se ponen a cocer, es preciso mencionar que antes la cocción era en leña, pocas personas continúan haciéndolo de ese modo. A la hora de comerlos se acompañan con crema, queso y tortillas hechas a mano.



Figura 19. Frijoles caldosos.

- **Bebidas.** Dentro de las bebidas emblemáticas está el pozol de cacao, pozol blanco, tascalate, atol agrio, arroz con leche, pinol, chocolate, café (generalmente acompañado con pan), café a base de tortilla tostada o quemada y avena (la cual tiene que estar remojada con al menos 40 minutos de antelación ya que se tienen que ablandar las hojuelas).

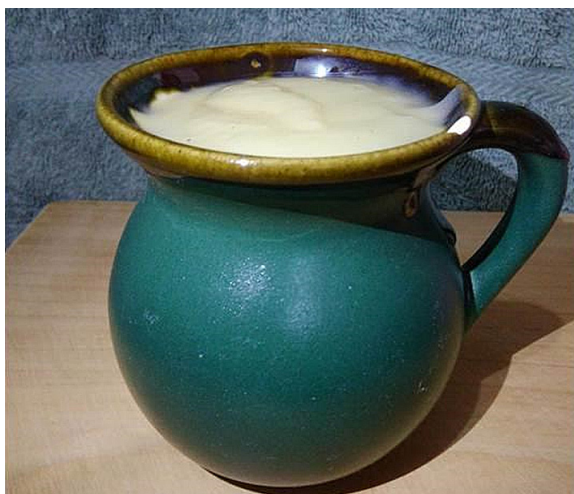


Figura 20. Atol agrio.

- **Tamales de mole.** Envueltos con hoja de plátano o tamales untados: este manjar es elaborado con masa de maíz a la cual se le añade manteca y sal, generalmente se rellena de pollo pero también puede hacerse de carne de puerco, se le agrega mole, pasitas, huevo duro, plátano frito, almendras, ciruela pasa y se envuelven en hoja de plátano.
- **Pictes de mole.** Se elaboran de la misma masa que los tamales untados solo que se le añade azúcar y mole, se mezcla perfectamente para luego envolverlo y hornearlo. Nos dice la señora María del Carmen Castañón Ríos, que estos tamales se acostumbran a hacer cuando queda algún sobrante para prepara tamales untados.
- **Tamal de toropinto.** Para este tamal se utiliza frijol o patas-hete. Esta preparación se hornea en hoja de totomoxtle y a la hora de degustar se acompaña con queso y crema. Además del toropinto también se preparan tamales de hierba santa, de bola, de chipilín con queso o pollo.
- **Cochito.** En Berriozábal es una preparación que se cuece en horno de tierra y cabe resaltar que es un platillo bastante caldoso el cual se acompaña de arroz de fiesta, frijoles refritos, lechuga, rábano y cebolla (este último se remoja en agua con vinagre y sal). El arroz de fiesta lleva chícharos, zanahorias cortadas en cuadritos y chile morrón de lata.



Figura 21. Cochito.

- **Estofado de pollo o de costilla de puerco.** Doña María del Carmen Castañón Ríos nos dice que esta comida es una preparación que incluye zanahoria, papa, chayote, aceitunas, pasas, azúcar y canela. Al momento de servir se acompaña de arroz. Este estofado es una variable dulce de como se conoce en el estado.
- **Chicharrón con frijol.** este platillo se acompaña de arroz. Esta exquisitez se acostumbra a prepararla con más frecuencia que el frijol con carne.
- **Curtido de repollo.** Encurtido que se elabora con zanahoria rallada, chile jalapeño, repollo y mango verde en tiras. Este preparado es muy conocido por ser guarnición de muchas comidas. Los habitantes de Berriozábal lo combinan con casi todo pero más que nada es un acompañante para la hora del desayuno con huevos al gusto.
- **Tortaditas de elote.** Llevan elote molido mezclado con azúcar. Los granos de elote son molidos en el molino.
- **Bolitas de elote.** Este platillo es casi lo mismo que el chipilín con bolita, solo que en esta preparación la masa es suplida por elote molido. Estas bolitas se forman con ayuda de una cuchara, luego se introducen dentro del caldo hirviendo y no se deja caer por completo hasta que ya se haya cocinado un poco en la cuchara, después se sumergen para que concluya su proceso de cocción. Este caldo se acompaña con carne o costilla de res asada.
- **Tamal de bola.** Elaborado con masa, carne de puerco y salsa de tomate. Este alimento puede comerse a cualquier hora del día.



Figura 22. Tamal de bola.

Tuxtla Gutiérrez

Localización

La capital del estado de Chiapas colinda al norte con los municipios de San Fernando, Osumacinta. Al este con el municipio de Chiapa de Corzo, al sur con los municipios de Suchiapa y Ocozocoautla de Espinosa, al oeste con los municipios de Ocozocoautla de Espinosa y Berriozábal (IAP, 2012).

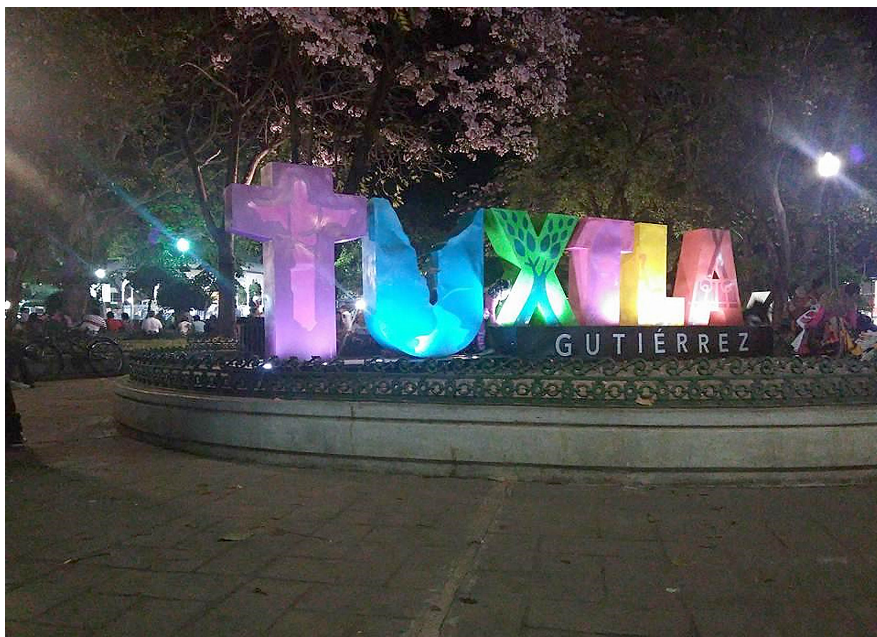


Figura 23. Tuxtla Gutiérrez (Parque de la Marimba).

Sobre los zoques de Tuxtla

El nombre indígena en dialecto zoque fue Coyatok, o Coyatokmó que significa “lugar y casa de conejos”. Para el años de 1482 los nahuas que eran una tribu con bastante poder, y que eran conducidos por el jefe guerrero Tiltototl dominaron a la tribu de los zoques, estos fueron obligados a pagar tributo y al poblado lo denominaron Tuchtlán que también quiere decir “lugar de abundantes conejos”. Para el año de 1985 la mayoría de los zoques estaban castellanizados y aunque en Tuxtla quedaban muchos descendientes ya nadie hablaba su lengua (Sánchez, 1989).

Tradiciones y costumbres

Virgen de la Candelaria

Celebración que se realiza el 2 de febrero e inicia con la bajada de las vírgenes de Copoya (como se conoce tradicionalmente), que se trasladan de Copoya a Tuxtla Gutiérrez. También es conocida como la fiesta del Barrio del Cerrito, tradición puramente zoque (IAP, 2012). Esta festividad implica la cooperación y la unión entre ambas comunidades.

