

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

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

**ELABORACIÓN DE
TEXTO**

**APLICACIÓN DEL MINIMALISMO
COMO TENDENCIA EN LA
GASTRONOMÍA DE CHIAPA DE
CORZO**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTA

LILIANA CAROLINA CAMAS NÁFATE

ASESOR

**MTRA. KARLA PAOLA AGUILAR
ESPINOSA**



AGRADECIMIENTOS

A Dios por haberme permitido iniciar y concluir con esta etapa de mi vida, con altas y bajas pero siempre me mantuvo fuerte y valiente.

A mis padres; Mabel Náfate y Jorge Cristóbal, por guiarme, aconsejarme, escucharme y sobre todo por el apoyo incondicional que he recibido en cada etapa de mi vida y esta no fue la excepción, por haberme elegido como hija y darme amor incondicional, por estar en las buenas y en las malas como estudiante, como persona y como futura profesionalista, por cada palabra de motivación, abrazos y besos que curan el alma y cualquier mal que mi persona pueda tener y creo que lo más importante que tengo que agradecerles es por haberme enseñado a creer en mí.

A mi hermana Mónica por ser la mejor amiga, por cuidarme, apoyarme y sobre todo por ser mi compañera de sueños; que eres tú quien día con día me ayuda a cumplirlos y sobre todo a no rendirme. También gracias por ser tú, que con tu transparencia logras que seas el mejor ejemplo a seguir. Por siempre estar para mí y ayudarme en todo lo que necesito a la hora que sea.

A mis abuelitas; que fue gracias a ellas por la que decidí estudiar esta carrera, pues fueron ellas que me enseñaron que cocinar es demostrar amor y recuerdos. Sin duda tengo la herramienta para mantener vivo un recuerdo diferente. Abuelita Ame, gracias por haberme aconsejado que siempre decida lo que me haga feliz y darme la tranquilidad de que estarás feliz y contenta con lo que decida. Te amo. Abuelita Fide, me hubiera encantado que estuvieras en esta etapa de mi vida, pero también aquí pude recordarte, me ayudaste un par de veces y eso me hizo muy feliz, aquí en la Tierra te he extrañado mucho, pero el cielo es tan afortunado de tenerte, un te amo hasta el cielo.

A mis amigas Flor y Maggy, quienes estuvieron en otra etapa de mi vida, soy muy feliz de crecer con ustedes, gracias infinitas por escuchar mis locuras, mis quejas, mis problemas, mis dramas y por creer en mí cuando yo no creía en mí. Gracias por estar estos cinco años de universidad y espero poder seguir compartiendo más etapas de la vida con ustedes.

A Angie y Paulette quienes fueron personas que conocí en esta etapa y se convirtieron en mis amigas, gracias por las anécdotas y risas, que no cabe duda que ustedes hicieron de esta etapa divertida y un poco más fácil. Espero seguir coincidiendo con ustedes.



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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS A 19 DE MAYO DEL 2021.

C. LILIANA CAROLINA CAMAS NÁFATE

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA.

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

APLICACIÓN DEL MIINIMALISMO COMO TENDENCIA EN LA GASTRONOMÍA DE CHIAPA DE CORZO.

En la modalidad de: ELABORACIÓN DE TEXTO.

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

ATENTAMENTE

Revisores

Firmas

LIC. MONICA BRITTO RAMOS

M.A PAULINA AYVAR RAMOS

M.A. KARLA PAOLA AGUILAR ESPINOSA



COORD. DE TITULACIÓN

CONTENIDO

Introducción	1
Justificación.....	2
Objetivos	4
General	4
Específicos.....	4
Marco teórico.....	5
Importancia de la alimentación.....	5
El ser humano y su evolución alimentaria.....	6
Nacimiento de la gran cocina.....	8
Denominaciones culinarias.....	9
Influencia en el servicio en la decoración de platos.....	9
Cocina profesional.....	10
<i>Nouvelle cuisine</i>	10
Tendencias gastronómicas.....	12
Cocina de vanguardia	13
Cocina molecular	14
Criococina	14
Cocina de autor	15
Cocina fusión.....	16
Minimalismo	17
Color.....	18
Textura	19
Composición del plato	19
La cocina y su diversificación.....	23
COCINA TRADICIONAL.....	23
Cocina mexica	24
TAMALES MEXICANOS	25
REPOSTERÍA MEXICANA.....	29
POSTRES MEXICANOS	30
Chiapas	31
Chiapa de Corzo.....	32
Chiapas en la cocina	33

Postres Chiapanecos.....	35
Productos importantes en la gastronomía Chiapaneca	36
La comida en las fiestas.....	38
Gastronomía de Chiapa De Corzo.....	39
Del 8 al 23 de enero la fiesta grande de Chiapa de Corzo	39
Pepita con tasajo “La comida grande”	40
Mitos en la gastronomía de Chiapa de corzo.....	40
Cochito horneado	41
Puerco con arroz.....	41
Estofado de res	42
Chanfaina	42
Celebraciones religiosas en el año	42
Metodología	44
Tipo de estudio.....	44
Población.....	45
Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	46
Estructura y elaboración del catálogo	48
Resultados	49
Glosario	55
Referencias documentales.....	58
Anexos.....	61
Contenido.....	67
Importancia de la alimentación.....	67
El ser humano y su evolución alimentaría.....	68
Nacimiento de la gran cocina.....	70
Denominaciones culinarias.....	71
Influencia en el servicio en la decoración de platos.....	71
Cocina profesional.....	72
<i>Nouvelle cuisine</i>	73
Tendencias gastronómicas.....	74
Cocina de vanguardia	75
Cocina molecular	76
Criococina	77

Cocina de autor	77
Cocina fusión.....	78
Minimalismo	79
Color	80
Textura	81
Composición del plato	81
La cocina y su diversificación.....	85
COCINA TRADICIONAL.....	85
Cocina mexicana	86
Tamales mexicanos.....	87
Repostería mexicana.....	91
Postres mexicanos	92
Chiapas	93
Chiapa de Corzo.....	94
Chiapas en la cocina	95
Postres Chiapanecos.....	98
Productos importantes en la gastronomía Chiapaneca	99
La comida en las fiestas.....	100
Gastronomía de Chiapa De Corzo.....	101
Del 8 al 23 de enero la fiesta grande de Chiapa de corzo	101
Pepita con tasajo “La comida grande”.....	102
Mitos en la gastronomía de Chiapa de corzo.....	102
Cochito horneado	103
Puerco con arroz.....	104
Estofado de res	104
Chanfaina	104
Celebraciones religiosas en el año	104
Introducción	106
Justificación.....	107
Objetivo del material	108
Instrucciones de uso	109
Resultado de validación del material en campo.....	110
Presentación del material	120

Referencias documentales.....	121
-------------------------------	-----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Deconstrucción del pollo teriyaki.....	24
Figura 2 Criococina.....	25
Figura 3 Cocina de autor.....	26
Figura 4 Cocina fusión asiática/italiana.....	27
Figura 5 Rueda cromática.....	29
Figura 6 Simetría en un plato.....	30
Figura 7 Dinamismo.....	30
Figura 8 Dispersión.....	31
Figura 9 Triangulación.....	31
Figura 10 Líneas horizontales.....	31
Figura 11 Representación de la regla de los tercios	32
Figura 12 Transversal.....	32
Figura 13 Los tres elementos en el plato.....	33
Figura 14 Cochito Horneado	60
Figura 15 Oblea con merengue.....	61
Figura 16 Ante.....	61
Figura 17 Picte de elote con manjar	62
Figura 18 Picte de elote	62
Figura 19 Pepita con tasajo.....	63
Figura 20 Chipilín con bolita.....	63
Figura 21 Tamal de chipilín.....	64
Figura 22 Tamal de bola.....	64

Figura 23 Estofado de res	65
Figura 24 Deconstrucción del pollo teriyaki.....	86
Figura 25 Criococina	87
Figura 26 Cocina de autor.....	88
Figura 27 Cocina fusión asiática/italiana.....	89
Figura 28 Rueda cromática.....	91
Figura 29 Simetría en un plato.....	92
Figura 30 Dinamismo.....	92
Figura 31 Dispersión.....	93
Figura 32 Triangulación.....	93
Figura 33 Líneas horizontales.....	93
Figura 34 Representación de la regla de los tercios.....	94
Figura 35 Transversal.....	94
Figura 36 Los tres elementos en el plato.....	95
Figura 37 Cochito Horneado	121
Figura 38 Cochito Horneado.....	120
Figura 39 Tamal de bola.....	121
Figura 40 Tamal de bola.....	121
Figura 41 Ante.....	122
Figura 42 Ante.....	122
Figura 43 Picte de elote con manjar.....	123
Figura 44 Picte de elote con manjar	123

Figura 45 Oblea con merengue	124
Figura 46 Oblea con merengue	124
Figura 47 Tamal de Chipilín.....	124
Figura 48 Tamal de Chipilín.....	125
Figura 49 Chipilín con bolita.....	125
Figura 50 Chipilín con bolita.....	126
Figura 51 Pepita con tasajo.....	126
Figura 52 Pepita con tasajo.....	127
Figura 53 Picte de elote	127
Figura 54 Picte de elote.....	128
Figura 55 Estofado de res	128
Figura 56 Estofado de res.....	129

INTRODUCCIÓN

En el año 2012 Chiapa de Corzo se incorpora al programa Pueblos mágicos, así mismo se sigue buscando trabajar sobre la gastronomía mexicana, ya que es uno de los principales símbolos representativos del país por su conservación de la cocina tradicional.

En la presente investigación se puso en práctica la investigación de campo y documental con la finalidad de obtener toda la información y conocimiento necesario para un resultado satisfactorio.

En esta elaboración de texto se busca trabajar el uso de tendencias gastronómicas y esto parte de la idea de implementar la cocina de vanguardia, lo que es un movimiento gastronómico que busca revolucionar la cocina, con la finalidad de obtener una visión moderna, con el uso de productos de la mejor calidad y transformando el placer de buenas cocinas en un reto permanente para los sentidos en el momento de consumir los alimentos. Para este trabajo se concentrará en el minimalismo como tendencia y esto será aplicado a la gastronomía de Chiapa de Corzo, Chiapas, ubicado en los límites de la depresión central.

JUSTIFICACIÓN

Se propone implementar el uso del minimalismo en la gastronomía de Chiapa de Corzo de tal manera que se pueda lograr transformar la apariencia de cada una de las recetas, con la finalidad de aumentar el turismo gastronómico y tener mayor proyección a nivel nacional.

Chiapa de Corzo es de los mejores atractivos turísticos que ofrece el estado de Chiapas; es decir, cuando las personas piensan en realizar una visita al estado, dentro de la lista de lugares que es necesario visitar se encuentra dicho pueblo.

Las tradiciones y costumbres de Chiapa de Corzo gozan de reconocimiento internacional, sin embargo, la cocina tradicional que la acompaña no posee el mismo alcance. La introducción del minimalismo, como tendencia de presentación, permitirá que la gastronomía y tradiciones chiapacorceñas tengan un alcance similar y sea reconocida la importancia de ambas en el turismo que se ve atraído por Chiapa de Corzo.

Se busca obtener un reconocimiento amplio de la gastronomía dándole un mayor realce y presentándolo como un atractivo turístico en sí misma, porque hasta ahora algunas de las principales razones por la que el turismo sabe de este lugar es por la antigua arquitectura que es digna de conocer y por las tradiciones que posee; de igual manera es importante recalcar que aquí la cocina tradicional va de la mano con las costumbres y tradiciones.

Las recetas y/o técnicas que conforman los diversos platillos de Chiapa de Corzo no se verán afectados con lo presentado en este trabajo, pues se trata de conservar y preservar la cocina tradicional de un modo en que se pueda lograr crear vanguardia dentro de las recetas a recrear.

Lograr tener las características óptimas a nivel vanguardia para que el día de mañana se pueda decir que Chiapa de Corzo tiene gastronomía de calidad para las cuales pueda ser representada en restaurantes de alta gastronomía como platillos representativos de México a nivel nacional e

internacional. Estos sabores son únicos, puesto que, para para su preparación se ven reflejados tradiciones y costumbres, productos representativos demostrando que se pueden aplicar tendencias culinarias a platillos regionales, facilitando la introducción de estos platillos.

Chiapa de Corzo se encuentra a 15 km de distancia de la capital chiapaneca y con una facilidad de conexión entre los sitios principales de turismo, además de ser sede del “Aeropuerto Internacional Ángel Albino Corzo” lo que permitirá hacer la prontitud de la investigación además de conseguir los productos de dentro de la capital del estado, lo que garantiza la calidad de los platillos. Además de facilitar el contacto del turismo gastronómico y cultural que se vea atraído por Chiapa de Corzo, teniendo en cuenta que la comida chiapacorcesa es presentada por temporadas en el año ya que la mayoría de ellas son parte de celebraciones realizadas en distintas fechas anuales.

Internacional Ángel Albino Corzo” lo que permitirá hacer la prontitud de la investigación además de conseguir los productos de dentro de la capital del estado, lo que garantiza la calidad de los platillos. Además de facilitar el contacto del turismo gastronómico y cultural que se vea atraído por Chiapa de Corzo, teniendo en cuenta que la comida chiapacorcesa es presentada por temporadas en el año ya que la mayoría de ellas son parte de celebraciones realizadas en distintas fechas anuales.

OBJETIVOS

GENERAL

- Implementar el uso del minimalismo a través de un catálogo de platillos con el fin de darle un realce estético a la gastronomía tradicional de Chiapa de Corzo.

ESPECÍFICOS

- Recabar información sobre la cocina vanguardista y sus ramas.
- Investigar los dulces típicos de Chiapa de Corzo
- Investigar y documentar los postres típicos de Chiapa de Corzo y seleccionar los más reconocidos.
- Recolectar un conjunto de recetas de la gastronomía tradicional de Chiapa de Corzo.
- Ejecutar las recetas tradicionales con los estándares y características de la tendencia minimalista contemporánea.

MARCO TEÓRICO

El estado de Chiapas es uno de los treinta y dos estados de la república mexicana, el cual se caracteriza por poseer una gran ruta turística teniendo una diversidad de climas en toda su extensión, así satisfaciendo las necesidades del turismo, además de ser dueño de su propia cultura y gastronomía.

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

Se define una necesidad como la distancia, hiato o vacío que existe entre la situación tal como una persona la está viviendo en el presente y tal como le gustaría vivirla en el futuro. Maslow estableció una serie de proposiciones sobre las necesidades humanas que se concretan de esta manera:

Necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades sociales (llamadas también de pertenencia al grupo y de amor), necesidades de estima, necesidades de conocer y de comprender, necesidades estéticas, necesidades de autorrealización.

Necesidades fisiológicas. Cuando no están cubiertas, el organismo humano sufre daños importantes o deja de existir: hambre, sed, sueño, vestidos, cobijo, sexo... Podemos localizarlas en lugares específicos del cuerpo humano y apremian por su carácter repetitivo. Se denominan también homeostáticas, porque contribuyen al equilibrio del estado corporal (Del Pilar, 2000).

Las prácticas alimentarias son primordiales en el establecimiento y mantenimiento de la sociabilidad humana, en el intercambio personal y en la reciprocidad. Han servido, históricamente, para marcar las diferencias étnicas y sociales en la medida en que constituyen una vía para clasificar y jerarquizar a las personas (Contreras 2005).

Se puede afirmar que la cocina, o mejor dicho las cocinas, reflejan las sociedades. Cada grupo social posee un cuadro de referencias que guía la elección de sus alimentos -algunos de éstos son compartidos con otros grupos, otros son exclusivos-, cuyo conjunto constituye un corpus semi estructurado de criterios que le corresponden y, por esta razón, le confieren una particularidad sea diferencial, sea distintiva. Desde un punto de vista culinario, los grupos sociales son portadores de unas características específicas, aunque no siempre evidentes. Generalmente, esta

caracterización se construye, como en otros campos de la identidad cultural, en relación a los otros (Contreras 2005).

EL SER HUMANO Y SU EVOLUCIÓN ALIMENTARIA

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utiliza y excreta las sustancias nutritivas” (Otero, 2012).

Cuando se habla de seres humanos nos referimos exclusivamente a los *Homo sapiens*, esta especie habría sido de tez oscura y habría lentamente conquistado el mundo entero, extinguiendo activa o accidentalmente al resto de las especies del género *Homo* y deviniendo en la humanidad que conocemos hasta el día de hoy.

En América el hombre prehistórico se preocupaba sobre todo por la cantidad de alimento, ya que su mayor interés se basaba en la supervivencia, de lo que se puede decir que el primer acercamiento para el inicio de las etapas correspondientes a la gastronomía fue el descubrimiento del fuego el cual para el hombre prehispánico permite cocinar sus productos obtenidos de la caza y siembra.

En esta etapa el hombre aprendió técnicas de cocción para cada uno de los alimentos, a lo que más adelante a todo este proceso de elaboración y transformación se le proporciona un nombre, una organización y un reconocimiento de manera general para el ser humano.