Se trata de tres vírgenes: la Virgen de la Candelaria, Virgen de Copoyita Rosario y la Virgen María Olaechea (a esta también le llaman Virgen de Santa Teresita de Jesús). Esta festividad comienza el 21 de enero con el recorrido de las vírgenes por sus capillas, ubicadas en Copoya, hasta llegar a la parroquia el 25 de enero. El primer día de fiesta se hacen los ramilletes zoques, elaborados por personas que están especialmente encargadas de este menester.

Las vírgenes bajan a Tuxtla el día 1 de febrero acompañadas de tambor y carrizo que va al frente de la procesión. Son llevadas a la casa de la madre priosta (cargo que otorga el privilegio de ser anfitriona de dicha celebración), al llegar van entrando a la casa al son del tambor y el carrizo, mientras las mujeres visten de falda larga roja de cuadritos, blusa de manta bordada, trenzas con listones y un moño, la danzante principal porta sombrero de charro que es lo que la diferencia de las demás.

Las mujeres presentes bailan para las virgencitas y conforme la celebración se va desarrollando las personas van llegando al lugar y muchas de ellas llevan enramas (ofrenda hecha con una especie de escalera de bambú, adornada con hojas de tempisque y frutas de temporada y se le colocan roscas de pan y dulces tradicionales). En este día se convida frijol con carne acompañado de chirmol (salsa de tomate fresco con chile güero) y tortillas hechas a mano.



Figura 24. Virgen de la Candelaria.

El día 2 de febrero las vírgenes son llevadas a la casa de la segunda madre priosta donde se celebra de igual manera y se ofrece caldo de res; el tercer día van a casa del mayordomo primero; el cuarto día a casa del mayordomo segundo, donde se da de comer ningüijuti y frijol con carne; a partir del quinto día comienzan a recorrer las otras casas donde se haya programado la visita de las vírgenes, en estos casos, puede ofrecerse la misma comida y por la noche tamales con café o atol agrio.

Si alguien desea que la fiesta se lleve a cabo en su casa (durante la estancia de las virgencitas en Tuxtla) tiene que pedir el permiso del

Consejo de Copoya. Las celebraciones en nombre de las vírgenes de Copoya, realizadas en la capital chiapaneca, duran hasta 15 días antes de Semana Santa, para luego regresarlas a la comunidad de Copoya.

El día 2 de febrero, durante el festejo a las vírgenes, se realiza el baile de las charrudas en Copoya: las mujeres visten de falda roja con huipil, sombrero de charro, la cabeza con listones, el cuello con los mejores collares que tengan y huaraches de cuero de pie de gallo. La danza que se realiza es una forma de agradecer a Dios y a la Virgen por un día más. El zapateado que hacen durante el baile es con el propósito de despertar a la tierra para el tiempo de las cosechas.



Figura 25. Señor Florentino (prioste de la ermita).

La ermita del cerrito

Don Florentino Martínez Reyes de 80 años de edad ha servido como presidente de festejo, prioste de la ermita y ahora es albacéa de ésta. La iglesia se encuentra ubicada en la Segunda Avenida sur entre Sexta y Séptima Poniente. En este lugar se encuentra el patrono del barrio del cerrito, el cual es un crucifijo y en su nombre se lleva a cabo una fiesta los días 24, 25 y 26 de diciembre.

El día 2 de febrero se disponen a preparar tamales desde las primeras horas del día, para que todo esté listo para la nacida del Niño Dios y

así se ofrezca un refrigerio (regularmente se sirven tamales de bola con café). Para la realización de los tamales matan a un cerdo y este sirve de alimentación durante la fiesta, con la carne se preparan tamales y otras comidas como el puerco con molito (mejor conocido como ningüijuti). Para el día 25 de febrero las personas encargadas de llevar a cabo la celebración disponen darle a sus invitados la comida, que suele ser caldo de res y pozol frío en su respectiva jícara.

La celebración se acompaña con ritmo de marimba y con el baile de parachicos. Para el día 26 de febrero, que es la culminación de la fiesta de la ermita del cerrito, se contrata música de teclado o marimba, según las posibilidades de las personas encargadas de dicha festividad, aunque según don Florentino la mayoría prefiere la marimba por ser algo más tradicional. Para la comida ofrecen carne con frijol acompañado de tortillas hechas a mano y un pozol como bebida principal.

Para abrir el apetito de los invitados les ofrecen aguardiente, también puede darse el curadito (fermentación de aguardiente hecha con cáscara de naranja u otras frutas), esta bebida se prepara aproximadamente unos 2 o 3 meses antes de la celebración para que pueda macerar correctamente.

Platillos representativos

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

La sopa de chipilín, chipilín con bolita, cochito horneado, frijoles con chipilín, puerco con chirmol, chicharrón con patashete (variedad de frijol), huevo en pipián, zispóla (cocido de res) y pux-xaxé (guiso con las vísceras de res, partidas en pedacitos como la chanfaina, pero con mole hecho con tomate, chile bolita y masa). Cuenta con la gama más extensa de tamales (IAP, 2012).

- **Tamal de chipilín.** Se preparan con base en masa de maíz con manteca y lleva una salsa de tomate. Hay dos presentaciones para este tamal: rellenas con carne de pollo deshebrado o la segunda opción que es de queso con salsa. Este tipo de tamal se envuelve en hojas de plátano para después ponerlo a cocer.



Figura 26. Tamal de chipilín.

- **Tamal de bola.** Esta preparación está elaborada con base en masa de maíz con manteca, al igual que los tamales de chipilín también lleva una salsa elaborada de tomate, se le agrega un trozo de carne de puerco, finalmente se envuelve con hoja de totomoxtle (hojas secas, rugosas y quebradizas que envuelven la mazorca del maíz) y se ponen a cocer al vapor.



Figura 27. Tamal de bola.

- **Tamal de hoja de milpa.** Elaborado con base en masa de maíz y manteca, este tamal contiene carne de cerdo cortada en trozos, la cual ponen a macerar con limón un día antes de prepararlos, llevan salsa de tomate y se envuelven en hoja de milpa. Los tamales normalmente son servidos en cualquier tipo de celebraciones religiosas.



Figura 28. Hoja de milpa.

- **Pozol blanco.** Bebida elaborada con masa blanca.
- **Pozol de cacao.** Es la masa blanca adicionada con cacao. Este se tuesta en comal para después retirarle la cascarilla, en seguida se muele, puede realizarse en metate o en molino, al final se le agrega un poco de azúcar y agua. El pozol blanco y el de cacao se acostumbra beberlo a diario, regularmente al mediodía, como bebida refrescante o bien lo utilizan como sustento para el estómago mientras que llega la hora de comida.



Figura 29. Pozol de cacao.

- **Frijol con carne adentro.** Es una comida elaborada durante los días de festividades, sirve para alimentar a toda la gente que asiste a la celebración y es muy económica. Este platillo se elabora con frijoles, los cuales se limpian y ponen a cocer junto con el tasajo. Por lo general, se acompaña con chirmol de tomates.

Ocozocoautla de Espinosa (Coita)

Localización

El municipio de Ocozocoautla de Espinosa, mejor conocido localmente con el nombre de Coita, se ubica en el lado este de la capital del estado Tuxtla Gutiérrez, a cuarenta minutos de este, colinda al norte con Tecpatán, al este con Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez y Suchiapa, al sur con Villaflores y al oeste con Jiquipilas y Cintalapa (Morales, 2013).



Figura 30. Habitantes de Ocozocoautla.