La alimentación y la cocina en la Antigüedad están explícita-mente organizadas a partir de criterios mitológicos muy precisos; los dioses, de Baco a cómo confieren a los alimentos y a la comida en sí misma una dimensión ritual (Adriá, 2001).

Para algunos antropólogos el uso del fuego y la memorización de las técnicas culinarias son el verdadero punto de partida para la cultura humana.

Lo que permitía que el ser humano continuara con su evolución era que a su vez iba fabricando utensilios de cocina con materiales que tenían a su alcance, mayormente de piedra a lo que a base de su imaginación crearon utensilios que permitiera que el calor se esparciera de manera parcial.

Los primeros recipientes de cocción que podían contener agua y que ofrecían la posibilidad de realizar cocciones por ebullición eran una especie de odres. La técnica se desarrollará enteramente con el descubrimiento de vasijas de tierra que se podían poner sobre el fuego y, sobre todo los recipientes de fundición o de hierro.

En cuanto a los modos de cocción, los griegos y los romanos conocen tres grandes técnicas de base: el asado, el hervido y los guisos. Para ellos están simbólicamente jerarquizadas y su uso recuerda al mismo tiempo el estatuto de la humanidad y el sentido de su progreso. Después de ya quedara establecido la primer instancia el contacto con la cocina esto se fue ampliando por todo el Mundo, teniendo en cuenta que para la historia de la gastronomía se tiene registrado y aceptado a partir de la edad media, donde se distinguían por la aparición de *Taillevent* quien fue el primero en plasmar la cocina en libros, en la que se lograba por medio de maestro-obrero, en las que gracias a él se conoce de lo que constaba los platillos consumidos en la mesa de Carlos V (Adriá, 2001).

Para que el progreso de la cocina se diera tuvieron que pasar muchas cosas; desde que no se conocían los platos, tenedores y comedores (donde en la actualidad todo esto es necesario para llevar a cabo el proceso de la alimentación), el diseño de las cocinas era de acuerdo al número de personas que se encontraba en las viviendas por lo general se dice que los diseños que se conocen son dados de las cocinas de los en ese entonces reyes, la que describen cocinas amplias, uso de fogones divididos, hornos hechos a base de piedra llenos de brasa (Carême, 2000).

NACIMIENTO DE LA GRAN COCINA

Para poder empezar con el origen de la gran cocina empiezan a desaparecer hábitos que conllevaba a la rutina alimentaria de las personas en esa época, de los grandes ejemplos ejecutados para su cambio fue la disminución muy severa de condimentos y especias, que esto se veía reflejado durante la edad media, para su cambio, los cocineros franceses se ven en la obligación de enriquecer sus platillos y trabajar más en los sabores delicados y no ostentosos. Durante este paso se actualizaron las costumbres dentro de la mesa; como el uso de tenedores, los diseños de platos fueron cambiando de acuerdo a cada comida a presentar, las porciones se redujeron e incluso se empezó a fomentar el hábito de comer en la mesa sentados sobre una silla.

De lo primeros cambios en cuestión de técnicas para mejorar la cocina fue el uso y creación de aderezos y salsas, las cuales serían la base de la mayoría de las preparaciones. Poco después empezaron a implementar el uso de espesantes, lo cual lo hacían a base de pan y harina, para ellos la denominación de salsa era simplemente la cocción de carne en agua mientras que el líquido se va enriqueciendo en sus propios jugos durante cocciones largas y lentas; mientras que el líquido resultante le agregan el pan y/o la harina para dar resultado a la salsa que era el acompañamiento fiel a la misma carne (Adriá, 2001).

Con el pasar de los años la cocina iba cambiando su concepto a lo que se entendía por cocinar, se empieza con el uso de técnicas ya establecidas para la elaboración de platillos esto con la finalidad de refinar cada vez más la alimentación de las personas, ya no solo se trataba de comer para saciar necesidades, si no que ya se trataba de abarcar necesidades físicas, mentales y necesidades sociales porque ya las personas buscaban la aprobación social además de que ellos sin darse cuenta empezaron a desarrollar sus sentidos de lo cual los hacían participe de la alimentación.

DENOMINACIONES CULINARIAS

Otra forma de nombrar a los platillos en esa época era bautizando con el nombre de uno de los nuevos ricos de la burguesía o de esos nuevos políticos del imperio o de las Repúblicas. Al nombrar así los platillos tenían como objetivo reunir la gastronomía con la cultura (Adrià, 2001).

INFLUENCIA EN EL SERVICIO EN LA DECORACIÓN DE PLATOS

El respeto hacia el producto merece ser respetado, es por eso pensaban que era imposible decorarlo ampliamente porque las personas no deberían de esperar tanto para que el plato llegue a su mesa.

Es por eso que optan por dividir los tipos de decoración de platos, separando los platos calientes de los fríos (donde la pastelería también era perteneciente) ya que estos últimos tenían la capacidad de poder soportar mejor los estragos del tiempo.

➤ Calientes.

1. Soporta y realza el plato (especie de coronamiento del plato):

Soportes:

Tampones, fondos de apoyo, picatostes, zócalos y bordes, elaborados a base de pan frito, sémola y pasta de tallarines, esto con la única finalidad de realzar la pieza y darle más elegancia.

Tiempo después *Antonin Carême* comienza a transformar elementos del plato haciendo piezas para decorar.

➤ Fríos

1. Eran montados con tiempo de anticipación por la capacidad de durabilidad dentro del plato.
2. Los entremeses y pasteles podían acomodarse simétricamente y dentro de la mesa por lo tanto requería de mayor atención en el proceso de emplatado, esto se hacía para que las personas vieran de la calidad de cocineros que los anfitriones tenían. (Adrià, 2001)

COCINA PROFESIONAL

No fue hasta Antonin Carême que la cocina empieza a tener carácter profesional, más allá que ya se trabajaba en platos refinados y mejorados organolépticamente, Carême piensa que hace falta más organización y una forma de identidad para los cocineros, pues es él quien decide implementar el uso de uniformes blancos como símbolo de higiene dentro de ella, además del uso del gorro que conocemos hoy en día.

Podemos considerar a *Carême* un precursor de la dietética y la lógica en la nutrición. Defiende la presencia de los potajes como inicio imprescindible de todas las cenas, elimina los excesos grasos, e intenta conseguir un equilibrio calórico en sus menús. (Carême and Ruiz, 2000).

Es él quien busca lograr conseguir que la comida satisfaga la vista y el estómago, con su buen gusto decorativo empieza a trabajar sobre las decoraciones de platos más estilizado.

Respecto a los aspectos puramente culinarios, destacaremos a *Carême* como el fijador de los fondos y salsas que son la base de la cocina actual. Combatió con denuedo lo que él consideraba prácticas abominables de la cocina del Antiguo Régimen, como el uso abusivo de especias y las mezclas de carne y pescado en un mismo plato (Carême and Ruiz, 2000).

NOUVELLE CUISINE

La *Nouvelle Cuisine* es un movimiento gastronómico que tiene sus orígenes desde hace más de tres siglos. Es a partir del siglo XVIII, cuando *Vincent La Chapelle*, chef de la cocina del Conde *Chesterfield*, virrey de Irlanda, propone en 1733 en su libro *Le Cuisinier Moderne*, un estilo de cocina mucho más simple. Así mismo, propone una cocina sin fronteras, la cual estuviera abierta a gastronomías extranjeras, asimilando estilos diferentes e integrándolos a la cocina francesa de aquellos tiempo (Olvera, 2006.) .

Es hasta 1972 donde reaparece por medio de la intervención de dos críticos gastronómicos franceses: *Henri Gault* y *Christian Millau*, cuya meta era darle una mayor presencia a un grupo de jóvenes chefs destacados que se encontraban experimentando nuevas propuestas culinarias(Adriá, 2001).

Con *Escoffier* se acaba de codificar un sistema de relaciones sintagmáticas entre los diferentes elementos de un plato, una mecánica lógica de organización interna en la que producto principal, salsa y guarniciones se conciben como piezas combinables que, en pos de una optimización del trabajo en cocina, se estructuran de un modo tan efectivo que se impondrá en la actividad profesional a lo largo de todo el siglo XX (Massanés, Guitan, 1985).

Así mismo, este movimiento consistió en utilizar técnicas de cocina clásicas con nuevos ingredientes incorporando culturas alimenticias regionales o el uso de técnicas clásicas, con ingredientes antiguos pero presentados de una manera diferente(Adriá, 2001).

Dentro de la *Nouvelle cuisine* se pretende utilizar el valor propio de los alimentos y condimentos empleados buscando resaltarlos. La variedad de los ingredientes se ve favorecida por la extensa y rápida comunicación que hay actualmente en todo el mundo de manera que se puede contar con alimentos exóticos precedentes de otras regiones, es aquí donde se incorpora el uso de otros aceites con la finalidad de no consumir demasiada grasa, además de la implementación de nuevas técnicas (las que más resaltan son las asiáticas)

De ese modo, con la actividad culinaria profesional plenamente conformada y con sus elementos de trabajo perfectamente codificados se entra en un siglo XX culturalmente convulso del que la cocina no permanecerá al margen. Es cierto que en muchos sentidos gran parte de las revoluciones a las que se verá sometido el sector cultural tardarán en llegar a los fogones y que, cuando lo hagan, lo harán casi siempre matizadas, al menos hasta épocas muy recientes, pero también es verdad que ya desde ese momento comenzará a haber intentos periódicos de entender

la cocina como un fenómeno cultural más y, de algún modo, someterla a las peculiares normas de ese entorno.

TENDENCIAS GASTRONÓMICAS

Para (Mejía, Mejía, y Bravo Rodríguez, 2014) hablar de tendencias es importante para el gastrónomo de hoy en día, pues mantenerse informado de éstas le permite tener un campo amplio de experimentación, llegando a crear platillos originales y propiciando en los comensales nuevas experiencias culinarias.

Tendencia

En la (RAE, 2018) se define como “tendencia” en la inclinación en las personas y cosas hacia determinados fines, por lo tanto en la gastronomía habla sobre la forma de preparar y comer los alimentos; es un cambio o evolución adaptado a la vida de la sociedad, con gustos individuales que se conjuntan para hacer preferencias colectivas.

Las tendencias muestran la capacidad de las masas por ser mejores, por individualizar en imponer su propio estilo. Sin embargo “existe cierto apego del hombre hacia lo tradicional, ya que la conquista sobre las cosas y los procesos se da con mucho esfuerzo, haciendo creer que el cambio debe traer mayores ventajas” (Simón, 2009).

Por tanto, la tendencia no solo debe requerir de la adaptación a un nuevo concepto para sobrevivir, sino que debe proveer mayores oportunidades para una vida más plena.

El proceso de una tendencia comienza con los ejecutores de la misma y termina con los conservadores. Cuando una tendencia se da en grupos polisociales, tendrá suficiente espacio para crecer. Únicamente cuando un número suficiente de ejecutores de tendencia en cada grupo

puede adherirse a dicha tendencia, esta tendrá la atención necesaria de los seguidores de las mismas (Mejía, 2014).

La creatividad busca romper con los esquemas establecidos y los modelos estéticos tradicionales, además de aportar una mejora en las actividades humanas. La cocina ejemplifica a la perfección el uso de la creatividad para el progreso, pues el inicio de la alimentación de la humanidad fue meramente para la supervivencia, evolucionando gracias al ingenio del ser humano y creándose bellas obras gastronómicas artísticas que deleitan a cualquier paladar. La novedad en los platillos, no va a ser condición suficiente sino que el valor de esta novedad debe contar con el consentimiento de los comensales, para entonces crear una tendencia y una preferencia culinaria colectiva, que deberá durar por lo menos un año, aparecerá, crecerá, se mantendrá y después irá en declive, dejando ciertos rasgos en la sociedad para dar paso a la adopción de la siguiente tendencia.

COCINA DE VANGUARDIA

La cocina de vanguardia a nivel mundial está gozando de un gran auge, podemos ver que los mejores chefs a nivel mundial la utilizan en sus laboratorios al momento de diseñar los menús para sus restaurantes, en Sudamérica también ya se habla de una gastronomía de vanguardia adaptando las cocinas tradicionales de cada país al uso de nuevas técnicas de preparación. La cocina de vanguardia significa utilizar la tecnología creada para la preparación de alimentos, puede sonar que es un tema de actualidad sin embargo la cocina ha experimentado innumerables cambios durante su historia generados por el descubrimiento de métodos de cocción nuevos. Pasar desde el uso de fogones de leña hasta llegar a las cocinas de inducción en la actualidad o el paso de los materiales de cocción como ollas de barro de cocción lenta hasta las ollas de presión de la actualidad, es decir vamos acoplando nuestra gastronomía al uso de la tecnología actual (Hernando, 2006).

COCINA MOLECULAR

Incluye a la deconstrucción gastronómica o gastronomía deconstructiva, el termino se importa del terreno filosófico (en el que se refiere a la idea de desmontar el edificio de buena parte de la filosofía anterior en post de que pueden aparecer las verdaderas estructuras, que se encuentran ocultas por debajo) y se implantan en lo culinario para referirse al proceso que consiste en alterar la estructura clásica de platos generalmente ya conocidos, manteniendo sus ingredientes principales y sabor predominante pero modificando sus texturas y modificaciones (Casalins, 2012).



Figura 1. Deconstrucción del pollo Teriyaki (Cocina Molecular, 2018).

CRIOCOCINA

Es el arte de “cocinar” con nitrógeno líquido. Esta técnica original, que permite recrear nuevas texturas insólitas. El Nitrógeno líquido ya no es un desconocido para aquellos incondicionales de la novedad, pero sigue siendo una gran incógnita para el gran público al que le cuesta un seguir tanta corriente innovadora en un sector tradicionalmente continuista y popular, con una temperatura de -196°C (García, 2004).



Figura 2. Criococina (UTE, 2018).

COCINA DE AUTOR

Es el nombre que ha recibido, el propio estilo que tiene cada cocinero, que se sale de lo corriente, que rompe con todo y sigue sus propios criterios y suele crear teniendo en cuenta el entorno donde vive y de lo que dispone en cuanto a materias primas se refiere. La cocina de autor deriva de los estilos de cocina regionales donde se encuentra.



Figura 3. Lula Bistro Cocina de Autor (Lula Bistro, 2019).

COCINA FUSIÓN

La cocina fusión es un concepto general que se emplea en gastronomía para indicar la mezcla de estilos culinarios de diferentes culturas como la mezcla de ingredientes representativos de otros países, mezcla de condimentos y/o especias, aplicando prácticas culinarias. El secreto de la preparación está en lograr un balance de colores, cantidades y calidad. La idea de la comida fusión es ofrecer un viaje a través de los platos. La mezcla de sabores ha sido posible por la nueva atracción de los clientes hacia lugares exóticos y lejanos, así como la exponencial unión de poblaciones a través de los años (Arteaga, 2012).

Sin embargo dicha práctica dista mucho de ser algo reciente, fue en la década de los setenta cuando algunos chefs estadounidenses empezaron a usar el término “fusión” para referirse a estas técnicas de mezcla. Los cocineros que usan la fusión en sus recetas tienen un objetivo claro: agradar al paladar del comensal y sorprenderlo. Lo importante es juntar sabores que no se perjudiquen entre sí, sino que se complementen, que sean acordes y se enriquezcan (Guzmán, 2013).



**Figura 4. Cocina Fusión, Asiática-Italiana
(Círculo gastronómico, 2018).**

MINIMALISMO

Para (*Fialco Fiorella*) el minimalismo lo define como lo “poco” caracterizado por platos grandes y porciones pequeñas, jugando con lo monocromático y figuras sencillas, resaltando colores y texturas.

El término minimalismo apela más a la sensibilidad y a una percepción subjetiva que a una concepción inamovible. Aun así y a pesar de las dificultades de ceñir con precisión dicha definición, se puede decir que consiste en buscar el máximo de «magia» recurriendo a un mínimo de productos y elaboraciones. A veces, la frontera para definir qué es o no es minimalista es muy tenue y se corre el riesgo de otorgar este término a platos simplemente austeros, de aspecto «moderno». Un plato puede ser austero y a la vista es posible que parezca vanguardista, pero ello no es garantía de minimalismo. Para considerar que un plato es minimalista es imprescindible que se produzca esta magia con el mínimo de recursos (*Interamericana*, 2012).

Para lograr bien la aplicación de esta tendencia debemos tener en cuenta muchos aspectos, ya que esto va directamente enfocado a la forma de montar cada platillo es por eso que se empieza por la forma de cómo se debe estar compuesta (*Escuela culinaria Cookstorming*, 2019).

- Equilibrio:

El plato tiene que resultar armónico. Todos los elementos tienen que estar dispuestos en el plato de forma que nada sobre, que nada falte. Que nada “choque” ni “chirrie”. Para lograr un plato armonioso, hay que trabajar desde la combinación de los ingredientes, la textura o el color.