Sobre los zoques de Ocozocoautla de espinosa

Ocozocoautla es territorio zoque, sin embargo, la pérdida de sus costumbres y lengua materna es una problemática que actualmente viven los habitantes, pues aquellos que tienen raíces zoques saben poco o nada sobre estas.

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

La cocina prehispánica zoque, elaborada en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa, contaba con una variedad de alimentos utilizados para elaborar distintos platillos que deleitaban el paladar de la familia. Su dieta incluía proteínas, grasas, vitaminas, fibras, minerales, etc. que obtenían mediante alimentos que normalmente ellos cosechaban, así como maíz, distintas especies de frijol, chayote, aguacate, calabaza y hongos silvestres que obtenían de los campos. También cabe destacar que la inocuidad en los alimentos ayudaba a que los habitantes tuvieran una complexión robusta, lo cual permitía un buen desempeño en sus tareas diarias.

Tradiciones y costumbres

Santo Domingo



Figura 31. Altar a Santo Domingo.

Esta celebración está dedicada a Santo Domingo y se festeja en este municipio de Ocozocoautla de Espinosa. Antes de comenzar, la cohui-ná (persona que durante los días de fiesta, abre las puertas de su casa y ofrece alimento a las visitas) tiene que pedir permiso al cura para reali-zar la celebración, mientras tanto la gente se reúne en casa de la cohui-ná para esperar a los demás invitados. Una vez obtenido este permiso, la cohui-ná se dirige a su casa, en donde se encargará, junto con las comi-deras, de preparar la comida que alimentará a los invitados.

Para comenzar a preparar los alimentos de la celebración, las comi-deras llevan a cabo un ritual llamado baño de sampuyol, que también puede realizar cualquier invitado. Según los pobladores, sirve para ale-jar el mal que hay dentro del individuo. El ritual consiste en inclinar la cabeza del invitado en un lavabo, mientras las señoras derraman un poco de agua con hinojo y loción, para después poner un puño de con-feti, mientras una de ellas espera al invitado con curado de pox (bebida alcohólica destilada de un fermento de maíz y piloncillo). Al terminar de realizar este ritual comienzan con sus labores en la cocina.



Figura 32. Baño de sampuyol.

Para este ritual, el día anterior se mata una res, que es recibida en casa de la cohuiná, ahí se disponen a preparar bisteces entomatados, acompañándolos con tortillas calientes y su respectiva bebida, los adultos pueden elegir entre cerveza o refresco. La mayoría de los invitados trae consigo un tipo de ofrenda que es colocada a una altura considerable del techo, para que después pueda bajarse y utilizarse. Dentro de las ofrendas más recurrentes están los enrames.



Figura 33. Enrames.

Para la comida se disponen a servir un caldo preparado por todas las comideras. Al día siguiente se sirve chanfaina (platillo preparado con vísceras de res o cerdo, guisada en una salsa de chiles y especias) para el desayuno, acompañado con agua de jamaica. Después los pobladores se ponen de acuerdo para ir por la embajadora, que suele vivir a unas cuadras de la cohuiná. En el trayecto, el personaje del caballo los acompaña en la caminata, mientras ameniza con un baile al son del tambor y el carrizo.

Al llegar con la embajadora, un representante de esta casa danza en plena calle junto al caballo, y así los pobladores emprenden la caminata de vuelta a casa de la cohuiná, mientras ambos personajes bailan. Este ritual representa la conquista, cuando los españoles llegaron con sus tropas a tomar posesión de las tierras chiapanecas.



Figura 34. Baile del caballo.

Carnaval zoque coiteco

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

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



Figura 35. Carnaval coiteco.

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

El carnaval coiteco comienza el día 10 de febrero y culmina el 14 del mismo mes, en entrevista con doña Artémia López Espinosa quien es nativa de Ocozocoautla. El lugar destinado para culminar con estas celebraciones se llama “casa de la cohuiná”, cuya palabra está escrita en lengua zoque y significa “casa de fiesta”. La cohuiná abre las puertas invitando a la celebración, ella se encarga de dar de comer y beber a sus invitados, corriendo la mayoría de los gastos por su cuenta. Cada poblador lleva un pequeño obsequio y una donación que se le entrega a la cohuiná, con el fin de apoyarla, pues es ella quien ha dado su hogar para que se lleve a cabo la celebración.

El primer día, nos dijo doña Artémia, ofrecieron en el desayuno bistecques entomatados con frijoles fritos, y en la comida sirvieron barbacoa con arroz y tortillas, también dieron de beber agua de tamarindo. Dicen que este día no se duerme porque a la mañana siguiente van temprano a la iglesia para pedir permiso para venerar a su santo. El ritual comienza a las 5 am y al llegar se lleva a cabo una pequeña misa para después regresar a casa de la cohuiná.



Figura 36. Barbacoa.

Se espera a la gente con recipientes que contienen una taza de chocolate artesanal, también le colocan trozos de pan y de dulce de pepita. Para el desayuno ofrecen chanfaina con pozol y para la comida, caldo de res con sus respectivas tortillas y agua de tamarindo.



Figura 37. Chocolate, pan y dulce de pepita.

El profesor Ángel Mendoza Díaz quien reside en Ocozocoautla y participa desde hace muchos años en la organización del carnaval, describe a los personajes más relevantes de esta celebración:

El **Mahoma** (personaje principal de la celebración). Lleva un machete grande de madera, con una mancha de sangre, máscara, cochombí (sombbrero zoque), cobija o capa y polainas. Existen dos mahomas, uno que representa a San Antonio y otro que representa a la Virgen de la Natividad.

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



Figura 38. Embajadora de San Bernardo.



Figura 39. Los monitos, carnaval.

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



Figura 40. El caballito de Santo Domingo.

El caballo. Representa al apóstol Santo Domingo y lleva una armazón con una forma de caballo, una cuarta de ixtle trenzado (soga hecha a base de fibra textil usada en México desde la época Mesoamericana) y un machete. Este se utiliza para el festejo de Santo Domingo.



Figura 41. El tigre.

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

San Juan Bautista

Esta fiesta en nombre de San Juan Bautista, se lleva a cabo en el mes de junio, los días 23 y 24. Esta celebración es dedicada al santo patrono del pueblo, el cual tiene su iglesia en el parque central de Ocozacoautla de Espinosa.

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

Platillos representativos

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

- **Barbacoa.** Este manjar tiene una elaboración distinta a la tradicional y se prepara el día de Santo Domingo, en la fiesta que se lleva a cabo en su honor. Las cocineras e invitados se reúnen en la casa de la cohuíná, la cual manda a matar una res con el único propósito de aprovechar cada parte del animal y alimentar a los asistentes de la fiesta. La barbacoa lleva piña, tomate, cebolla, tomillo, hoja de laurel, sal, ajo, chile ancho, chile guajillo y carne de res.



Figura 42. Barbacoa.

- **Puxasé** (Hernández, 2014). se elabora con las vísceras de res que se mata para la fiesta y se aprovecha cada parte de ella para poder elaborar cada comida.
- **Puczínú.** Dulce tradicional de Ocozocoautla de Espinosa, para el cual se revuelve el sorgo con miel de piloncillo. El resultado se corta en trozos rectangulares. Es parecido a una palanqueta.

- **Dulce de pepita.** Este dulce es típico zoque y representativo del municipio de Ocozocoautla, también suele darse en las fiestas muchas veces acompañado de pozol de cacao. Se tuestan las semillas de calabazas ya peladas, mientras se realiza una miel con agua y panela, para después mezclar junto con las semillas y extender en un tapete, las semillas deben quedar cubiertas con una delgada capa de miel. (Vilchis, 2011)



Figura 43. Dulce de pepita de calabaza.