- Unidad:

La unidad se consigue logrando que el conjunto de preparaciones que lo componen se cohesionan hasta conseguir una estructura única. Es decir, que las distintas elaboraciones que se presenten en el plato no se estorben ni se resten. La suma de lo dispuesto en el plato tiene que tener coherencia para lograr la unidad. Para ello, el área de atención tiene que ser claramente identificable y evitar “los espacios en blanco” o espacios vacíos que distraen y le restan significado al plato.

- Punto focal:

El punto focal está muy unido a la ubicación de los elementos en el plato. Se trata de disponer las preparaciones creando llamadas a la acción para dirigir la mirada allí donde interesa.

- Flujo:

El flujo viene a ser el movimiento del plato. La dirección que sigue el ojo cuando éste enfoca el mismo. Está bastante relacionado con el punto focal. Para ello se puede recurrir a composiciones en zigzag, diagonales, curvas, triangulaciones o elementos estratégicamente dispuestos en el plato.

- Altura:

Se consigue colocando los elementos en el plato a diferentes alturas, otorgándole volumen a la preparación.

COLOR

Jugar con los colores del plato es muy importante, ya que hará que el producto a presentar resalte, el juego de la rueda de colores cromática puede ser de mucha ayuda para la selección de colores en el plato.

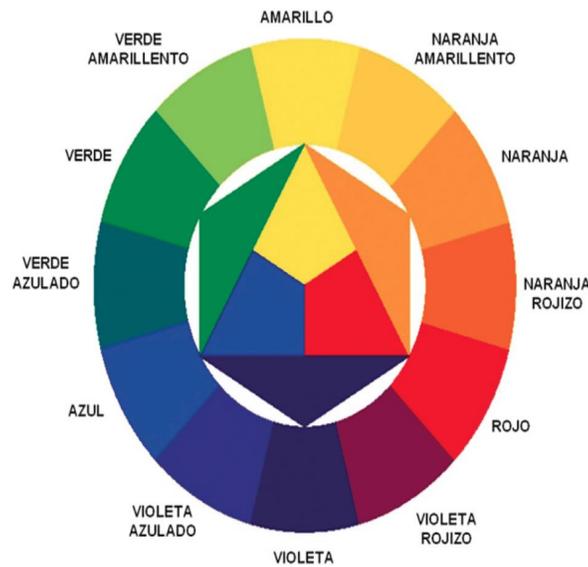


Figura 5. Rueda cromática (Significado de los colores, 2012).

TEXTURA

Dar a cada ingrediente la textura natural perfecta o “jugar” a otorgar a los alimentos texturas diferentes de sus originales, son recursos para divertir el paladar. Innovar con técnicas de cocción o combinación de ingredientes para lograr varias texturas en un mismo plato, es un buen paso para ofrecer al comensal una experiencia interesante (Escuela culinaria Cookstorming, 2019).

COMPOSICIÓN DEL PLATO

La disposición de los ingredientes dará o quitará fuerza, reforzará o anulará elementos, captará o no la atención. De nuevo, supone todo un reto acertar con la composición. Para el montaje de un plato solo debe de existir un protagonista, los demás son elementos que harán que el protagonista siga resaltando (Escuela culinaria Cookstorming, 2019).

- Simetría

El peso de la composición se reparte equitativamente en el plato. Este tipo de presentaciones da sensación de serenidad y equilibrio.



Figura 6. Simetría en un plato (Cook storming ,2019).

-
- Dinamismo

Es una composición impactante visualmente y que aporta mucho dinamismo.



Figura 7. Dinamismo (Cook storming, 2019).

- Dispersión

La dispersión es una composición en apariencia fácil. Se trata de disponer los elementos sin orden alguno. El secreto está en la combinación de color, volumen y textura para lograr un “desorden” perfecto. Lo ideal es agregar con disimulo algún elemento que guíe al ojo. En la foto del ejemplo: las hojas verdes comienzan desde abajo con el brote y guían el ojo haciendo una curva hasta terminar en la carne.



Figura 8. Dispersión (Cook storming, 2019).

- Triangulación:

La triangulación o el diseño en rombo, como en el ejemplo de la foto, evitan que el ojo salga del plato. La mirada recorre una y otra vez cada ángulo “rebotando” de un elemento a otro.



Figura 9. Triangulación (Cook storming, 2019).

- Líneas horizontales:

Aportan elegancia. Buena opción para platos rectangulares.



Figura 10. Líneas Horizontales (Cook storming, 2019).

- La regla de los tercios:

Es una regla usada en composición fotográfica que igualmente funciona en diseño de platos. Se trata de dividir mentalmente el plato en 9 secciones iguales y componer el plato disponiendo el peso de la composición en una de ellas. Es especialmente eficaz si ubicamos el elemento principal en una esquina y disponemos otro elemento en la esquina contraria creando una diagonal imaginaria.



Figura 11. Representación de la regla de los tercios (Cook storming, 2019).

- Transversal:

Es una composición muy fácil de llevar a la práctica y que aporta mucho dinamismo.



Figura 12. Transversal (Cook storming, 2019).

- El mágico número 3:

Un único elemento puede transmitir aislamiento, con dos elementos el plato puede quedar demasiado estático y quizá cuatro resulten demasiados elementos para distribuir. Componer un plato con tres elementos iguales no debe suponer ningún problema y visualmente queda genial.



Figura 13. Los tres elementos en el plato (Cook storming, 2019).

LA COCINA Y SU DIVERSIFICACIÓN

Con el desarrollo de la *Nouvelle Cuisine* dio pauta a la gastronomía para que se fuera diversificando permitiendo crear sus diferentes cocinas, esto con el objetivo de tener identidad.

COCINA TRADICIONAL

Defino como cocina tradicional al conjunto de técnicas, ingredientes, utensilios y creencias para la elaboración de platillos de una región o lugar determinado.

Existían y contaban con muchos más ingredientes que solamente cultivaban o solo recolectaban, con ellos preparaban una comida exquisita, ya que utilizaban: condimentos, diversos endulzantes, sal de mar, y de tierra, colorantes naturales. Algunos alimentos se utilizaban en el aspecto religioso, en el calendario que utilizaban las culturas mesoamericanas era extenso solían estar asociadas con alimentos específicos para las ofrendas, los ayunos y las comidas de fiesta por ejemplo: Los mexicas representaban a Huitzilopochtli en tamaño natural con una masa de harina y amaranto y maíz, mezclada con miel de maguey. Por los ojos le ponían unas cuentas de turquesa, y como dientes, granos de maíz (Buenrostro y Barros, 2001).

COCINA MEXICA

La gastronomía es un símbolo territorial, una muestra tanto de la cultura como de la naturaleza que nos define como seres humanos con arraigo a un determinado lugar. La gastronomía típica que se asocia a cada contexto es parte del patrimonio de las sociedades, un trazo de su identidad que se refleja a través del cultivo, los productos y platos típicos, o las formas de servir y consumir, que son tan nuestras pero a la vez tan diferentes en contextos culturales extraños simplemente por no ser propias o no estar habituadas a ellos. Comer descalzo o sin cubiertos son hechos tan habituales en determinadas culturas como rarezas en otras. En cualquier caso, la cocina y todo aquello que la rodea, la cultura en sí misma, es parte y todo en el desarrollo de las comunidades y la vida en sociedad en cualquier parte del mundo.

“La cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales” (UNESCO, 2010).

El patrimonio es herencia de las civilizaciones pasadas, cultura heredada y transmitida de generación en generación que da identidad propia a cada región. Cultura cuya evolución fue marcada en su momento por situaciones sociales, situaciones económicas, situaciones políticas, situaciones demográficas, entre otras, moldeando de manera fina y discreta el actuar de la sociedad que sin planearlo ni evitarlo, marcó historia y fortaleció la cultura. El patrimonio, es también fuente de riqueza económica; el movimiento turístico se basa en el interés que muestran personas de diversas culturas y regiones a viajar, con el fin de conocer y explorar nuevos horizontes. Este desplazamiento activa económicamente tanto al país emisor como al receptor, el móvil es muy claro es por eso que el patrimonio es generador de fuentes de trabajo y factor de desarrollo local.

El primer intento para que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura declarara a la cocina mexicana como patrimonio cultural de la humanidad lo realizó en 2004 el gobierno federal a través de Conaculta. El expediente se tituló “Pueblo de maíz: la

cocina ancestral de México” y no fue aceptado porque no incluía un estudio de caso; se consideró una propuesta más bien general. Extraoficialmente, la verdad es que aún no se tenían reglas claras ante algo tan novedoso para UNESCO como la cocina, pues fue hasta el 20 de abril de 2006 cuando entró en vigor la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural (Iturriaga 2006).

TAMALES MEXICANOS

Los tamales a menudo eran llevados por guerreros en viajes largos y cazadores en viajes de caza. Las mujeres los hicieron para festivales y rituales, y su preparación no ha cambiado mucho desde entonces. Es seguro decir que los tamales han sido el alimento 'de la gente' en México y América Central durante milenios.

Los aztecas eran conocidos por rellenar sus tamales con cualquier cosa que pudieran tener: pavo, huevos de pavo, conejo, pescado, gopher, rana, flamenco este puede ser un buen punto de parada teniendo en cuenta que estamos hablando de aztecas. Pero se entiende la idea (Freixa, 2019).

Después de que los europeos llegaron a México y América Central, los tamales se convirtieron en un nombre familiar entre los colonos y, por supuesto, la tradición del tamal se transmitió a los mexicanos y centroamericanos más contemporáneos de la actualidad. La historia del *tamal* demuestra cuántas identidades han tenido durante milenios. Los tamales han sido un alimento cultural, ritualista e histórico para docenas de tribus, nacionalidades y civilizaciones. Pero se han mantenido los mismos bolsillos cálidos que desenvuelves como un regalo durante las vacaciones. Reúnen a familias, amigos e incluso desconocidos (Freixa, 2019).

“En el México antiguo primero hubo tamales y después hubo tortillas, así de importantes son para nuestra gastronomía. Aunque en la actualidad, la tortilla es más protagonista, los tamales no han perdido su popularidad. Siguen siendo parte esencial de la comida de los mexicanos y están presentes en todas las celebraciones, hasta en los funerales” (Ortiz, 2016).

La palabra “tamal” proviene del náhuatl *tamalli*, que significa envuelto. De tradición prehispánica, en la actualidad está compuesto principalmente por masa, harina fresca de maíz o granos de elote molido; por un elemento graso como manteca de cerdo; en ocasiones un relleno de carne de diferentes animales, vegetales, frutas, insectos y una salsa o mole que le otorguen mayor sabor y humedad. Generalmente se cuecen al vapor, aunque también se puede realizar este procedimiento en pib o a las brasas (Carrillo, 2016).

La importancia de los tamales en el país se ha logrado en torno a ellos se hayan creado tradiciones, ritos y costumbres que muchas veces no comprendemos del todo pero que fundamentan bastante el carácter natural.

Utensilios e ingredientes:

Tamalera con rejilla y tapa, además de tres monedas.

Cucharas para untar y rellenar.

Servilleta o trapo de cocina y un pedazo de plástico para tapar la vaporera.

Palangana, olla o recipiente extendido para remojar las hojas de maíz o totemoxtle.

Harina de maíz para tamales:

Compruebe la calidad presionando entre los dedos; si se apelmaza y el olor es agradable se utiliza con confianza: de lo contrario desecha. Cuando se adquiere harina de maíz para tamales, lo primero que se debe de hacer al llegar a casa es extenderla sobre una superficie limpia para evitar que se agrie. Cuando está bien oreada se pone en una bolsa o contenedor tapado y se refrigera hasta el momento de usarse. Se puede conservar hasta por tres días en refrigeración o hasta por cuatro meses en congelación.

Si se elabora por sí mismo la harina de maíz para los tamales, se asegurará la calidad y frescura de la misma. También se puede usar harina industrial de maíz nixtamalizado (Carrillo, 2016).

2 cucharadas de sal.

2 L de agua+ 1taza.

1 kg de maíz cacahuazintle seco.

Masa de maíz para tamales:

Es la misma que se utiliza para la elaboración de tortillas, su utilización está más difundido al en el centro, sur y sureste del país, se tiene en cuenta que debe de ser fresca y de calidad: no debe tener olores extraños o sabor agrios, debe de ser un color uniforme y en su preparación no se deben de moler productos como olotes, hojas de maíz o productos que aumenten su rendimiento minimizando su calidad (Carrillo 2016).

Elementos leudantes:

Muchos tamales contienen en sus ingredientes algún elemento leudante, es decir un elemento que proporciona aire y esponjosidad durante la cocción, como el polvo para hornear o el agua de tesquequite mezclada con las cáscaras de tomate verde (Carrillo, 2016).

Agua con tesquequite:

$\frac{3}{4}$ de taza de agua.

1 cucharada de tesquequite (20 g aproximadamente).

6 cáscaras de tomate verde.

2 cucharadas de semillas de anís.

Clasificación de los tamales:

Se clasifican de acuerdo a la técnica y masa empleada a la preparación de los tamales.

Tamales de masa batida:

- Se elaboran con masa de maíz y son de sabor salado o dulce (mayormente salados), se bate el elemento graso (manteca de cerdo) hasta que se tenga la consistencia esponjosa, después se le añaden los demás elementos secos alternando con el caldo o el líquido que se requiera hasta obtener una preparación homogénea. Puede o no puede llevar un leudante ya después se arma el tamal de acuerdo a las especificaciones de la receta. La consistencia al final es esponjosa y aireada, hasta una firme y casi cuajada. Usualmente son menos esponjosos que los tamales de harina cernida (Carrillo Margarita 2016).

Masa para tamales tipo costeña:

500 gr de manteca de cerdo.

1 kg de masa de maíz.

1-2 tazas de caldo.

1 cucharada de sal.

Tamales de harina cernida

Se elaboran casi siempre con harina de maíz para tamales, aunque en ocasiones se puede utilizar una combinación de esta última con diversos tipos de harinas: de arroz, con arroz molido o con garbanzo molido. Generalmente se bate el elemento graso (manteca o mantequilla) hasta que se blanquea o esponja, después se le añade la harina de maíz y los demás ingredientes alternando con el líquido (Carrillo 2016).

Masa para tamales de harina cernida:

350 gr de manteca de cerdo

1kg de harina de maíz para tamales.

1 cucharada de sal.

½ taza de agua con tesquequite o 1 cuchara de polvo para hornear.

1-2 tazas de agua.

Tamales de masa revuelta:

Se elaboran con masa de maíz a excepción de espiga que se elabora con harina de trigo, y no contiene grasa, el elemento graso casi siempre es la manteca de cerdo, no se bate por separado sino que todos los ingredientes juntos (Carrillo 2016).

Tamales especiales:

Se han clasificado de acuerdo a una característica o técnica que los hace distinguirse de los demás. En este grupo se encuentran los tamales cuya masa debe cocerse antes de armarlos, los que se elaboran con granos de elotes, y las preparaciones que no contienen masa y que en ocasiones se llaman “tamales” o “envueltos” (Carrillo 2016).

REPOSTERÍA MEXICANA

Encontramos que de algunas frutas se hacían “dulces”, esto es como el Chilacayote, del náhuatl “*tzilac ayotli*” (calabaza blanca), variedad de sandía cuyo fruto es de corteza lisa y verde, con manchas blanquecinas y amarillentas. Su carne es jugosa y blanca, tan fibrosa que, después de cocida, se asemeja a una cabellera enredada, de la cual, se hace el dulce llamado “Cabellos de ángel”(Espindola, 2018).

Del amaranto los indios comían la parte tierna de la planta como quelites, y con sus granos o semillas hacían atole, tamales pequeños llamados “Huaquiltamales”, y una pasta con miel llamada “*Tzoali*”(Golosina) conocida actualmente como alegría(García, 2010)

En el espacio de la cocina concurren la sapiencia las indias y las españolas entre estas las andaluzas con su sello árabe y la de las mujeres africanas, que también donaron lo suyo .La dulcería es una de las formas del barroco mexicano: sus expresiones caprichosas, la exaltación de forma y sabor, la vitalidad de un amplio repertorio nacido en geografías asiáticas y renovado con los frutos y especias mexicanas (Lavín y Benítez, 2010).

Las monjas pasaban horas fabricando dulces, buñuelos, bizcochos, mazapanes, ates. A falta de un reloj, los huevos deben batirse durante dos padrenuestros o tres avemarías, dependiendo de la consistencia que se necesite. Cada vez que hay una festividad en honor a algún santo o virgen, o cualquier otro tipo de ceremonia, lo cual es bastante frecuente, los sectores privilegiados organizan banquetes con platillos diversos y abundantes como carnero, pecho de ternera, pichones, pollos, pavos, lomo de cerdo, verduras, frutas, panes, vino y chocolate. Para la gente común: artesanos, trabajadores, criados, no faltan los puestos de comida y el pulque (Espindola, 2018).