- **El tzispolá.** Llamado también caldú, es un caldo de carne de guajolote o res, que predomina durante el carnaval coiteco. Esta receta se elabora con garbanzo, repollo, cebolla y elote. También destaca el frijol con chipilín, una preparación muy sencilla a base de frijoles negros a los que se le agrega hojas de chipilín. Es consumido el miércoles de ceniza en todas las cohuiná.
- **El fonsokí o pon zoquí.** Este dulce no puede faltar, consta de un muñequito elaborado de masa (harina y manteca), los cuales son cocidos en el comal. Son característicos en el carnaval, ya que al llevar la cohuiná, el escribano se encarga de repartirlos junto con el pan y a cambio pide una cooperación (Mendoza, 2017).



Figura 44. Fonsoki o pon zoquí.

- **Caldo de res.** Este guiso es utilizado en días de fiesta para alimentar a las personas que llegan a la fiesta.
- **Tamal de hierba santa.** Este tamal se elabora con la hoja de hierba santa, masa y manteca. Le incorporan cabeza de camarón seco, previamente licuada.



Figura 45. Tamales de hierba santa.

San Fernando

Localización

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

Colinda al norte con Copainalá, al noreste con Chicoasén, al este con Osumacinta, al sur con Tuxtla Gutiérrez y al oeste con Berriozábal. Tiene un clima subhúmedo con lluvias en verano, la vegetación está compuesta por selva mediana y bosque de encinopino. El río más importante es el Mezcalapa o Grijalva, así como los ríos el Barrancón, Blanco, Cuachin, El Celin y los arroyos El Shutí, Zacatorial y Jacorió. El municipio ocupa parte de la Zona Protectora Forestal Vedada Villa Allende y El Parque Nacional Cañón del Sumidero (Ayuntamiento de San Fernando, 2017).



Figura 46. Presidencia municipal de San Fernando.

Sobre los zoques de San Fernando



Figura 47. Cronista de San Fernando.

San Fernando es considerado puerta de entrada a la provincia zoque en el estado de Chiapas (Vázquez, 2016). Según el cronista Aquino (2014), la historia de San Fernando se remonta cuando Moctezuma conquistó al imperio azteca y deseaba someter a las culturas que se ubicaban a lo largo de la República mexicana, con el único fin de hacer más grande su ejército, pero cuando este llegó a tierras chiapanecas hubo resistencia de los habitantes. Después de varias batallas tratando de lograr la victoria, no pudieron someterlos, por lo que tomaron la decisión de asentarse en ciertos puntos del estado, buscando las mejores tierras para poder subsistir, uno de esos puntos fue San Fernando.

Aquellos que se asentaron en el lugar, pese a que hablaban un lenguaje distinto, nombraron a este pequeño pueblo Tzonoapan que significa “cabeza del agua”. El nombre se lo dieron porque de las montañas bajaba un río que aún existe y que desemboca detrás de la presidencia de San Fernando, siendo este subterráneo.

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

Por ese tiempo a San Fernando llegó un fraile llamado Fray Antonio de Oloachea y Michelena y durante su visita trajo consigo a sus tres hermanos

llamados Bartolo, Bacilio y María Gertrudis, quienes decidieron quedarse a vivir en estas tierras y que con el tiempo se volvieron los encomenderos de un pequeño pueblo que abarcaba en aquel entonces San Antonio de Valdiviana hasta Copainalá, comprendiendo los municipios que ahora son Ocozocoautla, Cintalapa, Coapilla y Copainalá (Aquino, 2014).

María Gertrudis era conocida en aquel entonces por ser caritativa y realizar acciones de este tipo en el pueblo, ella cumplía años el 2 de febrero. Esta mujer era muy querida por todos los habitantes, tanto que tras su muerte mandaron construir imágenes de madera de ella para venerarla como a una santa.

Tradiciones y costumbres

Dentro de las celebraciones más importantes de este pueblo se encuentran el día de la Virgen de la Candelaria, la Fiesta de Carnaval y Semana Santa. Estos días son importantes para los pobladores, pues representan parte de la identidad del pueblo.

Virgen de la Candelaria



Figura 48. Virgen de la Candelaria.

Esta celebración se inició en 1887, cuando cuatro personas mandaron a traer, desde España, imágenes de Candelaria. Esta celebración se llevaba a cabo en varios puntos del pueblo de manera desorganizada, debido a que cada grupo de personas hacía una fiesta en donde había al menos diez asistentes, dichas fiestas se llevaban a cabo el mismo día, por ello acordaron unificarlas. La organización era la siguiente: el día 1 de enero un grupo de gente (paneros) que estaba a cargo del mayordomo de la iglesia, caminaba a San Cristóbal de Las Casas con el fin de ir a comprar cinco pesos de pan de cazueleja o yema, este recorrido tomaba cuatro días, y el pueblo los esperaba con tambores, luego se partía el pan, que debía durar para los tres días de fiesta que serían el 1, 2 y 3 de febrero, también se preparaba pinol o atol de maíz y repartía a toda la gente. Actualmente se da cualquier tipo de pan.

El 1 de febrero servían frijol con chipilín y también mataban una res, para su preparación, se escarbaba dos hoyos en la tierra en los que colocaban la res en una olla de barro con lo necesario para elaborar un caldo, tapaban con hojas de plátano y madera desde las 4 am hasta las 2 pm, también colocaban en otra olla todas las vísceras preparadas a las cuales ponían verduras, servían en vasijas de barro y repartían para todos.

Fiesta del carnaval

En esta fiesta daban frijol con chipilín, frijol con chicharrón, cocido de res y pozol de cacao. Dentro de algunas costumbres en San Fernando, encontramos el consumo de malanga (tubérculo parecido a la yuca), la cual hierven con sal y acompañan con café, usándola como sustituto de pan.

Platillos representativos

- **Tascalate.** Bebida refrescante que se elabora con base de tortilla fría, la cual se guarda y seca para después hornearla, pulverizarla y agregar canela, achiote y cacao. Esta bebida es típica para Semana Santa, ideal para la cuaresma.



Figura 49. Tascalate.

- **Pimbu.** Es una crema de elote con chipilín que se servía con queso, limón, frijoles preparados sin caldo, chile blanco o el que fuera del agrado de la persona.
- **Caldo de res.** Se elabora en ollas de barro y era cubierto con hojas de plátano y madera, dejándolo cocinar por aproximadamente 10 horas. Este se terminaba de cocer con todas las vísceras y con sus respectivas verduras.



Figura 50. Caldo de res.

- **Plátano macho horneado o cazueleja de guineo.** Es el guineo cuadrado o de cochi, batido con canela. La cáscara de la fruta se rellenaba de la pasta de este revuelta con canela y azúcar, posteriormente se horneaba. La cazueleja de guineo es una preparación propia de San Fernando, por lo que no se encuentra en ningún otro lugar.
- **Consomé de camarón.** Es un platillo elaborado con base en camarón seco sin cola, el cual lavaban y ponían a cocer con zanahoria picada, tomate, cebolla y chile blanco, este platillo se acostumbraba a comer en época de cuaresma, así como para las fiestas decembrinas.
- **Tamal de bola.** Elaborado con base en masa de maíz, manteca, carne de cerdo y salsa de tomate. Este se envuelve con hoja de totemoxtle y se cuece.
- **Frijol guisado.** Se prepara con frijol de cualquier variedad, el cual doraban crudo, una vez dorado lo molían y de este salía una harina de frijol que cocinaban en una sartén con manteca de cerdo y cebolla, finalizando con ramas de epazote.



Figura 51. Frijol caldoso

- **Cochito.** Este guisado se hacía en pailas a las que se le colocaban brasas debajo y encima de las mismas. A esta preparación le ponían chile ancho, pimienta y ajo, por cada 40 kilos de carne de cerdo utilizaban un cuarto de chile ancho.

Como resultado de dicha investigación se dio el recetario zoque. Este libro contiene recetas típicas de los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, Ocozocoautla de Espinosa y San Fernando. El objetivo es alentar al lector a cocinar dichas recetas, así como dar a conocer un poco sobre la cultura zoque, a la que pertenecemos y que siempre ha formado parte de nosotros, aunque no sea tan conocida como debería. Sin duda, el paso del tiempo ha desplazado estas recetas, a tal grado que en la actualidad son poco reconocidas o en el peor de los casos, olvidadas. Aquellas que prevalecen fueron modificadas, y las pocas que aún se guardan intactas no son difundidas, pues la diversidad culinaria que existe en la actualidad ha aportado mucho para que esto vaya dejándose en el pasado.

Como parte de la cultura zoque deberíamos conservar las recetas, tradiciones e historia de nuestros antepasados, por eso es necesario que un vínculo nos mantenga unidos y que mejor forma que por medio de la comida

El recetario contiene las recetas zoques más emblemáticas de estos municipios y la información fue recabada mediante visitas de campo que se hicieron durante el periodo de agosto-octubre 2021, así como mediante las referencias correspondientes, que permitieron obtener dichos datos plasmados en el contenido de esta investigación.

Recetario zoque



Caldos





Zoqui caldú

(Caldo de shuti)

Shuti zoqui: es el nombre en zoque de este caracol. Esta comida era muy común entre la población por la gran abundancia de ríos que rodean y cruzan el estado, y por las condiciones de limpieza que mantenían los ríos.

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 30 minutos.

Tiempo de cocción: 45 minutos.

Ingredientes

- 250 gramos de caracoles de ríos.
- 2 tomates.
- 1 cucharada de manteca de cerdo o aceite.
- 2 rebanadas de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 20 gramos de masa de maíz.
- 2 hojas de hierba santa.
- Una pizca de sal.

Modo de preparación

1. Lavar perfectamente los caracoles y despuntar (un centímetro, aproximadamente) para quitar los desechos. Lavar nuevamente.
2. Cocer con agua, sal y hojas de hierba santa.
3. Licuar los tomates, la cebolla y el ajo, luego sofreír en manteca y agregar a la preparación anterior.
4. Una vez que los caracoles se encuentren casi cocidos añadir la masa disuelta en un poco de agua, y hojas de hierba santa picadas. Mover constantemente hasta que espese y dejar hervir. Servir.

Nota. Se recomienda dejar los caracoles en agua alimentándose de hojas de hierba santa, masa o tortilla durante 30 minutos con la finalidad de limpiar su aparato digestivo.



Huacasis caldú o zispolá

(Caldo de res)

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

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hora 20 minutos.

Tiempo de cocción: 50 minutos.

Ingredientes

- 250 gramos de carne de res en trozos.
- ¼ de repollo.
- 50 gramos de garbanzo.
- 50 gramos de tomate.
- 1 cebolla de rabo.
- 0.50 gramos de achiote.
- 0.50 gramos de sal.

Modo de preparación

1. Se pone a cocer el garbanzo.
2. Por aparte se pone a cocer la carne en suficiente agua, el achiote (diluido en 100 mililitros de agua) y la cebolla de rabo. Cuando la carne esté casi cocida agregar el tomate y la cebolla (previamente sofritos y licuados) el repollo en trozos y el garbanzo (previamente cocido).
3. Servir caliente con chile blanco curtido con limón, lo cual es opcional.



Sok tsopoqing

(Frijol con chipilín)

Receta típica para comer cualquier día de la semana en todos los municipios zoques, también se suele utilizar para los días de vigilia antes de Semana Santa.

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de cocción: 40 minutos

Ingredientes

- ½ manojo de chipilín.
- 1 taza de frijol cocido.
- 1 cucharada de manteca de cerdo.

Modo de preparación

1. Calentar la manteca en un recipiente y acitronar la cebolla, una vez que esta cambie de color, agregar los frijoles machacados.
2. Una vez hirviendo, incorporar las hojas de chipilín bien lavadas y dejar cocinar a fuego lento hasta que estén cocidas.



Sok tuscinu jing

(Frijol con chicharrón)

Esta es una comida que suele prepararse cualquier día de la semana.

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hora.

Tiempo de cocción: 45 minutos.

Ingredientes

- 1 taza de frijol negro.
- ½ kilogramo de chicharrón con carne.
- 1 cebolla de rabo.
- 4 tomates.
- Sal.

Modo de preparación

1. Poner a cocer los frijoles, agregándoles una cucharada de manteca y el rabo de la cebolla.
2. Añadir el chicharrón en trozos casi al final de la cocción y sazonar con sal.
3. Se cocina por una hora aproximadamente. Luego se sirve.



Sok sisjing

(Frijol con carne)

Esta comida se consume durante los días de fiesta patronal, así como también es común en los días de vigilia.

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hora.

Tiempo de cocción: 1 hora 30 minutos.

Ingredientes

- 250 gramos de frijol negro.
- 250 gramos de costilla de res en trozos.
- 1 rabo de cebolla.
- 1 cucharada de manteca de cerdo.
- Sal al gusto.

Modo de preparación

1. Cocer los frijoles en agua, agregar la manteca y la cebolla de rabo.
2. A media cocción, agregar los trozos de costilla de res y sal al gusto.
3. Cocinar por 1 hora y servir.

Nota. Se puede acompañar con salsa de tomate, mejor conocida como chir-mol, a la cual puede agregarse chile al gusto.



Cocido de carnaval

Representativo del municipio de Ocozacoautla de Espinosa, en donde su presencia predomina en el carnaval zoque.

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.

Tiempo de cocción: 50 minutos.

Ingredientes:

- ¼ de kilogramo de costilla de res.
- ¼ de kilogramo de maciza de res.
- ¼ de kilogramo de tomate.
- ½ cebolla.
- 3 elotes tiernos (mazorca).
- 2 chayotes.
- ¼ de repollo.
- Sal al gusto.

Modo de preparación:

1. Lavar la carne y reservar.
2. Cortar los tomates en trozos pequeños.
3. Trocear el repollo de tamaño considerable, y partir los elotes en 3 o 4 pedazos cada uno según el tamaño deseado.
4. Pelar y partir el chayote en 4 partes. Agregar todo lo anterior a la olla de carne y poner a cocer.



Tzopo

(Chipilín con bolita)

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

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

Ingredientes

- ½ kilogramo de masa de maíz.
- 150 mililitros de manteca de cerdo.
- 1 cuarterón de queso fresco de sal.
- 1 manojo de chipilín.
- 1 rabo de cebolla.
- 250 gramos de granos de elote.
- 1 aguacate (opcional).
- Sal a gusto.

Modo de preparación

1. En una cacerola poner suficiente agua con sal al gusto.
2. Agregar el rabo de cebolla, los granos de elote y el chipilín, lavados y escurridos.
3. En un recipiente, revolver la masa con la manteca y agregar un poco de sal.
4. Formar bolitas con la masa y rellenar con el queso fresco de sal.
5. Dejar caer las bolitas de masa en el caldo hirviendo.
6. Continuar en el fuego bajo hasta terminar su cocción, moviendo suavemente desde el fondo, para no romper las bolitas de masa.
7. Es opcional acompañar con aguacate.



Barbacoa

Este platillo es típico del municipio de Ocozocoautla de Espinosa, acostumbran ofrecerlo a los invitados en la fiesta de Santo Domingo.