Las frutas que antes no existían y los españoles siembran se dan con facilidad en estas tierras y se obtienen jugosas manzanas, membrillos, cítricos, duraznos, peras, ciruelas que se comen cristalizadas, cubiertas, en dulces y mermeladas (Espindola 2018).

Las yemitas de dulce y postres como huevos hilados o huevos reales, del convento de la Concepción (1540). Las madres chocolateras de Regina Coelli, eran expertas en la molienda del

cacao, hacían suspiros y jaleas de granada, además de dulces y los panes de Santa Teresa (Monteagudo, 2018.)

El aguamiel recalentado se utilizaba para bañar frutas y las mujeres machacaban el fruto del nopal (tuna), hasta obtener una capa dulce y transparente que se revolvía con amaranto y servía como postre, como un verdadero manjar de dioses. La mayoría de los dulces eran elaborados con frutas autóctonas, pero a la llegada de los españoles, y con la intención de apoyar a la evangelización, combinaron las costumbres culinarias europeas con las indígenas, acentuándose en diferentes puntos del país como Puebla, Michoacán, Querétaro, entre otros estados, dando como resultado los dulces típicos mexicanos. En los estados del centro del país hay una rica tradición dulcera, herencia del pasado colonial. La lista la empieza Puebla con su indispensable camote poblano, seguida muy de cerca por Tlaxcala, Querétaro, el Estado de México, el Distrito Federal e Hidalgo. Además de Oaxaca y Yucatán donde existieron importantes conventos mismos donde nace el uso de la leche, para los rompopes, las cajetas y otros productos como los limones rellenos de coco, las palanquetas, el acitrón, las frutas cubiertas y las cocadas, que los pueblos fueron adaptando y elaborando, haciéndolos iconos de las gastronomías locales de cada región del País (Ambrocio, 2015).

POSTRES MEXICANOS

Obleas de pepitas.

Oriundas de Colima y Zacatecas, se preparan con harina de trigo, azúcar y pepita.

Cacahuates garapiñados.

Nacieron en Morelos y se hacen quitándoles la cáscara y cubriéndolos con caramelo; hay ocasiones en que se les agrega ajonjolí para darles un toque especial.

Cocada.

A veces con un toque de sabor naranja, este dulce es un coco rallado horneado para darle una textura crujiente. Hay ocasiones en que se les da el nombre de “veladora”, y nació en los estados costeros del país.

Dulce de mostachón.

Se dice que fue creado por un ganadero del norte apodado “Mostachón” con el fin de conquistar a la mujer que amaba. Lo emblemático del dulce es su sabor entre dulce de leche y nuez.

Macarrones de leche.

Es un dulce que nació en Puebla, el cual está compuesto de leche, huevo, azúcar y cajeta

Alegrías.

Es el amaranto en cuadritos pegados con miel o piloncillo. Este dulce prehispánico era usado como elemento ceremonial de mayor relevancia.

Palanquetas de cacahuete.

Este dulce se mezcla con piloncillo para darle consistencia y forma. Se dice que Pancho Villa siempre viajaba con palanquetas para el camino.

Ate.

Nace en el estado de Michoacán, realizándose con una gran variedad de frutas y formas. Su origen se les atribuye a los frailes franciscanos desde tiempos de la Colonia.

CHIAPAS

De acuerdo a los datos mencionados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) hasta el 2015 Chiapas se encuentra situado en el sureste de la república mexicana junto con los estados de Tabasco, Campeche y Quintana Roo, constituye la región con la que termina el territorio nacional, iniciándose América Central.

Asimismo, la entidad cuenta con 73 311 kilómetros cuadrados (km²). Por su superficie ocupa el noveno lugar entre los estados de la República Mexicana y el primer lugar entre los estados que constituyen la región sureste del país. Se encuentra limitado hacia el norte por el estado de Tabasco, al sur por el Océano Pacífico, al este por la República de Guatemala y al oeste por los estados de Oaxaca y Veracruz. Abarca un 3.8% de la superficie del país. Tiene como capital Tuxtla Gutiérrez, en total el estado se conforma por 123 municipios, de los cuales los más sobresalientes son San Cristóbal de las Casas, Palenque, Comitán y Chiapa de Corzo. Cada municipio posee un clima distinto lo que da a demostrar la capacidad de variabilidad de clima en este estado (INEGI, 2015).

CHIAPA DE CORZO

Se ubica en la Región Socioeconómica I METROPOLITANA. Limita al norte con Soyaló, al este con Ixtapa, Zinacantán, Emiliano Zapata y Acala, al sur con Venustiano Carranza y El Parral y al oeste con Villaflores, Suchiapa, Tuxtla Gutiérrez y Osumacinta. Las coordenadas de la cabecera municipal son: 16°44'45" de latitud norte y 93°02'44 de longitud oeste y se ubica a una altitud de 521 metros sobre el nivel del mar. Con una superficie territorial de 829.98 km² ocupa el 1.11% del territorio estatal (INAFED, 2010).

La actual ciudad fue fundada el 1° de marzo de 1528 por el capitán Diego de Mazariegos con el nombre de Villa Real de Chiapa. La fundación del poblado se hizo alrededor de la frondosa ceiba (La Pochota) que se encuentra sobre la margen derecha del río Grande de Chiapa.

El 28 de agosto de 1552, pasa a depender directamente de la Corona, denominándose por tal motivo Pueblo de la Real Corona de Chiapa de Indios. Posteriormente fue dotado de agua potable, construyendo para el caso una fuente conocida popularmente como La Pila, en 1562 por el fraile dominico Rodrigo de León; entre 1554 y 1572, Fray Pedro de Barrientos construyó el templo de Santo Domingo de Guzmán, conocido como la Iglesia Grande; el 7 de junio de 1833 Joaquín Miguel Gutiérrez, Gobernador del Estado, promulga el decreto que eleva a la categoría de villa al pueblo de Chiapa; el 27 de marzo de 1851, Fernando Nicolás Maldonado decreta la elevación al rango de ciudad a la villa de Chiapa; y el 29 de diciembre de 1881, Miguel Utrilla promulgó el decreto que agregó el apellido del liberal Angel Albino Corzo a la ciudad, llamada desde entonces Chiapa de Corzo (INAFED, 2010).

Actualmente los habitantes la dividen en barrios, en total cuenta con 13 barrios en las que cada uno está representado por banderas, donde podemos encontrarlas en cada una de las iglesias principales. Entre los barrios más conocidos están: Santo Tomás, San Miguel, San Jacinto, San Antonio, Santa Elena, San Gregorio, Benito Juárez y El Changuti.

La ciudad se caracteriza por poseer un apego muy importante al catolicismo por eso destaca los nombres de los barrios ya que se les otorga el nombre de iglesias pertenecientes a la manzana. Para los habitantes es muy importante el nombre de los barrios porque para ellos es un punto de referencia para la localización de algún lugar, establecimiento y ubicación de personas.

CHIAPAS EN LA COCINA

Para los autores del libro “Chiapas viaje culinario” (Celis, 2014) lo que da un punto importa para que la cocina Chiapaneca empezar a construirse fue la gran influencia que tiene sobre los zoques, mayas y chiapaneca fueron portadoras de la sabiduría que perdura en nuestros pueblos indígenas.

Para poder lograr que la estructuración de la cocina chiapaneca se vea involucrada la fusión de culturas, que hizo que nuestros ancestros pudieran dejar una herencia culinaria para que el día de mañana los cocineros tradicionales puedan seguir elaborando estos platillos que dan identidad al estado y su cultura.

La historia de la alimentación, las formas en las que se producen, se elaboran y se consumen los alimentos están ligadas con las costumbres y la cultura de una sociedad que, a su vez, dan cuenta del devenir de un pueblo. Investigar el origen y los elementos que integran y definen a la cocina chiapaneca es imprescindible para conocer y valorar mejor esta expresión cultural entrañable, tan agredida por el desarrollo y la modernidad, que atentan a diario contra su permanencia. La gastronomía en Chiapas es tan variada como sus creadores. A lo largo y ancho de nuestro territorio se encuentran mujeres y hombres que han impulsado la cocina chiapaneca, algunos quizá sin saberlo. Para constatarlo basta recorrer cada uno de los municipios que cuentan con una enorme biodiversidad. En todo el estado existen distintos platillos que hablan de la riqueza y versatilidad de nuestros recursos naturales (Iturriaga, 2006).

Para mencionar algunos platillos encontramos en Comitán el salvadillo con temperante, el chinculguaje, los pickles, el chicharrón de cáscara, el pan compuesto, En San Cristóbal de Las Casas disfrutamos su singular pan, que es reconocido en todo el estado, las carnes frías, los tamales de azafrán y la peculiar sopa de pan, el pavo relleno, el asado coleteo preparado por las manos expertas de mujeres, en Tuxtla Gutiérrez y en zonas cercanas como Copoya descubrimos la sopa de chipilín, el nucú, el puerco con moní, el nigûijutí, el caldo de shuti.

La tradición culinaria se hace manifiesta en la “Feria Gastronómica de la Flor de Cuchunuc” donde se ofrece una muestra gastronómica y una vendimia de platillos elaborados con esta flor. El festival se lleva a cabo a finales de febrero y principios de marzo en el Parque Jardín de la Marimba (Destino Mex, 2012).

En la región costera, en Tapachula, se sirve el caldo de shuti que es un peculiar caracol de río, además de venado en varios guisados. En toda la costa abundan platillos preparados con los excelentes pescados y mariscos obtenidos del mar y los esteros. En la región de la Sierra sobresalen la carne con frijol, los estofados, y así podríamos recorrer todos y cada uno de los municipios del estado ya que cada uno tiene sus propias comidas, y aunque se parecen entre sí, el sabor no es el mismo. La cocina chiapaneca nunca ha sido estática sino que es hija del tiempo que le toca vivir, por lo que sus recetas, aún las consideradas más tradicionales y emblemáticas no son inmutables sino que presentan capacidad de adaptación y reflejan las influencias.

Platillos dignos de la mejor cocina mexicana, en las playas de Arriaga, la minilla de cazón, la salchicha de macabil, la hueva de lisa o sambuco, la lisa horneada y otros productos, servidos con totopo de maíz camahua y cerveza –para el sopor del calor– son succulentas viandas de entrada. En Paredón “la especialidad”, platón diverso de mariscos y pescados: macabil, tacos fritos de cazón, jaiba y un delicioso caldo de camarón y robalo, legó una rica tradición familiar de pescadores a restauranteros.

Es fama que Chiapas tiene la mayor variedad de tamales de México, y Tuxtla es con certeza una de las ciudades con mayor producción en el país: de mole, de cambray, de bola, de jacoané u hoja santa, entre muchos más. Al caer la tarde, los puestos de tamales ofrecen su rica mercancía en el “mercado nuevo”(Celis, 2014).

Chiapas tiene como principal característica de ser un estado con un sinfín de tradiciones, en México tiene una de las maneras de representar las tradiciones por medio de su gastronomía y Chiapas no fue la excepción, cada municipio de Chiapas posee fiestas que son el resultado de fechas importantes para el catolicísimo, en las cuales cada uno tienen rituales diferentes, pero lo único que comparten todos ellos es la manera de agradecer a santos, preparando comida hecha por manos de cocineros tradicionales del lugar.

La comida chiapaneca posee ciertos rasgos de autenticidad, es un mosaico gastronómico compuesto por su biodiversidad natural, donde cada lugar le imprime características propias, define gustos y crean hábitos; varía en cada región; así mismo se nutre por la diversidad de etnias mayenses y la zoque de origen olmeca que al combinarse con la cocina española por la afluencia de los monjes dominicos; resulta en una inmensa variedad de platillos de mestizaje propios del Estado (Turismo 2016).

La comida chiapaneca como resultado tiene presencia, a través de una gran variedad de platillos mestizos, en diferentes regiones del estado de Chiapas. Actualmente estos platillos se consumen diariamente entre la población, es interesante analizar que cada región posee su especialidad culinaria y practican diferentes tradiciones gastronómicas.

POSTRES CHIAPANECOS

Es inevitable decir que nos envuelve con su sabor y la calidez de su gente. Es una ciudad llena de tradiciones y fue una de las tantas influenciadas por la cultura Zoque. Podemos calificarla como un Santuario Gastronómico (Turismo, 2016).

- Ante: dulce conformado por un merengue y pan macerado con aguardiente o posh y al final se espolvorea con canela.
- Bolona: son dos panecillos unidos por una miel la cual puede ser de piloncillo o azúcar con carmín rojo.
- Camote horneado: consiste en hornear los camotes sin necesidad de agregarle azúcar. Los mayores consumidores de esta elaboración son los campesinos.
- Dulces Curtidos: consiste en dejar reposar por un año aproximadamente jocote o nances con azúcar, agua y posh o aguardiente.
- Melcocha: dulce hecho con panela, lo venden sobre rectángulos de jolochi (Hoja de maíz seca), a veces van rellenos con cacahuete en trozos.
- Nuegadito: son dos panes alargados de 8 cm aproximadamente el cual va frito y va unido con una miel de piloncillo o azúcar con carmín rojo.
- *Puxim*: dulce elaborado a base de sorgo y una miel el cual sirve para unirlos son de forma rectangular.
- Rosca de dulce: Preparación hecha con azúcar y agua, es un dulce muy laborioso, por lo mismo hoy en día no se ven mucho en los mercados. En noviembre sirven como ofrenda para los altares.
- Suspiro: dulce en forma de perlas hecho a base de yuca al que después se les agrega un jarabe hecho con piloncillo.
- Turrón: dulce hecho con un merengue el cual va horneado a este se le espolvorea canela, el tradicional es de color blanco pero hoy en día podemos encontrarlos de muchos colores y con chispas de colores.
- Yuca con dulce: La yuca es un tubérculo a base del cual se prepara un dulce con piloncillo y canela.

PRODUCTOS IMPORTANTES EN LA GASTRONOMÍA CHIAPANECA

En “el catálogo de recursos gastronómicos de México” (Abitia et al. 2017) crea un catálogo con el propósito de estrechar los lazos entre los sectores de cultura y turismo y buscando generar una paleta de herramientas que facilitaran la lectura de la riqueza gastronómica de nuestro país,

entendida como un importantísimo factor de identidad cultural y también como un activo recurso para afianzar la oferta turística de México, el Conaculta se dio a la tarea de trabajar con los sectores tanto de turismo como de cultura de las 32 entidades federativas, en la alimentación de una ficha de recursos gastronómicos.

➤ Queso de bola:

Producido en Ocosingo, funge como un elemento de identidad regional. Posee características propias que lo diferencian de otros quesos, derivadas de un proceso artesanal exclusivo de la región con condiciones climáticas propias.

➤ Queso crema o doble crema:

Es de consistencia suave y color blanco, cuando se deja secar se puede espolvorear fácilmente. Tiene una textura y olor fuerte, similar al queso añejo.

➤ Queso botanero:

De tipo panela pero adicionado con jamón, chile o zanahoria cocida.

➤ Quesillo o queso Oaxaca:

Se usa para hacer quesadillas, acompañar aguachiles y como botana.

➤ Embutidos:

La producción de embutidos se concentra en las ciudades altas, como San Cristóbal y Comitán. los más populares son los chorizos, las butifarras, jamones de espaldilla y longanizas. La elaboración de este tipo de alimentos es representativa de la identidad mestiza.

➤ Pan:

En San Cristóbal de las Casas la elaboración casera de panes es una tradición, entre la que destacan: el pan cazueleja, que se ofrece en todas las fiestas, se elabora con huevo, pasas, nueces y coco; el pan marquesote, horneado en latas; el pan de fiesta, de formas caprichosas y cubiertos de ajonjolí; el pan de yema; el pan de manteca y las rosquillas.

➤ Dulces:

Generalmente se expenden en las ferias de los pueblos y ciudades. En San Cristóbal de las Casas se elaboran estos productos y son colocados en envases pequeños llamados cajetes, cuyas tapas sirven de cucharas. Algunos dulces locales son el suspiro, dulce que se fabrica a base de yuca, particularmente en Chiapa de Corzo; el pucxinú, realizado con maíz y miel, recuerda los orígenes zoques de Tuxtla Gutiérrez; rosquillas, pintadas de amarillo y rojo.

➤ Chocolate:

Elaborado a partir del cacao, es una de las aportaciones de México al mundo. Generalmente se tuesta y se muele, se le agrega canela, azúcar, almendras, se le da una segunda molida y aprovechando que está caliente, se hacen las tablillas con la ayuda de un molde.

➤ Bebidas

Pozol: bebida preparada con maíz y cacao.

Taxcalate: bebida de maíz dorado en el horno junto con el cacao molido con canela, tortillas doradas y achiote que le da el color anaranjado, se disuelve en agua fría o leche con azúcar (Abitia et al. 2017).

LA COMIDA EN LAS FIESTAS

Chiapas es un claro ejemplo de la mezcla de la comida con las fiestas, pues es una forma que tienen los chiapanecos de agradecer a quien están venerando y a las personas con la que comparten esa alegría.

Por mencionar ejemplos

Fiesta de Ocozocoautla, Chis.