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hora 20 minutos


Tiempo de cocción: 55 minutos

Ingredientes:

- 250 gramos de carne de res
- 1 ramita de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 100 gramos de piña
- ¼ de kilogramo de cebolla
- 1 pieza de chile ancho
- 3 piezas de chile guajillo
- 1 diente de ajo
- 3 tomates
- Sal

Modo de preparación:

1. Lavar la carne y reservar ya troceada.
2. Remojar los chiles en 100 mililitros de agua tibia para que ablanden.
3. Licuar la rama de tomillo, las hojas de laurel, la cebolla, el chile ancho, el chile guajillo, el diente de ajo, la piña y los tomates. En una cacerola, colocar la carne y cocer, colar y añadir la mezcla anterior.
4. Rectificar sazón. Cocinar por 55 minutos.



Platos fuertes





Yaguazok pucjing

(Patashete con pepita)

El patashete es un tipo de frijol tradicional de Chiapas, se trata de una vaina grande utilizado en platillos tradicionales zoques, durante las fiestas tradicionales.

Porción: 3 pax.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos.

Tiempo de cocción: 30 minutos.

Ingredientes

- 1 taza de patashete.
- ½ taza de pepita de calabaza, tostada y molida.
- 2 tomates.
- 1 cebolla de rabo.
- 3 huevos.
- ½ manojo de cilantro.
- 1 cucharada de manteca de cerdo.
- 0.50 gramos de sal.

Modo de preparación

1. En ½ litro de agua con sal, cocer los patashetes y escurrirlos.
2. Una vez cocidos se escurren, se licuan los tomates y la cebolla; se fríe la pepita, se agrega en el caldo del patashete calculando el espesor.
3. Se agrega el cilantro picado previamente lavado y desinfectado, sal al gusto
4. Cuando el patashete esté cocido se quiebran los huevos, dejando caer su contenido dentro del guisado.
5. Dejar hervir, sin mover, hasta que los huevos estén cocidos.



Chanfaina tuxtleca

Comida especial para celebraciones y festividades tradicionales, Se elabora a base de vísceras.

Porción: 8 pax.

Tiempo de preparación: 2 horas

Tiempo de cocción: 1 hora 20 minutos

Ingredientes

- ¼ de kilogramo de panza de res.
- ¼ de kilogramo de hígado de res.
- ¼ de kilogramo de corazón de res.
- 1 cebolla pequeña rebanada.
- 2 pimientas chicas enteras.
- 1 diente de ajo.
- 2 hojas de laurel.
- 1 ramita de perejil.
- 1 ramita de tomillo.
- 1 pizca de orégano.
- 3 tomates asados.
- Sal al gusto.

Modo de preparación

1. Lavar la panza y las vísceras con suficiente agua.
2. Trocear ambas y reservar.
3. Hervir en un recipiente parte de las vísceras, agregando ajo, cebolla, hojas de laurel y tomillo.
4. Agregar la panza troceada al agua hirviendo.
5. 40 minutos después agregar lo demás de las vísceras y dejar que termine de cocer.
6. Una vez que la panza esté cocida y suave, retirar del fuego.



Nihuijuti

(Puerco con molito)

Comida popular entre la gente que integra las fiestas patronales de los municipios zoques.

Porción: 3 pax.

Tiempo de preparación: 1 hora.

Tiempo de cocción: 40 minutos

Ingredientes

- 250 gramos de carne de puerco (pulpa, hueso de espinazo o de paleta) en trozos
- ¼ de tomate
- 2 pimientas gordas molidas
- 1 diente de ajo
- 30 gramos de masa de maíz
- 2 cucharadas de manteca de cerdo
- 4 chiles bolita
- Limón
- Sal al gusto

Modo de preparación

- Cocer la carne en un litro de agua, agregar el ajo, media cebolla y una pizca de orégano
- Limpiar los chiles quitándoles las venas y las semillas, ponerlas a cocer.
- Licuar los tomates partidos añadiendo la pimienta y los chiles cocidos.
- En una cacerola colocar la manteca de cerdo, se vierte la preparación anterior y se fríe, se le agrega la masa (previamente batida en el caldo de puerco). Se mueve continuamente a fuego lento hasta que espese.
- Se agrega la carne al primer hervor y sal al gusto. Se deja hervir durante 20 minutos.



Cochito

(Carne con recado)

En Tuxtla Gutiérrez es muy popular consumirlo en fiestas como bodas, quinceaños o cumpleaños.

Porción: 3 pax.

Tiempo de preparación: 1 hora.

Tiempo de cocción: 45 minutos.

Ingredientes

- 250 gramos de carne de puerco.
- 1 chile ancho.
- 2 clavos de olor.
- 3 pimientas.
- 1 rama de tomillo.
- 1 pizca de orégano.
- 2 dientes de ajo.
- 1 raja de canela.
- 2 tomates.
- 2 cucharadas soperas de vinagre.
- Manteca.
- Sal.

Modo de preparación

1. Lavar la carne en agua.
2. En una sartén grande de barro se curten los trozos de carne con el recado (preferentemente se prepara una noche antes). Se cuece hasta que la carne esté blanda. Si es necesario se le agrega un poco de agua con vinagre. Se deja secar a fuego lento (opcionalmente se puede cocer en horno de barro con leña).
3. Se sirve y se acompaña con tortilla hecha a mano, frijol refrito, arroz blanco, aros de cebolla y/o lechuga desinfectada cortada en tiras.

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



Crema de chipilín

Comida popular entre los zoques. Usaban productos básicos que ellos mismos producían. Es usual consumirlo en días de vigilia.

Porción: 4 pax.

Tiempo de preparación: 1 hora.

Tiempo de cocción: 40 minutos.

Ingredientes

- 1 taza de hojas de chipilín sin tallos.
- 2 calabacitas tiernas.
- 1 cebolla chica.
- ¼ de taza de crema.
- ¼ de litro de leche.
- ¼ de cucharada de aceite o mantequilla.
- 1 pizca de bicarbonato.
- 2 elotes desgranados.
- Sal y pimienta al gusto.

Modo de preparación

1. Se pone a cocer medio litro de agua con sal. Se le agrega bicarbonato, una vez que hierva se le añade las hojas de chipilín bien lavadas.
2. En una sartén se añade la mantequilla o aceite y fríe la cebolla. Toda vez sancochada, no muy dorada se retira y añade los granos de elote y la calabaza cortada en cuadritos.
3. Una vez fritos agregar el agua donde se coció el chipilín, dejar las hojas por separado para ponérselas cuando ya estén bien cocidas las verduras.
4. Después de agregar las hojas añadir la leche y sazonar con sal y pimienta, dejar hervir por unos minutos.
5. Retirar del fuego y en caliente verter poco a poco la crema, mover constantemente para evitar que se formen grumos.



Tamales





Sok ané

(Tamal de frijol)

Platillo popular ya que algunas personas (señoras) se dedican a su producción y venta.

Porción: 10 pax.

Tiempo de preparación: 1 hora 40 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora.

Ingredientes

- 250 gramos de frijol negro fresco.
- 500 gramos de masa de maíz.
- 10 hojas de totemoxtle.
- 100 gramos de manteca.
- Sal.

Modo de preparación

1. Cocer el frijol con suficiente agua y sal.
2. En un recipiente, revolver la masa agregando la manteca, calculando que esta no quede muy reseca, el sabor de la manteca se tiene que sentir.
3. Agregar los granos de frijol a la masa y revolver.
4. Formar los tamales colocando una cucharada de masa en las hojas y amarrarlos.
5. Ponerlos a cocer en una vaporera durante una hora.

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



Jakuané

(Tamales de hierba santa)

Tamal muy reconocido regionalmente. Utilizado para venta.

Porción: 5

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 1:00 hora.

Ingredientes

- 250 gramos de masa de maíz.
- 150 mililitros de manteca de cerdo.
- 20 hojas de totemoxtle.
- Sal.
- 20 hojas de hierba santa.

Modo de preparación

1. Remojar las hojas totemoxtle por 20 minutos hasta que se suavicen.
2. En un recipiente, revolver la masa con suficiente manteca.
3. Agregar sal al gusto.
4. Cubrir las hojas de hierba santa con una capa delgada de masa.
5. Enrollar la hoja como niño envuelto. Colocar dentro de una hoja de totemoxtle y amarrar por los extremos.
6. Cocer en agua suficiente entre 60 y 90 minutos.



Picte

Receta popular con base en elote. Muchas personas se dedican a su venta.

Porción: 5

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de cocción: 1:00 hora.

Ingredientes

- 5 elotes sin deshojar
- ½ taza de manteca
- 200 gramos de azúcar
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de sal

Modo de preparación

1. Cortar los elotes por la base, aproximadamente 2 cm, para poder deshojarlos sin romper las hojas. Reservar una parte para envolver el tamal.
2. Desgranar el elote, una vez desgranados se puede licuar agregando un poco de leche cada vez, para facilitar el licuado, o moler en el molino a mano.
3. A la pasta se le debe añadir el resto de los ingredientes batiendo vigorosamente. El sabor debe ser dulce por lo que, si es necesario, se puede añadir más azúcar y sal al gusto.
4. Colocar una porción de la mezcla en las hojas del elote (cubrir hasta una tercera parte de la hoja) formando una especie de tubo, doblar por la punta y colocar dentro de una vaporera con la parte doblada hacia abajo.
5. Cocer aproximadamente durante 60 minutos.

Bebidas





Tascalate

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

Ingredientes

- 5 tortillas doradas.
- 0.250 gramos de cacao.
- 0.25 gramos de canela.
- 2 bolitas de achiote.
- 0.500 gramos de azúcar.
- Hielo.
- Agua.

Modo de preparación

1. Dorar las tortillas.
2. Tostar los granos de cacao y removerlos constantemente de manera uniforme, posteriormente quitarles la cáscara.
3. Moler el cacao en un molino. Conforme se va moliendo agregar un poco de azúcar.
4. De igual forma moler la tortilla, la canela y el achiote.
5. En una jarra poner cinco cucharadas de tascalate en un litro de agua y endulzar con azúcar o cualquier otro sustituto de endulzante. Agregar hielo al gusto.



Hujcuy

(Pozol blanco)

Esta bebida es muy típica y acostumbran tomarla a medio día para contener el hambre.

Ingredientes

- 250 gramos de masa de maíz blanco.
- Azúcar.
- Hielo.
- 1 litro de agua.
- 0.30 gramos de cal.

Modo de preparación

1. En una jarra con agua batir la masa con la mano, procurando que quede lo más disuelto posible.
2. Agregar suficiente azúcar y hielo

Preparación previa

1. Cocer el maíz con cal y suficiente agua.
2. Dejar cocer durante 2 horas y proceder a lavar el maíz nixtamalizado para quitarle la cal.
3. Escurrir el maíz y posteriormente molerlo con un metate.



Pozol de cacao

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

:

Ingredientes

- 250 gramos de masa para pozol.
- 100 gramos de cacao.
- Azúcar.
- Hielo.
- Agua.

Modo de preparación

1. Tostar el cacao en un comal plano, moviendo constantemente de manera uniforme.
2. Remover la cáscara de los granos de cacao.
3. Moler los granos de cacao agregando un poco de agua. Debe quedar una pasta fina.
4. Mezclar el cacao con la masa de maíz
5. En un recipiente con suficiente agua, batir la masa de manera que quede bien disuelta.
6. Endulzar con azúcar o cualquier otro tipo de sustituto. Agregar hielo.

Glosario

- Ramilletero.** Persona que tiene a su cargo la elaboración de los ramilletes.
- Prioste.** Persona que sirve a las imágenes. Está obligado a estar presente en la organización de la celebración que se realice. Las mujeres con este cargo son llamadas “priostas”.
- Albacea.** Persona que dirige todo lo que es la priostería. Esta tiene la obligación de ir a visitar al prioste en turno cada vez que una celebración está próxima, así también tiene que buscar quién será el siguiente prioste cuando sea necesario.
- Cohuiná.** Casa de fiesta. Aquella persona que pide el cargo al comité de las fiestas, esta acepta todo lo que implican las celebraciones. Y tiene la responsabilidad de atender y ofrecer alimentos a sus visitantes.
- Enrame.** Los enrames son ramas largas que sirven de adornos con hojas, en ella cuelgan trastes, frutas y hasta productos de limpieza. Los invitados los llevan de ofrenda.
- Curadito.** Es un aguardiente (pox), adicionado con cáscaras de frutas, especias, semillas, etc. Existen varios tipos, los más comunes son: de jamaica, fresa y especias.
- Pito.** Instrumento musical de carrizo que se toca generalmente durante las celebraciones tradicionales.

Referencias Documentales

- América, the culinary institute of. 2011. *The Professional chef*. Canadá. s.n., 2011. 978-0-470-42135-2.
- Aquino, Castillejos José Isaín. 2014. *Lo dijeron los grandes, Así fue!.Libro escrito por el cronista del pueblo*. Chiapas. s.n., 2014.
- Aramoni, Calderón Dolores y Lee, Whitinhg Thomas A. y Lisbona, Guillen Miguel. 2000. *Presencia Zoque, una aproximación multidisciplinaria*. México, D.F. s.n., 2000. 986-5149-45-3.
- Avilés, Peraza Gabriela C. 2015. *Rico y popular: Importancia y usos tradicionales del nance (Byrsonima Crassifolia (L) Kunth)*. Mérida Yucatán, México. s.n., 2015. 2395-8790.
- Ayuntamiento de San Fernando, Chiapas. 2017. *Información general de San Fernando, Chiapas*. San Fernando. s.n., 2017.
- Chiapas, Gobierno del Estado de 2011.
- Equilá, Macario Gaspar. 2014. *Cultivo y aprovechamiento de la verdolaga como planta nutritiva, en la escuela oficial rural mixta de la aldea chicoxop, del municipio de San Andrés Sajcabajá del departamento del Quiché*. Tesis. Guatemala s.n., 2014.
- Fábregas, Puig Andrés. 1988. *Trajes y tejidos de los indios zoques de Chiapas*. México. s.n., 1988. 968-842-168-5.
- Ferrando, Valverde Fina. 2012. *Técnicas de cocción. Centro de estudios de Investigaciones domésticas, S.L (CEICID)*. España. s.n., 2012. 978-844-15204-34-3.
- Flores, Escalante Jesús. 2013. *Nuestro mero mole*. México, D.F. s.n., 2013. 978-607-311-467-7.
- García, Paredes Antonio. 1941. *Revista Facultad Nacional de Agronomía de Medellín. Universidad Nacional de Colombia*. 1941. 0304-2847.
- García, Pelayo Ramón. 1964. *Pequeño Larousse ilustrado*. París: Larousse, 1964. 2-03-020541-9.