➤ Fecha: tres días antes del Miércoles de Ceniza.

➤ Se realiza un carnaval Zoque. Hay bailes típicos, música regional y cocina tradicional zoque.

Fiesta Grande Chiapa de Corzo, Chis.

Fecha: Del 8 al 23 de Enero.

Se preparan cochito horneado, pepita con tasajo, garnachas, chanfaina (menudencias de res picadas, sazonadas envueltas en tripa y cocidas), tamal de bola, de chipilín, toro pinto y cambray. También preparan atole agrio, dulces de suspiros y muéganos.(Abitia, 2017).

GASTRONOMÍA DE CHIAPA DE CORZO

De manera gastronómica Chiapa está representado por diferentes platillos de las cuales la mayoría gira entorno a festejos religiosos, con motivos de felicitación a santos encontrados en este pueblo.

Entre la comidas cotidianas que se encuentran en Chiapa son: el cochito horneado, estofado de res, puerco con chipilín, frijol con pellejo, frijol molido con epazote y camarones, chipilín con bolita, sopa de pan y caldo de shuti.

DEL 8 AL 23 DE ENERO LA FIESTA GRANDE DE CHIAPA DE CORZO

Fiesta Grande como celebración religiosa y popular, de manera cíclica y anual reitera prácticas que identifican a sus habitantes, desarrollando diferentes actividades en los barrios antiguos, donde participan diferentes actores sociales de la comunidad (Parachicos, chiapanecas, priostes de altares domésticos, chuntás, artesanos, comerciantes, representantes eclesiásticos, de instituciones gubernamentales y patronatos, entre otros) (Ochoa, 2015).

Es por eso que para los chiapacorceanos una manera de agradecer a los partícipes de la fiesta grande ya sea parachicos, chiapanecas y/o civiles que llegan a presenciar esta fiesta es dando de comer.

Durante estas fechas podemos encontrar en todas las calles de Chiapa casas en las que ofrecen, pepita con tasajo, cochito horneado, puerco con arroz y cuando se está oficiando una enrama posterior a la enrama se les ofrece chanfaina y estofado de res.

“Enrama”.

(Hernández, 2019) define a la enrama como celebración que se lleva a cabo días antes a la fecha a la imagen a celebrar, consiste en el ofrecimiento de flores, frutas y pan, las que estas van colgadas como parte de la ornamentación frente a la imagen.

PEPITA CON TASAJO “LA COMIDA GRANDE”

Elaborado a base de tiras de la carne de res definido como “tasajo” llevado a cocción con agua, hasta que la carne bien cocida, posteriormente se pone a remojar arroz y achiote (hasta que esté blandito) de ahí se pone en la licuadora el arroz remojado con achiote, la pepita molida y al final un poco del caldo del tasajo en el que se coció previamente hasta que esté muy bien molido, después se cuele en manta cielo en ollas de barro sin dejar de mover (porque se puede hacer grumos y se corta), hasta que agarre cuerpo y esto se va a ver con la consistencia de la mezcla si está muy espeso se le agrega más caldo de tasajo, por último poner cucharadas de manteca y remover envolventemente de manera lenta para que no corte la pepita y ya que esté mezclado apagar se sirve de dos a tres tiras de tasajo bañado en la pepita y algunas familias lo acompañan con arroz. Es tradicional comerlo con pura tortilla sin ayuda de tenedor y cucharas (Náfate, 2019).

MITOS EN LA GASTRONOMÍA DE CHIAPA DE CORZO

(Gómez, 2005) mencionaba que las personas que fueran encargadas de la realización de la comida grande serían las encargadas de la realización de este comida de principio a final, ya que se dice que al intervenir miradas externas no se lograba la cocción de este platillo, además de que no podían intervenir mujeres embarazadas ni mucho menos podían elaborar este platillo

personas con ojos de color claro porque decía que ellos eran que tenía la mirada pesada a lo que haría que la pepita se corte.

COCHITO HORNEADO

Este platillo es muy común encontrarlo en las calles y casas de Chiapa de corzo durante todo el año, el sabor de este es muy peculiar ya que se distingue de los demás elaborados en otros municipios como por ejemplo el de Tuxtla Gutiérrez.

La elaboración de este es a base de un adobo hecho con chile ancho, pimienta chica, ajo, vinagre, comino, orégano y pimienta gorda.

Anteriormente era común que las cocineras tradicionales, criaban en sus patios sus propios animales de consumo, algunas cocineras relatan que prefieren emplear a las puercas hembras y no mayor de cuatro meses.

Para la elaboración del caldillo que acompaña al carne se hace con el mismo adobo, agregándole jitomate y cebolla, y se pone a cocer con carne que contenga grasa (cabeza, patas, orejas, chamorro, etc.).

Para la preparación existen dos maneras de realizarlo:

La primera consiste en adobar todas las piezas en crudo y dejar reposar al menos una noche para posteriormente hornearlo durante largas horas en ollas de barro tapadas con papel aluminio y la otra forma consiste en adobarlo y posteriormente se fríe en manteca, para después hornear de la misma manera que la anterior (Náfate, 2019).

PUERCO CON ARROZ

Platillo hecho de partes del cerdo como el espinazo, pierna la que se pone a cocer con ajo, sal y agua, cuando ya está casi cocido en una surten por aparte se fríe con manteca arroz cuando el arroz se dore se le agrega jitomate, cebolla, canela, clavo y cuando el jitomate y todo lo demás esta cocido, se retira y se le agrega a la carne que se está cociendo por aparte, se deja unos 10

mn, agarrando un poco del caldo se disuelve un poco de achiote y se le agrega a la cocción hasta considerar el tono de rojo que se desee, ya cuando todo esté bien cocido se apaga. Tomando en cuenta que hay que tener consideración de la cantidad de arroz que se le agregue a la preparación (Náfate, 2019).

ESTOFADO DE RES

Cocer la carne de res (falda, cola y posta) con sal, cuando esté semi cocido se le agrega tomate, cebolla, chile ancho, clavo, pimienta gorda, ajo, laurel, tomillo dejando cocer hasta que esté bien cocida la carne (Castro, 2019).

CHANFAINA

Cortan viseras de res (panza, bofe, hígado, bazo) y se pone a cocer con sal.

Por aparte se pone a remojar arroz cuando este blandito, se licua con un pedazo de hígado y achiote bien licuado se incorpora la carne, a la cocción de carne con lo licuado se le agrega jitomate, cebolla, laurel, tomillo, pimienta gorda y se deja cocer al final se rectifica el sabor y agregar sal si este lo requiere (Gómez 2014).

CELEBRACIONES RELIGIOSAS EN EL AÑO

Es entonces que durante todas estas celebraciones podemos observar que durante las enramas encontramos los demás platillos de Chiapa de corzo.

Es por eso que se puede apreciar el proceso de todas estas comidas con las comederas tradicionales, son mujeres y hombres en la cual se encargan de hacer la chanfaina, estofado de res y tamales, ya que antes del día preciso se conmemora una novena de rezos, flores, felicitaciones y piñatas previas al día.

De dos a tres días antes se conmemora una enrama en la cual después de llevar a cabo el protocolo de subida enrama, (en la que consiste en armar la enrama en varillas de bambú y palos de árbol con hojas, sujetando todas las frutas y ofrendas que el pueblo llevó), acompañado de tambor y pito. Este proceso por lo general es realizado por los hombres, mientras que las mujeres son encargadas de ofrecer bebidas a cualquier visitante al acto, es muy común ver el ofrecimiento del pozol de cacao pero también podemos apreciar la aparición del temperante, esto representado de manera de bebida y no como concentrado como lo encontramos en la ciudad de Comitán de Domínguez. Después de terminar la subida de enrama se les invita a los presentes a pasar a comer donde se les entrega un plato de estofado de res y en medio de mesas ponen chanfaina.

Para los de Chiapa de Corzo es muy importante agradecer al pueblo la asistencia y participación a las celebraciones de cada santo, por eso el último día de festejo la iglesia.

METODOLOGÍA

TIPO DE ESTUDIO

La presente investigación de tipo descriptiva y documental en la que se explica las características generales de la gastronomía de Chiapa de Corzo y de las tendencias minimalistas en el uso de la cocina de vanguardia y a la par trabajando con una investigación experimental dado a que se realizó una investigación de campo para que al final de la recolección de información dentro de Chiapa de Corzo se lleve todo lo recabado a la práctica dentro de los laboratorios de gastronomía, hasta obtener el resultado satisfactorio.

Trejo (2012) menciona que para lograr una mayor comprensión del tema, la investigación se ha clasificado en diferentes grupos de acuerdo con sus características, sus propósitos y los resultados que cada uno de ellas puede generar, quien investiga debe basarse en el objeto o fenómeno que se analizará y en las perspectivas metodológicas de su preferencia, es por eso que se puede hablar de:

- Investigación básica o teórica.
- Investigación documental.

Para el proceso de esta elaboración de texto fue necesario el uso de dos tipos de investigación: Básica/teórica y documental.

- Investigación básica o teórica.

Se produce cuando el conocimiento o la investigación se desarrolla sin el propósito de una aplicación inmediata, su propósito es aportar elementos teóricos al conocimiento científico sin que exista la intención de su corroboración directa o inmediata (Gómez, 2012).

Se obtuvo mediante el transcurso de la licenciatura obteniendo las herramientas básicas teóricas para la aplicación de técnicas dentro de la gastronomía.

- Investigación documental.

Es la búsqueda de una respuesta específica de la indagación en documentos, lo que le imprime su característica primordial (Gómez, 2012).

Se llevó por medios documentales, que se encontraban dentro del Centro Universitario de Investigación y Desarrollo de la Universidad, además de búsqueda de libros en la Biblioteca Pública municipal de Chiapa de Corzo, por medio de resúmenes se fue anexando la información al trabajo, también se empleó el uso de un software de nombre “Mendeley” para ir guardando todos los documentos de las cuales se esa juntando la información.

- Investigación de campo

Es la que se realiza en el lugar del mismo donde ocurren los fenómenos sujetos a estudio. Sus técnicas tienen como finalidad recoger y registrar ordenadamente los datos relativos al tema escogido como objeto de estudio (Gómez, 2012). Se aplicó dentro de Chiapa De Corzo, citándome con personas de ahí además de personajes que se dedican a la comida tradicional y por último fui participe de las festividades durante el año.

Se aplicó dentro de Chiapa de Corzo para la interacción con personas originarias de la ciudad que se dedican a la gastronomía típica del lugar posteriormente ser partícipe de actividades referentes a las festividades del lugar.

POBLACIÓN

Va dirigido al área gastronómica, quienes está conformada por expertos en el uso de técnicas y tendencias dentro de esta rama, que tengan otra opción del desarrollo de la cocina tradicional quienes la conforman cocineras tradicionales y con el objetivo de difusión a la gastronomía tradicional de Chiapa de Corzo.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Se pretende que para las pruebas de la aplicación de la tendencia minimalista en la comida se realice una rúbrica la cual sea evaluada por expertos en el tema para que en el proceso señalen las observaciones.

Rúbrica.

Las rúbricas como instrumento de evaluación son perfectibles en tanto que las mismas constituyen una herramienta que se puede ir ajustando con la práctica hasta encontrar el valor justo de las metas de la evaluación a las cuales se espera llegar (Martinez, 2008).

El uso de la rúbrica se hará con la finalidad de que las recetas a realizar cumplan con los estándares y características a la tendencia aplicar (Anexo 1).

Para realizar las pruebas se pedirá apoyo a la Universidad para poder ejecutarlas dentro de los laboratorios de gastronomía (cocinas), se tienen contemplado las entrevistas estas son técnicas para obtener datos que consisten en un diálogo, entre dos personas: el entrevistador “investigador” y el entrevistado; se realiza con el fin de obtener información, permite obtener datos que de otro modo serían difíciles de conseguir (Bastar, 2014).

En específico se aplicara la no estructurada, ya que existía un formato en general más no un protocolo ni preguntas estructuras para la entrevista, dado que la persona a la que se entrevistaron comentaron que se sentían más cómodos si se llevaba a cabo la recolección de información de manera coloquial .

Entrevista abierta o no estructurada.

En este caso el entrevistador tiene la flexibilidad para adaptar la entrevista a las características psicológicas del entrevistado, avanzando o retrocediendo en función de su propósito. Se le llama abierta por esta característica de no seguir un guión. El entrevistador no propone temas ni hace

sugerencias; mediante el uso de este tipo de estrategia el entrevistado puede sentirse con la libertad de tratar, desde su propio punto de vista, los temas que le sean más relevantes.

En ella se buscó obtener datos como:

- Nombre de la persona a entrevistar.
- Hace cuánto se dedica a la elaboración de los platillos

Permite obtener información de cómo la cocina tradicional es un ejemplo de herencia y ver cómo se preserva en el entorno mexicano.

- Quien le enseñó a cocinar los platillos.

Se puede ver los roles establecidos dentro de una familia y como se aplica este en la cocina mexicana.

- Este platillo forma parte de una celebración en Chiapa De Corzo.

Observar la importancia de la comida mexicana dentro de las celebraciones religiosas u onomásticas.

- Se han transmitido las recetas a algunos familiares.

La finalidad de ver como se preocupan por seguir conservando las costumbres y tradiciones familiares (Anexo 2).

Por otra parte, las entrevistas fueron grabadas en notas de audio, para así poder escuchar y desarrollar bien las respuestas de manera específica.

Es importante recalcar que en la entrevista abierta puede haber improvisación o intuición que dirige al entrevistador a la comprensión y análisis del conflicto y su relación con la estructura mental (Morga, 2012).

Se aplicará la observación no participativa, ya que se tiene contemplado hacerla a la par de la entrevista no estructurada (Anexo 2).

Dicotómicas: permite la afirmación o la negación(López 2015), que permitirán saber con exactitud el número de personas a las que les interesa saber más sobre la cocina vanguardista y cuantas saben de ella.

Según (Trejo et al.,2012) la observación es el examen atento de los diferentes aspectos de un fenómeno a fin de estudiar sus características y comportamiento dentro del medio en donde se desenvuelve éste. En el transcurso de la investigación dentro de Chiapa de corzo, me acerco a las cocineras tradicionales para que sean ellas las que me expliquen con detalle el cómo ellas realizan la comida, en la que el trabajo será anotar y observar cada detalle de lo que ellas realizan, para después poder aplicarlo dentro de los laboratorios de gastronomía.

Observación no participante es la inspección de un fenómeno sin entrar en contacto con él , sino tratándolo a través de métodos de métodos específicos que permitan hacer las observaciones (Trejo et al.,2012).

ESTRUCTURA Y ELABORACIÓN DEL CATÁLOGO

El catálogo consta de la recreación de montajes de emplatado de acuerdo a la recopilación de información, de los cuales se eligieron 10 recetas típicas de Chiapa de Corzo, con la finalidad de ver las diferencias entre un montaje tradicional y uno minimalista. Es importante que se vea la comparación de ambos montajes ya que en uno se emplata de manera empírica y en el otro se están utilizando técnicas y estándares establecidos en esta tendencia.

- Presentación.
- Introducción.
- Contenido (fotos comparativas de las recetas recreadas).
- Agradecimientos.
- Contraportada.

RESULTADOS

En este trabajo se realizó un catálogo de platillos tradicionales del municipio de Chiapa de Corzo. Dentro del catálogo se colocaron estas recetas en sus versiones tradicionales y aplicando técnicas minimalistas. Recopilándose en formato de fotografías.

Por medio de la aplicación de una rúbrica y gracias al apoyo de un panel de expertos, se evaluó el material fotográfico obtenido. Esto permitió la construcción total del catálogo. Dicha rúbrica se elaboró gracias a la investigación bibliográfica, para determinar los parámetros y características principales con las que debió contar cada platillo para su aprobación (Anexo 1).

En el proceso de evaluación se pidió que anotaran observaciones, de las que se pudieron hacer las siguientes:

Cochito horneado. Se hizo la recomendación de utilizar la lechuga de diferente manera a la que se propuso además de tomar en cuenta diferentes tipos de vajilla ya que juega un papel importante en el montaje de platillos.

Obleas. Resaltar un poco más los elementos clave de la receta.

Ante. Se sugiere usar elementos que son parte de la receta para así denotar la expresión mínima de los ingredientes.

En general las observaciones fueron seguir conservando los elementos típicos de las recetas, sus ingredientes principales para que estos no pierdan la identidad que caracteriza a cada uno de ellos.

Para lograr los objetivos establecidos se llevaron a cabo entrevistas que dan soporte a la investigación, fueron hechas a cocineros tradicionales chiapacorceanos, en las que a grandes rasgos se logra observar que el cocinar es una herencia que ha sido transmitida de generación a generación, además de inculcar que algunos de los platillos no se elaboran de manera cotidiana si no en fechas o en celebraciones especiales (Anexo 2).

Conforme a los resultados obtenidos de manera cuantitativa en las rúbricas el resultado fue que el 60% del equipo de panel evaluador aprobó las propuestas (Anexo 3).