- Gispert, Carlos. 2002. *Océano Uno Color. Diccionario enciclopédico*. Barcelona, España: MMII Océano Grupo Editorial. S.A, 2002. 84-494-1548-9.
- Gómez, Moreno Salvador [et al]. 2006. *Chiapas y Geografía de tercer grado. (Ciclo escolar 2007-2008)*. México. s.n., 2006. 970-18-7678-4.
- Gómez, Reyes Laureano. 2002. *Envejecer en Chiapas*. México s.n., 2002. 968-36-98449-2.
- Griboaud. 2016. *El gran libro de los ingredientes (Vol. 1)*. México
- Hernández, Ovando Ana Lucía. 2014. *La gastronomía zoque en el folklore del carnaval Coiteco. Licenciatura en Gastronomía. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. s.n., 2014.*
- Hernández, Sampieri Roberto. Dr. 2010. *Metodología de la investigación*. México. D.F Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana, Reg. Núm.736, 2010. 978-607-15-0291-9.
- Huarte, Cuéllar Renato. 2012. *Nóesis. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades. El concepto de "Tradición" en la Filosofía de las Ciencias Sociales y Humanas*. Ciudad Juárez. s.n., 2012. 0188-9834.
- IAP. 2012. *Regiones y municipios de Chiapas. Administración pública del Estado de Chiapas, A.C. Tuxtla Gutiérrez s.n., 2012.*
- López, Jiménez Martha Elena. 1993. *Marthel en la cocina chiapaneca*. México, D.F: g Impresos, 1993. 970-91157-0-7.
- Mayorga, Mayorga Francisco y De la cruz Sergio. 2000. *Recetario zoque de Chiapas*. México CONACULTA, 2000. 970-18-5471-3.
- Mellanes, Castellanos Eliseo. 2011. *Historia de Chiapas México siglo XIX al XXI*. México, D.F. APP, 2011. 978-607-464-297-1.
- Morales, Velázquez Ramiro de Jesús. 2013. *Gastronomía Representativa del Carnaval de Ocozocoautla de Espinosa Chiapas. Ocozocoautla de Espinoza. Licenciatura en Gastronomía. 2013.*
- Orozco, Santos Mario. 2001. *El cultivo de tamarindo (Tamarindus indica L.) En el trópico seco de México*. s.l. Secretaria de Agricultura, ganadería, desarrollo rural, pesca y alimentación., 2001.
- Rincón, Ramírez Carlos [et al]. 2002. *Diagnóstico estratégico del estado de Chiapas*. México. s.n., 2002. 968-7495-61-8.

- Roque, Miceli Karla Olivia. 2012. *Tesis Profesional Recetario zoque de Ocozacoautla, Chiapas. Licenciatura en Nutriología*. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. s.n., 2012.
- Sánchez, Braulio. 1989. *Cotakokmó, Tuxtla Gutiérrez. Gajos de su historia y los zoques primeros pobladores*. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México. s.n., 1989.
- Toledo, Nangüelú Alejandro de Jesús. 2010. *La aplicación de técnicas gastronómicas en platillos típicos zoques elaborados con maíz en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas*. Tuxtla Gutiérrez Chiapas. s.n., 2010.
- Turner, Lorraine. 2009. *La biblia del cocinero*. España: Copyrigh, 2009. 978-1-4075-5650-5.
- Vázquez, Sánchez Ebertín Antonio. 2016. *Elaboración de una salsa a base de Chayote Blanco de San Fernando, Chiapas. Tesis*. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas: s.n., 2016.
- Velasco, Palacios Antonio. 2001. *Geohistoria de Chiapas*. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. s.n., 2001.
- Velasco, Toro José. 1991. *Territorialidad e identidad histórica de los zoques de Chiapas*. 1991.
- VILCHIS, Velázquez María del Rocío. 2011. *Tradiciones gastronómicas de Ocozacoautla. Tesis*. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. s.n. 2011.
- VILLA, Rojas Alfonso, Velasco Toro José M., Félix Báez Jorge, Francisco Córdoba, Norman Dwight Thomas. 1975. *Los zoques de Chiapas*. México: Libros de México, S.A., 1975.

Anexo 1. Memoria fotográfica de trabajo de campo de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, Ocozocoautla de Espinosa y San Fernando



Figura 1. Iveth Gamboa Sáenz.



Figura 2. Florentino Martínez Reyes.



Figura 3. Miguel Ángel Jiménez.



Figura 4. María Lourdes Velásquez Cundapí.



Figura 5. Marta Corzo Aguilar.



Figura 6. José Isaín Aquino Castillejo.



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



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



Figura 9. Mtra. Nayhelli Gutiérrez Castañón.



Figura 10. Ariosto Mendoza Pérez.



Figura 11. Aída Hernández Ortiz.

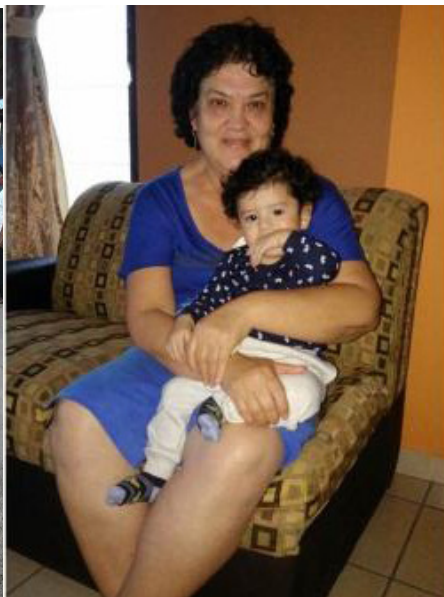


Figura 12. María del Carmen Castañón Ríos.



Figura 13. Josefa Villareal Hernández. Figura 14. María Margarita Vásquez Ovando.



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

Rectoría

Mtro. Juan José Solórzano Marcial
RECTOR

Dra. Magnolia Solís López
SECRETARIA GENERAL

Mtro. Rafael de Jesús Araujo González
SECRETARIO ACADÉMICO

Lic. Víctor Manuel Moreno Constantino
ABOGADO GENERAL

Lic. Enrique Pérez López
DIRECTOR GENERAL DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Mtro. Sergio Mario Galindo Ramírez
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

**Colección
Montebello**



UNICACH

*Alimentación y costumbres zoques de los municipios
de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, San Fernando y
Ocozacoautla*

El diseño tipográfico estuvo a cargo de Salvador López Hernández y la corrección de Luciano Villarreal Rodas. El cuidado de la edición fue supervisada por la Oficina Editorial de la UNICACH, durante el rectorado del maestro Juan José Solórzano Marcial

Los zoques son considerados una de las etnias más importantes y antiguas de Chiapas, pues se cree que son de descendencia de los Olmecas, estos acostumbran a alimentarse de la manera más natural que pudiese haber, dada las condiciones en donde viven, por lo tanto una comida clásica zoque está basada en un buen plato de frijoles y suficiente chile, el cual es básico en cada comida, podrá faltar la carne pero el chile jamás, de igual forma por plantas comestibles, que en este caso viene siendo el chipilín, la flor de calabaza, hoja santa, así como otras más, sus ingredientes principales y los que nunca faltarán a la hora de preparar algún platillo es el maíz .

En este documento, se demuestran los conocimientos obtenidos sobre este grupo étnico como su cultura, origen, forma de alimentación, raíces, costumbres, utensilios, técnicas de cocción, mediante la documentación de recetas tradicionales en los municipios de Berriozábal, San Fernando, Ocozocoautla y Tuxtla Gutiérrez dentro de los cuales se encuentran asentados y que a pesar de que han permanecido entre nosotros durante mucho tiempo, es importante puntualizar sobre los procesos alimentarios y su relación con las tradiciones.

En este escrito se da a conocer información obtenida en el trabajo de campo realizado, respetando a cada uno de los y las descendientes de esta etnia, así como continuar replicando la investigación sobre esta cultura, nadie mejor que las cocineras o comideras como se llaman entre ellas, quienes con el debido respeto que se merecen, otorgan su conocimiento de los procesos exactos de preparación, de toda esta alimentación tradicional.