Acorde con los resultados en esta etapa de investigación se pretende darle continuidad en el futuro con el objetivo de enriquecer la investigación, esto con la finalidad de seguir ampliando las ideas y divulgación culinaria de la gastronomía tradicional chiapacorcesa.



Figura 14. Cochito Horneado, 2020.



Figura 15. Oblea con merengue, 2020.



Figura 16. Ante, 2020.



Figura 17. Picte de elote con manjar, 2020.

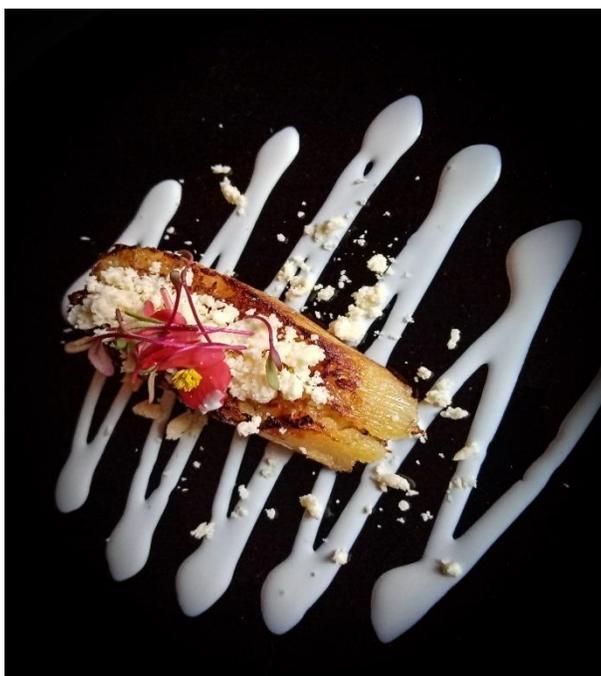


Figura 18. Picte de elote, 2020.



Figura 19. Pepita con tasajo, 2020.



Figura 20. Chipilín con bolita, 2020.



Figura 21. Tamal de chipilín 2020.



Figura 22. Tamal de bola, 2020.



Figura 23. Estofado de res, 2020.

GLOSARIO

- *Taillevent:*

Sobrenombre del cocinero francés *Guillaume Tirel (Pont-Audemer)*, h. 1310-h. 1395). Fue el autor de uno de los libros de cocina más antiguos redactados en francés, “*Le Viandier*” (Larousse Cocina, 2020).

- *Platillo:*

Guisado compuesto de carne y verdura (RAE, 2018).

- *Gastronomía:*

f. Arte de preparar una buena comida. / f. Afición al buen comer.
/ f. Conjunto de los platos y usos culinarios propios de un determinado lugar (RAE, 2018).

- *Antonin Carême:*

Cocinero y pastelero francés (París, 1784-íd. 1833). *Carême* comprendió que la nueva aristocracia, surgida del Consulado, aspiraba al lujo y a la etiqueta. Por ello creó recetas a la vez espectaculares y refinadas, hechas para la élite de la nueva sociedad. Algunas de estas fórmulas siguen siendo célebres, sobre todo las salsas. Rediseñó ciertos utensilios de cocina, modificó la forma de las cacerolas para hilar el azúcar, concibió moldes e incluso se preocupó por la forma del gorro de los cocineros. Se le atribuye la creación del volován y de los grandes merengues. Su nombre está vinculado a recetas y preparaciones bautizadas en su honor (Larousse, 2020).

- *Satisfacer:*

Saciar un apetito, una pasión. / Cumplir, llenar ciertos requisitos o exigencias (RAE 2018).

- *Nonvelle Cuisine*

Fórmula ideada en 1972 por dos críticos gastronómicos, Henri Gault y Christian Millau, que con ello pretendían distinguir a varios chefs jóvenes que deseaban liberarse de cierta rutina en materia

culinaria. A principios de la década de 1970, la *nouvelle cuisine* se elaboró a partir del rechazo de las preparaciones consideradas demasiado pesadas, en un momento en el que se había denunciado el exceso de grasa como causa de graves enfermedades. También se elaboró a partir de la elección de sabores naturales, cada vez más importantes y valiosos en un momento en el que la industria alimentaria estaba muy presente en la alimentación cotidiana (Larousse, 2020).

- *Escoffier August:*

Cocinero francés (*Villeneuve-Loubet*, 1846-Montecarlo, 1935). Reformó los métodos de trabajo en cocina, racionalizando el reparto de las tareas en la brigada y velando por la imagen de marca del cocinero. Al mismo tiempo, cuestionó ciertas recetas tradicionales, en particular en el tema de las salsas, y sustituyó la española y la alemana, “degradadas” según él, por fumets, jugos naturales y concentrados (Larousse, 2020).

- Tendencia:

Propensión o inclinación en las personas y en las cosas hacia determinados fines (RAE, 2018).

- Vanguardia:

Avanzada de un grupo o movimiento ideológico, político, literario, artístico, etc (RAE, 2018).

- Comensales:

Cada una de las personas que comen en la mesa (RAE, 2018).

- Deconstrucción:

Término filosófico que Ferrán Adrià aplica a una parte de la culinaria. Describe preparaciones tradicionales cuyos ingredientes se cocinan y se colocan de distinta manera en el plato, separados o reagrupados, con distintas texturas o temperaturas, aunque su sabor es el original (Larousse, 2020).

- Tradiciones:

Doctrina, costumbre, etc., conservada en un pueblo por transmisión de padres a hijos (RAE, 2018).

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Abitia, Sergio Rodríguez et al. 2017. *Catálogo de Recursos Gastronomicos de Mexico*. Ciudad de Mexico. www.conaculta.gob.mx/turismocultural.
- Adriá. *Alimentación En La Antigüedad*.
- Adriá Ferran, Robuchon Joël. 2001. *Historia de La Cocina y de Los Cocineros*.
- Ambrocio. “Breve Historia de Los Dulces Típicos de México.” 2015.
<https://www.milenio.com/opinion/varios-autores/universidad-tecnologica-del-valle-del-mezquital/breve-historia-de-los-dulces-tipicos-de-mexico> (March 6, 2020).
- Arteaga Gabriela, Vicaña Paul. 2012. “La Cocina Fusión: Antecedentes y Nuevas Propuestas En 8 Recetas Aplicadas En La Cocina Italiana-Ecuatoriano.” *Tesis Profesional*.
<https://www.eluniversal.com.co/suplementos/nueva/cocina-fusion-el-mundo-la-mesa-139802-PQEU229053>.
- Bastar, Gomez. 2014. 6ta edición *Metallurgia Italiana Metodología De La Investigación*.
[http://www.minsa.gob.pe/dgsp/observatorio/documentos/infecciones/MANUAL DE BIOSEGURIDAD.pdf](http://www.minsa.gob.pe/dgsp/observatorio/documentos/infecciones/MANUAL%20DE%20BIOSEGURIDAD.pdf)
<http://search.proquest.com/acceso.unicauca.edu.co/docview/199312445/6A7F84701E704E29PQ/4?accountid=41027>
<http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/34398/1/>.
- Carême, Antonin, and Manu Ruiz, 2000. *Antonin Carême: El Cocinero de Los Reyes y El Rey de Los Cocineros*.
- Carrillo Margarita. 2016. “Tamales y Atoles Mexicanos.” *29 de Enero*.
<https://foodandtravel.mx/el-arte-de-hacer-tamales/> (April 1, 2020).
- Casalins. 2012. “Cocina Molecular - Eduardo Casalins - Google Libros.”
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mriwYaFZ9PcC&oi=fnd&pg=PT4&dq=cocina+de+vanguardia&ots=yl5ntnuFic&sig=NDqqrOxYaIYjC82JgPd1zTDsUCM#v=onepage&q=cocina de vanguardia&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mriwYaFZ9PcC&oi=fnd&pg=PT4&dq=cocina+de+vanguardia&ots=yl5ntnuFic&sig=NDqqrOxYaIYjC82JgPd1zTDsUCM#v=onepage&q=cocina%20de%20vanguardia&f=false) (October 23, 2019).
- Celis , Hurriaga, López, Mayorga , Molina, Nandayapa, Pineda, Suares, Ramos, Rodriguez.

2014. "Chiapas Viaje Culinario." *Chiapas Viaje culinario* 1: 1–348.
- Contreras, Jesús. 2005. "Alimentación y Cultura."
https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Contreras-14/publication/332190746_Alimentacion_y_cultura_Perspectivas_antropologicas/links/5ea189aaa6fdcc88fc36921e/Alimentacion-y-cultura-Perspectivas-antropologicas.pdf
 (March 23, 2021).
- Destino Mex. 2012. "Gastronomía de Tuxtla Gutiérrez." *Gastronomia de Tuxtla*.
<https://programadestinosmexico.com/descubre-mexico/gastronomia/gastronomia-de-tuxtla-gutierrez.html> (October 13, 2019).
- Escuela culinaria Cook storming. 2019. "Guia Completa Sobre Tecnicas de Emplatados." : 14.
- Espindola. 2018. *UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS ANGÉLICA MONTSERRAT ESPINDOLA TOLEDO MTRO. MARCOS GABRIEL MOLINA LÓPEZ TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS MARZO 2018*.
- Freixa. 2019. "Tamales: Una Rica Historia - Somos Cocina."
<https://wearecocina.com/2018/07/11/tamales-a-rich-history/> (April 20, 2020).
- Guzmán. 2013. "Cocina Fusión, Todo El Mundo a La Mesa." *Periodico*.
<https://www.eluniversal.com.co/suplementos/nueva/cocina-fusion-el-mundo-la-mesa-139802-PQEU229053>.
- Hernando. 2006. "COCINA CREATIVA."
- INAFED. 2010. "Chiapas - Chiapa de Corzo."
<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM07chiapas/municipios/07027a.htm>
 1 (October 12, 2019).
- Interamericana, Universidad. 2012. "Tendencia de Consumo- Tendencias Gastronómicas." C: 1–40.
https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_mdl/ADI/GT/IG/IG03/IG03Lectura.pdf.
- Iturriaga, José. 2006. "La Cocina Mexicana Patrimonio Cultural de La Humanidad." *Unam* (Cocina;mexicana): 1963. file:///C:/Users/usuario/Downloads/24357-42921-1-PB(6).pdf.

- Larousse. 2020. "Larousse Cocina." *Larousse*. <https://laroussecocina.mx/palabra/taillevent/> (November 15, 2020).
- López, Fachelli. 2015. "Metodología de La Investigación Social Cuantitativa." In *Metodología de La Investigación Social Cuantitativa*, Barcelona, 14,15.
https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf.
- Martínez José. 2008. "Las Rúbricas En La Evaluación Escolar: Su Construcción y Su Uso." : 1,3. <https://www.uaem.mx/sites/default/files/facultad-de-medicina/descargas/construccion-y-uso-de-rubricas-de-evaluacion.pdf>.
- Massanés, Guitan, Fundación Alicia. 1985. "Libertad En Los Fogones."
- Mejía López, Lina Sarai, Sonia Edith Mejía Castillo, and Miriam Bravo Rodríguez. 2014. "La Encrucijada Entre Lo Tradicional y Lo Innovador." (2): 45–55.
- Monteagudo. *"La Dulcería Mexicana*.
- Morga Luis. 2012. *Teoría y Técnica de La Entrevista*. Primera Ed. ed. Tercer Milenio. Tlalnepantla, Estado de México: 2013.
http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Teoria_y_tecnica_de_la_entrevista.pdf.
- Olvera. 2006. "Nouvelle Cuisine." *Tesis Profesional*.
- Otero. 2012. *NUTRICIÓN*. Tlalnepantla, Estado de México.
- Del Pilar. 2000. *La Pirámide de Necesidades de Abraham Maslow*.
- RAE. 2018. "RAE." <https://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=tendencia> (October 23, 2019).
- Trejo, Ávila, Escalante, Gonzáles, Barbudo, Pool. 2012. *Metodología de La Investigación*. Primera Ed. ed. Lorenzo Escalante. México: 1012.
- Turismo, Secretaria de. 2016. "Turismo En Chiapas." <http://www.turismochiapas.gob.mx/sector/gastronomia> (October 13, 2019).
- UNESCO. 2010. "La Cocina Tradicional Mexicana, Cultura ComUNESCO. (2010). La Cocina Tradicional Mexicana, Cultura Comunitaria, Ancestral y Viva - El Paradigma de Michoacán - Patrimonio Inmaterial - Sector de Cultura - UNESCO. Retrieved October

ANEXOS



Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
Rubrica de evaluación para la aplicación del minimalismo
como tendencia en la gastronomía de Chiapa de Corzo



Anexo 1

OBSERVACIONES:

Elemento	0-1 puntos	2 puntos	3 puntos	4 puntos
Identificación de los elementos claves (ingrediente / preparaciones)	Nada: No se ha identificado los elementos claves del platillo	Poco: se ha identificado algunos elementos	Normal: Se logran apreciar los elementos más importantes.	Mucho: se logra apreciar cada uno de los elementos resaltando en el plato
Se logra observar la textura de los elementos de los platillos.	Nada: En el montaje no concuerda con las características de la tendencia.	Poco: Se logra observar una mínima característica de la tendencia.	Normal: Está cumpliendo con los estándares pero falta mejorar.	Mucho: Está cumpliendo con todo y cada uno de los estándares establecidos en esta tendencia
Está siendo congruente de acuerdo a las especificaciones establecidas para esta tendencia (Equilibrio, unidad, punto focal, flujo y altura)	Nada: No se refleja nada de lo que se menciona en la teoría	Poco: Lograr entender la teoría pero aún no se logra alcanzar a entender el objetivo	Normal: Se está tratando de aplicar cada uno de los puntos explicados anteriormente pero hay dificultades	Mucho: Se logró entender y ejecutar todas las características explicadas anteriormente

OBSERVACIONES:



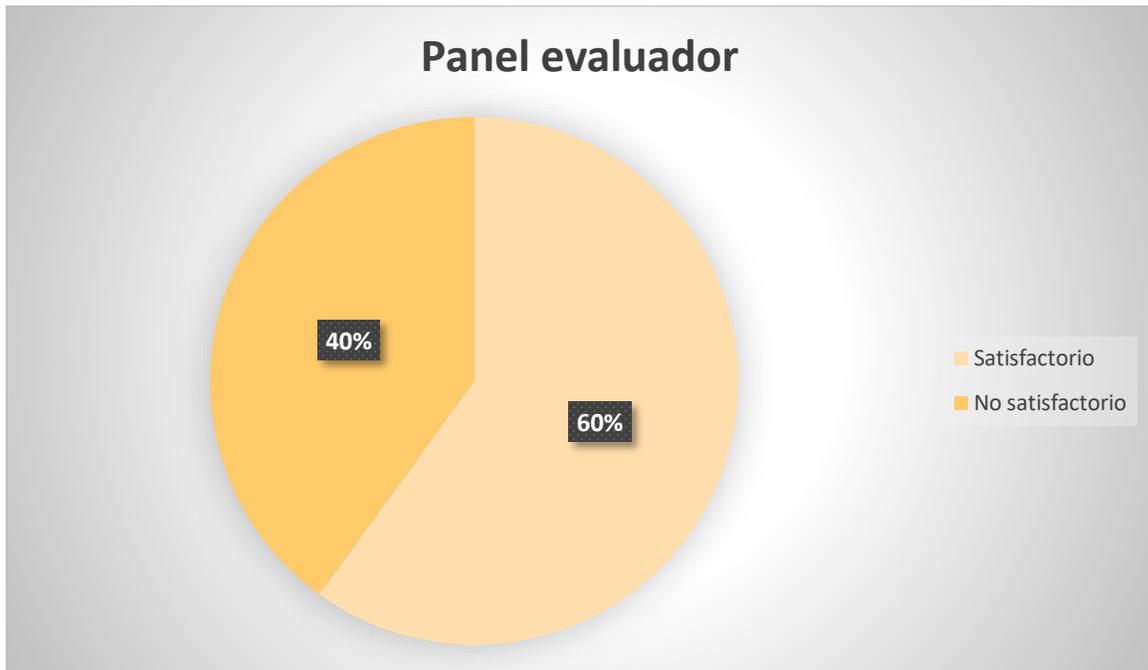
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS
LIC. EN GASTRONOMÍA



Anexo 2

- Nombre de la entrevistada: Carmelita Escobar
- Hace cuantos años elabora los platillos: Hace 40 años
- Quien le enseñó a elaborarlos: Mi mamá y abuela
- El platillo forma parte de alguna celebración de Chiapa de Corzo: Si, las enramas
- Le ha transmitido esta receta alguna de sus familiares: A mis hijas.
- Es solicitada para ser parte de las cocineras de algún festejo dentro del pueblo: No, solo para fiestas familiares
- Enseña sus recetas algún familiar a alguien externo para seguir preservando la comida tradicional: Si
- ¿Qué importancia tiene para usted el seguir conservando las recetas?: El que el día de mañana mis nietos sepan cómo eran las fiestas donde viven.

Anexo 3





UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

APLICACIÓN DEL MINIMALISMO COMO TENDENCIA EN LA GASTRONOMÍA DE CHIAPA DE CORZO

ELABORADO POR

LILIANA CAROLINA CAMAS NÁFATE



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Mayo 2021.



Catálogo de fotografías

Aplicación del minimalismo como tendencia en la gastronomía de Chiapa de Corzo



Liliana Carolina Camas Náfate

CONTENIDO

El estado de Chiapas es uno de los treinta y dos estados de la república mexicana, el cual se caracteriza por poseer una gran ruta turística teniendo una diversidad de climas en toda su extensión, así satisfaciendo las necesidades del turismo, además de ser dueño de su propia cultura y gastronomía.

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

Se define una necesidad como la distancia, hiato o vacío que existe entre la situación tal como una persona la está viviendo en el presente y tal como le gustaría vivirla en el futuro. Maslow estableció una serie de proposiciones sobre las necesidades humanas que se concretan de esta manera:

Necesidades fisiológicas, necesidades de seguridad, necesidades sociales (llamadas también de pertenencia al grupo y de amor), necesidades de estima, necesidades de conocer y de comprender, necesidades estéticas, necesidades de autorrealización.

Necesidades fisiológicas. Cuando no están cubiertas, el organismo humano sufre daños importantes o deja de existir: hambre, sed, sueño, vestidos, cobijo, sexo... Podemos localizarlas en lugares específicos del cuerpo humano y apremian por su carácter repetitivo. Se denominan también homeostáticas, porque contribuyen al equilibrio del estado corporal (Del Pilar, 2000).

Las prácticas alimentarias son primordiales en el establecimiento y mantenimiento de la sociabilidad humana, en el intercambio personal y en la reciprocidad. Han servido, históricamente, para marcar las diferencias étnicas y sociales en la medida en que constituyen una vía para clasificar y jerarquizar a las personas (Contreras 2005).

Se puede afirmar que la cocina, o mejor dicho las cocinas, reflejan las sociedades. Cada grupo social posee un cuadro de referencias que guía la elección de sus alimentos -algunos de éstos son compartidos con otros grupos, otros son exclusivos-, cuyo conjunto constituye un corpus semi estructurado de criterios que le corresponden y, por esta razón, le confieren una particularidad sea diferencial, sea distintiva. Desde un punto de vista culinario, los grupos sociales son portadores de unas características específicas, aunque no siempre evidentes. Generalmente, esta caracterización se construye, como en otros campos de la identidad cultural, en relación a los otros (Contreras 2005).

EL SER HUMANO Y SU EVOLUCIÓN ALIMENTARIA

La nutrición va más allá de comer, es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utiliza y excreta las sustancias nutritivas” (Otero, 2012).

Cuando se habla de seres humanos nos referimos exclusivamente a los *Homo sapiens*, esta especie habría sido de tez oscura y habría lentamente conquistado el mundo entero, extinguiendo activa o accidentalmente al resto de las especies del género Homo y deviniendo en la humanidad que conocemos hasta el día de hoy.

En América el hombre prehistórico se preocupaba sobre todo por la cantidad de alimento, ya que su mayor interés se basaba en la supervivencia, de lo que se puede decir que el primer acercamiento para el inicio de las etapas correspondientes a la gastronomía fue el descubrimiento del fuego el cual para el hombre prehispánico permite cocinar sus productos obtenidos de la caza y siembra.

En esta etapa el hombre aprendió técnicas de cocción para cada uno de los alimentos, a lo que más adelante a todo este proceso de elaboración y transformación se le proporciona un nombre, una organización y un reconocimiento de manera general para el ser humano.

La alimentación y la cocina en la Antigüedad están explícita-mente organizadas a partir de criterios mitológicos muy precisos; los dioses, de Baco a cómo confieren a los alimentos y a la comida en sí misma una dimensión ritual (Adriá, 2001).

Para algunos antropólogos el uso del fuego y la memorización de las técnicas culinarias son el verdadero punto de partida para la cultura humana.

Lo que permitía que el ser humano continuara con su evolución era que a su vez iba fabricando utensilios de cocina con materiales que tenían a su alcance, mayormente de piedra a lo que a base de su imaginación crearon utensilios que permitiera que el calor se esparciera de manera parcial.

Los primeros recipientes de cocción que podían contener agua y que ofrecían la posibilidad de realizar cocciones por ebullición eran una especie de odres. La técnica se desarrollará enteramente con el descubrimiento de vasijas de tierra que se podían poner sobre el fuego y, sobre todo los recipientes de fundición o de hierro.

En cuanto a los modos de cocción, los griegos y los romanos conocen tres grandes técnicas de base: el asado, el hervido y los guisos. Para ellos están simbólicamente jerarquizadas y su uso recuerda al mismo tiempo el estatuto de la humanidad y el sentido de su progreso. Después de ya quedara establecido la primer instancia el contacto con la cocina esto se fue ampliando por todo el Mundo, teniendo en cuenta que para la historia de la gastronomía se tiene registrado y aceptado a partir de la edad media, donde se distinguían por la aparición de *Taillevent* quien fue el primero en plasmar la cocina en libros, en la que se lograba por medio de maestro-obrero, en las que gracias a él se conoce de lo que constaba los platillos consumidos en la mesa de Carlos V (Adriá, 2001).

Para que el progreso de la cocina se diera tuvieron que pasar muchas cosas; desde que no se conocían los platos, tenedores y comedores (donde en la actualidad todo esto es necesario para llevar a cabo el proceso de la alimentación), el diseño de las cocinas era de acuerdo al número de

personas que se encontraba en las viviendas por lo general se dice que los diseños que se conocen son dados de las cocinas de los en ese entonces reyes, la que describen cocinas amplias, uso de fogones divididos, hornos hechos a base de piedra llenos de brasa (Carême, 2000).

NACIMIENTO DE LA GRAN COCINA

Para poder empezar con el origen de la gran cocina empiezan a desaparecer hábitos que conllevaba a la rutina alimentaria de las personas en esa época, de los grandes ejemplos ejecutados para su cambio fue la disminución muy severa de condimentos y especias, que esto se veía reflejado durante la edad media, para su cambio, los cocineros franceses se ven en la obligación de enriquecer sus platillos y trabajar más en los sabores delicados y no ostentosos. Durante este paso se actualizaron las costumbres dentro de la mesa; como el uso de tenedores, los diseños de platos fueron cambiando de acuerdo a cada comida a presentar, las porciones se redujeron e incluso se empezó a fomentar el hábito de comer en la mesa sentados sobre una silla.

De lo primeros cambios en cuestión de técnicas para mejorar la cocina fue el uso y creación de aderezos y salsas, las cuales serían la base de la mayoría de las preparaciones. Poco después empezaron a implementar el uso de espesantes, lo cual lo hacían a base de pan y harina, para ellos la denominación de salsa era simplemente la cocción de carne en agua mientras que el líquido se va enriqueciendo en sus propios jugos durante cocciones largas y lentas; mientras que el líquido resultante le agregan el pan y/o la harina para dar resultado a la salsa que era el acompañamiento fiel a la misma carne (Adriá, 2001).

Con el pasar de los años la cocina iba cambiando su concepto a lo que se entendía por cocinar, se empieza con el uso de técnicas ya establecidas para la elaboración de platillos esto con la finalidad de refinar cada vez más la alimentación de las personas, ya no solo se trataba de comer para saciar necesidades, si no que ya se trataba de abarcar necesidades físicas, mentales y necesidades sociales porque ya las personas buscaban la aprobación social además de que ellos

sin darse cuenta empezaron a desarrollar sus sentidos de lo cual los hacían partícipes de la alimentación.

DENOMINACIONES CULINARIAS

Otra forma de nombrar a los platillos en esa época era bautizando con el nombre de uno de los nuevos ricos de la burguesía o de esos nuevos políticos del imperio o de las Repúblicas. Al nombrar así los platillos tenían como objetivo reunir la gastronomía con la cultura (Adriá, 2001).

INFLUENCIA EN EL SERVICIO EN LA DECORACIÓN DE PLATOS

El respeto hacia el producto merece ser respetado, es por eso pensaban que era imposible decorarlo ampliamente porque las personas no deberían de esperar tanto para que el plato llegue a su mesa.

Es por eso que optan por dividir los tipos de decoración de platos, separando los platos calientes de los fríos (donde la pastelería también era perteneciente) ya que estos últimos tenían la capacidad de poder soportar mejor los estragos del tiempo.

➤ Calientes.

2. Soporta y realza el plato (especie de coronamiento del plato):

Soportes:

Tampones, fondos de apoyo, picatostes, zócalos y bordes, elaborados a base de pan frito, sémola y pasta de tallarines, esto con la única finalidad de realzar la pieza y darle más elegancia.

Tiempo después *Antonin Carême* comienza a transformar elementos del plato haciendo piezas para decorar.

➤ Fríos

3. Eran montados con tiempo de anticipación por la capacidad de durabilidad dentro del plato.

4. Los entremeses y pasteles podían acomodarse simétricamente y dentro de la mesa por lo tanto requería de mayor atención en el proceso de emplatado, esto se hacía para que las personas vieran de la calidad de cocineros que los anfitriones tenían. (Adrià, 2001).

COCINA PROFESIONAL

No fue hasta Antonin Carême que la cocina empieza a tener carácter profesional, más allá que ya se trabajaba en platos refinados y mejorados organolépticamente, Carême piensa que hace falta más organización y una forma de identidad para los cocineros, pues es él quien decide implementar el uso de uniformes blancos como símbolo de higiene dentro de ella, además del uso del gorro que conocemos hoy en día.

Podemos considerar a *Carême* un precursor de la dietética y la lógica en la nutrición. Defiende la presencia de los potajes como inicio imprescindible de todas las cenas, elimina los excesos grasos, e intenta conseguir un equilibrio calórico en sus menús. (Carême and Ruiz, 2000).

Es él quien busca lograr conseguir que la comida satisfaga la vista y el estómago, con su buen gusto decorativo empieza a trabajar sobre las decoraciones de platos más estilizado.

Respecto a los aspectos puramente culinarios, destacaremos a *Carême* como el fijador de los fondos y salsas que son la base de la cocina actual. Combatió con denuedo lo que él consideraba prácticas abominables de la cocina del Antiguo Régimen, como el uso abusivo de especias y las mezclas de carne y pescado en un mismo plato (Carême and Ruiz, 2000).

NOUVELLE CUISINE

La *nouvelle cuisine* es un movimiento gastronómico que tiene sus orígenes desde hace más de tres siglos. Es a partir del siglo XVIII, cuando *Vincent La Chapelle*, chef de la cocina del Conde *Chesterfield*, virrey de Irlanda, propone en 1733 en su libro *Le Cuisinier Moderne*, un estilo de cocina mucho más simple. Así mismo, propone una cocina sin fronteras, la cual estuviera abierta a gastronomías extranjeras, asimilando estilos diferentes e integrándolos a la cocina francesa de aquellos tiempo (Olvera, 2006.) .

Es hasta 1972 donde reaparece por medio de la intervención de dos críticos gastronómicos franceses: *Henri Gault* y *Christian Millau*, cuya meta era darle una mayor presencia a un grupo de jóvenes chefs destacados que se encontraban experimentando nuevas propuestas culinarias(Adriá, 2001).

Con *Escoffier* se acaba de codificar un sistema de relaciones sintagmáticas entre los diferentes elementos de un plato, una mecánica lógica de organización interna en la que producto principal, salsa y guarniciones se conciben como piezas combinables que, en pos de una optimización del trabajo en cocina, se estructuran de un modo tan efectivo que se impondrá en la actividad profesional a lo largo de todo el siglo XX (Massanés, Guitan, 1985).

Así mismo, este movimiento consistió en utilizar técnicas de cocina clásicas con nuevos ingredientes incorporando culturas alimenticias regionales o el uso de técnicas clásicas, con ingredientes antiguos pero presentados de una manera diferente(Adriá, 2001).

Dentro de la *nouvelle cuisine* se pretende utilizar el valor propio de los alimentos y condimentos empleados buscando resaltarlos. La variedad de los ingredientes se ve favorecida por la extensa y rápida comunicación que hay actualmente en todo el mundo de manera que se puede contar con alimentos exóticos precedentes de otras regiones, es aquí donde se incorpora el uso de otros

aceites con la finalidad de no consumir demasiada grasa, además de la implementación de nuevas técnicas (las que más resaltan son las asiáticas)

De ese modo, con la actividad culinaria profesional plenamente conformada y con sus elementos de trabajo perfectamente codificados se entra en un siglo XX culturalmente convulso del que la cocina no permanecerá al margen. Es cierto que en muchos sentidos gran parte de las revoluciones a las que se verá sometido el sector cultural tardarán en llegar a los fogones y que, cuando lo hagan, lo harán casi siempre matizadas, al menos hasta épocas muy recientes, pero también es verdad que ya desde ese momento comenzará a haber intentos periódicos de entender la cocina como un fenómeno cultural más y, de algún modo, someterla a las peculiares normas de ese entorno.

TENDENCIAS GASTRONÓMICAS

Para (Mejía, Mejía, y Bravo Rodríguez, 2014) hablar de tendencias es importante para el gastrónomo de hoy en día, pues mantenerse informado de éstas le permite tener un campo amplio de experimentación, llegando a crear platillos originales y propiciando en los comensales nuevas experiencias culinarias.

Tendencia

En la (RAE, 2018) se define como “tendencia” en la inclinación en las personas y cosas hacia determinados fines, por lo tanto en la gastronomía habla sobre la forma de preparar y comer los alimentos; es un cambio o evolución adaptado a la vida de la sociedad, con gustos individuales que se conjuntan para hacer preferencias colectivas.

Las tendencias muestran la capacidad de las masas por ser mejores, por individualizar en imponer su propio estilo. Sin embargo “existe cierto apego del hombre hacia lo tradicional, ya que la conquista sobre las cosas y los procesos se da con mucho esfuerzo, haciendo creer que el cambio debe traer mayores ventajas” (Simón, 2009).

Por tanto, la tendencia no solo debe requerir de la adaptación a un nuevo concepto para sobrevivir, sino que debe proveer mayores oportunidades para una vida más plena.

El proceso de una tendencia comienza con los ejecutores de la misma y termina con los conservadores. Cuando una tendencia se da en grupos polisociales, tendrá suficiente espacio para crecer. Únicamente cuando un número suficiente de ejecutores de tendencia en cada grupo puede adherirse a dicha tendencia, esta tendrá la atención necesaria de los seguidores de las mismas (Mejía, 2014).

La creatividad busca romper con los esquemas establecidos y los modelos estéticos tradicionales, además de aportar una mejora en las actividades humanas. La cocina ejemplifica a la perfección el uso de la creatividad para el progreso, pues el inicio de la alimentación de la humanidad fue meramente para la supervivencia, evolucionando gracias al ingenio del ser humano y creándose bellas obras gastronómicas artísticas que deleitan a cualquier paladar. La novedad en los platillos, no va a ser condición suficiente sino que el valor de esta novedad debe contar con el consentimiento de los comensales, para entonces crear una tendencia y una preferencia culinaria colectiva, que deberá durar por lo menos un año, aparecerá, crecerá, se mantendrá y después irá en declive, dejando ciertos rasgos en la sociedad para dar paso a la adopción de la siguiente tendencia.

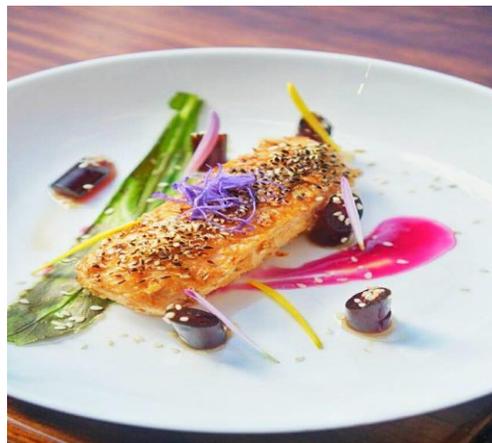
COCINA DE VANGUARDIA

La cocina de vanguardia a nivel mundial está gozando de un gran auge, podemos ver que los mejores chefs a nivel mundial la utilizan en sus laboratorios al momento de diseñar los menús para sus restaurantes, en Sudamérica también ya se habla de una gastronomía de vanguardia adaptando las cocinas tradicionales de cada país al uso de nuevas técnicas de preparación. La cocina de vanguardia significa utilizar la tecnología creada para la preparación de alimentos, puede sonar que es un tema de actualidad sin embargo la cocina ha experimentado innumerables

cambios durante su historia generados por el descubrimiento de métodos de cocción nuevos. Pasar desde el uso de fogones de leña hasta llegar a las cocinas de inducción en la actualidad o el paso de los materiales de cocción como ollas de barro de cocción lenta hasta las ollas de presión de la actualidad, es decir vamos acoplando nuestra gastronomía al uso de la tecnología actual (Hernando, 2006).

COCINA MOLECULAR

Incluye a la deconstrucción gastronómica o gastronomía deconstructiva, el termino se importa del terreno filosófico (en el que se refiere a la idea de desmontar el edificio de buena parte de la filosofía anterior en post de que pueden aparecer las verdaderas estructuras, que se encuentran ocultas por debajo) y se implantan en lo culinario para referirse al proceso que consiste en alterar la estructura clásica de platos generalmente ya conocidos, manteniendo sus ingredientes principales y sabor predominante pero modificando sus texturas y modificaciones (Casalins, 2012).



**Figura 24. Deconstrucción del pollo Teriyaki
(Cocina Molecular, 2018).**

CRIOCOCINA

Es el arte de “cocinar” con nitrógeno líquido. Esta técnica original, que permite recrear nuevas texturas insólitas. El Nitrógeno líquido ya no es un desconocido para aquellos incondicionales de la novedad, pero sigue siendo una gran incógnita para el gran público al que le cuesta un seguir tanta corriente innovadora en un sector tradicionalmente continuista y popular, con una temperatura de -196°C (García, 2004).



Figura 25. Criococina (UTE, 2018).

COCINA DE AUTOR

Es el nombre que ha recibido, el propio estilo que tiene cada cocinero, que se sale de lo corriente, que rompe con todo y sigue sus propios criterios y suele crear teniendo en cuenta el entorno donde vive y de lo que dispone en cuanto a materias primas se refiere. La cocina de autor deriva de los estilos de cocina regionales donde se encuentra.



**Figura 26. Lula Bistro Cocina de Autor
(Lula Bistro, 2018).**

COCINA FUSIÓN

La cocina fusión es un concepto general que se emplea en gastronomía para indicar la mezcla de estilos culinarios de diferentes culturas como la mezcla de ingredientes representativos de otros países, mezcla de condimentos y/o especias, aplicando prácticas culinarias. El secreto de la preparación está en lograr un balance de colores, cantidades y calidad. La idea de la comida fusión es ofrecer un viaje a través de los platos. La mezcla de sabores ha sido posible por la nueva atracción de los clientes hacia lugares exóticos y lejanos, así como la exponencial unión de poblaciones a través de los años (Arteaga, 2012).

Sin embargo dicha práctica dista mucho de ser algo reciente, fue en la década de los setenta cuando algunos chefs estadounidenses empezaron a usar el término “fusión” para referirse a estas técnicas de mezcla. Los cocineros que usan la fusión en sus recetas tienen un objetivo claro: agradar al paladar del comensal y sorprenderlo. Lo importante es juntar sabores que no se perjudiquen entre sí, sino que se complementen, que sean acordes y se enriquezcan (Guzmán, 2013).



**Figura 27. Cocina Fusión, Asiática-Italiana
(Círculo gastronómico, 2018).**

MINIMALISMO

Para (*Fialco Fiorella*) el minimalismo lo define como lo “poco” caracterizado por platos grandes y porciones pequeñas, jugando con lo monocromático y figuras sencillas, resaltando colores y texturas.

El término minimalismo apela más a la sensibilidad y a una percepción subjetiva que a una concepción inamovible. Aun así y a pesar de las dificultades de ceñir con precisión dicha definición, se puede decir que consiste en buscar el máximo de «magia» recurriendo a un mínimo de productos y elaboraciones. A veces, la frontera para definir qué es o no es minimalista es muy tenue y se corre el riesgo de otorgar este término a platos simplemente austeros, de aspecto «moderno». Un plato puede ser austero y a la vista es posible que parezca vanguardista, pero ello no es garantía de minimalismo. Para considerar que un plato es minimalista es imprescindible que se produzca esta magia con el mínimo de recursos (*Interamericana*, 2012).

Para lograr bien la aplicación de esta tendencia debemos tener en cuenta muchos aspectos, ya que esto va directamente enfocado a la forma de montar cada platillo es por eso que se empieza por la forma de cómo se debe estar compuesta (*Escuela culinaria Cookstorming*, 2019).

- Equilibrio:

El plato tiene que resultar armónico. Todos los elementos tienen que estar dispuestos en el plato de forma que nada sobre, que nada falte. Que nada “choque” ni “chirrie”. Para lograr un plato armonioso, hay que trabajar desde la combinación de los ingredientes, la textura o el color.

- Unidad:

La unidad se consigue logrando que el conjunto de preparaciones que lo componen se cohesionan hasta conseguir una estructura única. Es decir, que las distintas elaboraciones que se presenten en el plato no se estorben ni se resten. La suma de lo dispuesto en el plato tiene que tener coherencia para lograr la unidad. Para ello, el área de atención tiene que ser claramente identificable y evitar “los espacios en blanco” o espacios vacíos que distraen y le restan significado al plato.

- Punto focal:

El punto focal está muy unido a la ubicación de los elementos en el plato. Se trata de disponer las preparaciones creando llamadas a la acción para dirigir la mirada allí donde interesa.

- Flujo:

El flujo viene a ser el movimiento del plato. La dirección que sigue el ojo cuando éste enfoca el mismo. Está bastante relacionado con el punto focal. Para ello se puede recurrir a composiciones en zigzag, diagonales, curvas, triangulaciones o elementos estratégicamente dispuestos en el plato.

- Altura:

Se consigue colocando los elementos en el plato a diferentes alturas, otorgándole volumen a la preparación.

COLOR

Jugar con los colores del plato es muy importante, ya que hará que el producto a presentar resalte, el juego de la rueda de colores cromática puede ser de mucha ayuda para la selección de colores en el plato.

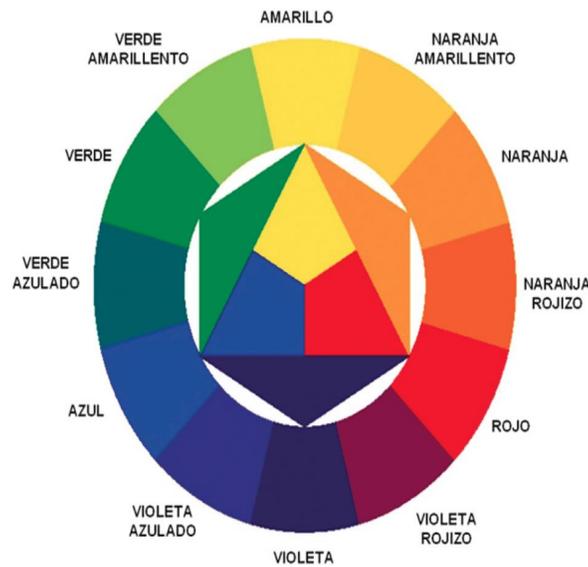


Figura 28. Rueda cromática
(Significado de los colores, 2012).

TEXTURA

Dar a cada ingrediente la textura natural perfecta o “jugar” a otorgar a los alimentos texturas diferentes de sus originales, son recursos para divertir el paladar. Innovar con técnicas de cocción o combinación de ingredientes para lograr varias texturas en un mismo plato, es un buen paso para ofrecer al comensal una experiencia interesante (Escuela culinaria Cookstorming, 2019).

COMPOSICIÓN DEL PLATO

La disposición de los ingredientes dará o quitará fuerza, reforzará o anulará elementos, captará o no la atención. De nuevo, supone todo un reto acertar con la composición. Para el montaje de un plato solo debe de existir un protagonista, los demás son elementos que harán que el protagonista siga resaltando (Escuela culinaria Cook storming, 2019).

- Simetría

El peso de la composición se reparte equitativamente en el plato. Este tipo de presentaciones da sensación de serenidad y equilibrio.



Figura 29. Simetría en un plato (Cook storming, 2019).

- Dinamismo

Es una composición impactante visualmente y que aporta mucho dinamismo.



Figura 30. Dinamismo (Cook storming, 2019).

- Dispersión

La dispersión es una composición en apariencia fácil. Se trata de disponer los elementos sin orden alguno. El secreto está en la combinación de color, volumen y textura para lograr un “desorden” perfecto. Lo ideal es agregar con disimulo algún elemento que guíe al ojo. En la foto del ejemplo: las hojas verdes comienzan desde abajo con el brote y guían el ojo haciendo una curva hasta terminar en la carne.



Figura 31. Dispersión (Cook storming, 2019).

- Triangulación:

La triangulación o el diseño en rombo, como en el ejemplo de la foto, evitan que el ojo salga del plato. La mirada recorre una y otra vez cada ángulo “rebotando” de un elemento a otro.

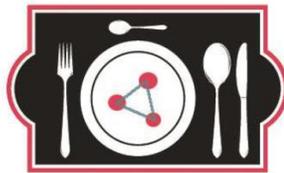


Figura 32. Triangulación (Cook storming, 2019).

- Líneas horizontales:

Aportan elegancia. Buena opción para platos rectangulares.



Figura 33. Líneas Horizontales (Cook storming, 2019).

- La regla de los tercios:

Es una regla usada en composición fotográfica que igualmente funciona en diseño de platos. Se trata de dividir mentalmente el plato en 9 secciones iguales y componer el plato disponiendo el peso de la composición en una de ellas. Es especialmente eficaz si ubicamos el elemento principal en una esquina y disponemos otro elemento en la esquina contraria creando una diagonal imaginaria.



Figura 34. Representación de la regla de los tercios (Cook storming, 2019).

- Transversal:

Es una composición muy fácil de llevar a la práctica y que aporta mucho dinamismo.



Figura 35. Transversal (Cook storming, 2019).

- El mágico número 3:

Un único elemento puede transmitir aislamiento, con dos elementos el plato puede quedar demasiado estático y quizá cuatro resulten demasiados elementos para distribuir. Componer un plato con tres elementos iguales no debe suponer ningún problema y visualmente queda genial.



Figura 36. Los tres elementos en el plato (Cook storming, 2019).

LA COCINA Y SU DIVERSIFICACIÓN

Con el desarrollo de la Nouvelle cuisine dio pauta a la gastronomía para que se fuera diversificando permitiendo crear sus diferentes cocinas, esto con el objetivo de tener identidad.

COCINA TRADICIONAL

Defino como cocina tradicional al conjunto de técnicas, ingredientes, utensilios y creencias para la elaboración de platillos de una región o lugar determinado.

Existían y contaban con muchos más ingredientes que solamente cultivaban o solo recolectaban, con ellos preparaban una comida exquisita, ya que utilizaban: condimentos, diversos endulzantes, sal de mar, y de tierra, colorantes naturales. Algunos alimentos se utilizaban en el aspecto religioso, en el calendario que utilizaban las culturas mesoamericanas era extenso solían estar asociadas con alimentos específicos para las ofrendas, los ayunos y las comidas de fiesta por ejemplo: Los mexicas representaban a Huitzilopochtli en tamaño natural con una masa de harina

y amaranto y maíz, mezclada con miel de maguey. Por los ojos le ponían unas cuentas de turquesa, y como dientes, granos de maíz (Buenrostro y Barros, 2001).

COCINA MEXICA

La gastronomía es un símbolo territorial, una muestra tanto de la cultura como de la naturaleza que nos define como seres humanos con arraigo a un determinado lugar. La gastronomía típica que se asocia a cada contexto es parte del patrimonio de las sociedades, un trazo de su identidad que se refleja a través del cultivo, los productos y platos típicos, o las formas de servir y consumir, que son tan nuestras pero a la vez tan diferentes en contextos culturales extraños simplemente por no ser propias o no estar habituadas a ellos. Comer descalzo o sin cubiertos son hechos tan habituales en determinadas culturas como rarezas en otras. En cualquier caso, la cocina y todo aquello que la rodea, la cultura en sí misma, es parte y todo en el desarrollo de las comunidades y la vida en sociedad en cualquier parte del mundo.

“La cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales” (UNESCO, 2010).

El patrimonio es herencia de las civilizaciones pasadas, cultura heredada y transmitida de generación en generación que da identidad propia a cada región. Cultura cuya evolución fue marcada en su momento por situaciones sociales, situaciones económicas, situaciones políticas, situaciones demográficas, entre otras, moldeando de manera fina y discreta el actuar de la sociedad que sin planearlo ni evitarlo, marcó historia y fortaleció la cultura. El patrimonio, es también fuente de riqueza económica; el movimiento turístico se basa en el interés que muestran personas de diversas culturas y regiones a viajar, con el fin de conocer y explorar nuevos horizontes. Este desplazamiento activa económicamente tanto al país emisor como al receptor,

el móvil es muy claro es por eso que el patrimonio es generador de fuentes de trabajo y factor de desarrollo local.

El primer intento para que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura declarara a la cocina mexicana como patrimonio cultural de la humanidad lo realizó en 2004 el gobierno federal a través de Conaculta. El expediente se tituló “Pueblo de maíz: la cocina ancestral de México” y no fue aceptado porque no incluía un estudio de caso; se consideró una propuesta más bien general. Extraoficialmente, la verdad es que aún no se tenían reglas claras ante algo tan novedoso para UNESCO como la cocina, pues fue hasta el 20 de abril de 2006 cuando entró en vigor la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural (Iturriaga, 2006).

TAMALES MEXICANOS

Los tamales a menudo eran llevados por guerreros en viajes largos y cazadores en viajes de caza. Las mujeres los hicieron para festivales y rituales, y su preparación no ha cambiado mucho desde entonces. Es seguro decir que los tamales han sido el alimento 'de la gente' en México y América Central durante milenios.

Los aztecas eran conocidos por rellenar sus tamales con cualquier cosa que pudieran tener: pavo, huevos de pavo, conejo, pescado, gopher, rana, flamenco este puede ser un buen punto de parada teniendo en cuenta que estamos hablando de aztecas. Pero se entiende la idea(Freixa, 2019).

Después de que los europeos llegaron a México y América Central, los tamales se convirtieron en un nombre familiar entre los colonos y, por supuesto, la tradición del tamal se transmitió a los mexicanos y centroamericanos más contemporáneos de la actualidad. La historia del *tamal* demuestra cuántas identidades han tenido durante milenios. Los tamales han sido un alimento cultural, ritualista e histórico para docenas de tribus, nacionalidades y civilizaciones. Pero se han mantenido los mismos bolsillos cálidos que desenvuelves como un regalo durante las vacaciones. Reúnen a familias, amigos e incluso desconocidos (Freixa, 2019).

“En el México antiguo primero hubo tamales y después hubo tortillas, así de importantes son para nuestra gastronomía. Aunque en la actualidad, la tortilla es más protagonista, los tamales no han perdido su popularidad. Siguen siendo parte esencial de la comida de los mexicanos y están presentes en todas las celebraciones, hasta en los funerales” (Ortiz , 2016).

La palabra “tamal” proviene del náhuatl *tamalli*, que significa envuelto. De tradición prehispánica, en la actualidad está compuesto principalmente por masa, harina fresca de maíz o granos de elote molido; por un elemento graso como manteca de cerdo; en ocasiones un relleno de carne de diferentes animales, vegetales, frutas, insectos y una salsa o mole que le otorguen mayor sabor y humedad. Generalmente se cuecen al vapor, aunque también se puede realizar este procedimiento en pib o a las brasas (Carrillo, 2016).

La importancia de los tamales en el país se ha logrado en torno a ellos se hayan creado tradiciones, ritos y costumbres que muchas veces no comprendemos del todo pero que fundamentan bastante el carácter natural.

Utensilios e ingredientes:

Tamalera con rejilla y tapa, además de tres monedas.

Cucharas para untar y rellenar.

Servilleta o trapo de cocina y un pedazo de plástico para tapar la vaporera.

Palangana, olla o recipiente extendido para remojar las hojas de maíz o totemoxtle.

Harina de maíz para tamales:

Compruebe la calidad presionando entre los dedos; si se apelmaza y el olor es agradable se utiliza con confianza: de lo contrario desecha. Cuando se adquiere harina de maíz para tamales, lo primero que se debe de hacer al llegar a casa es extenderla sobre una superficie limpia para evitar que se agrie. Cuando está bien oreada se pone en una bolsa o contenedor tapado y se refrigera hasta el momento de usarse. Se puede conservar hasta por tres días en refrigeración o hasta por cuatro meses en congelación.

Si se elabora por sí mismo la harina de maíz para los tamales, se asegurará la calidad y frescura de la misma. También se puede usar harina industrial de maíz nixtamalizado (Carrillo 2016).

2 cucharadas de sal.

2 L de agua+ 1taza.

1 kg de maíz cacahuacintle seco.

Masa de maíz para tamales:

Es la misma que se utiliza para la elaboración de tortillas, su utilización está más difundido al en el centro, sur y sureste del país, se tiene en cuenta que debe de ser fresca y de calidad: no debe tener olores extraños o sabor agrios, debe de ser un color uniforme y en su preparación no se deben de moler productos como olotes, hojas de maíz o productos que aumenten su rendimiento minimizando su calidad (Carrillo 2016).

Elementos leudantes:

Muchos tamales contienen en sus ingredientes algún elemento leudante, es decir un elemento que proporciona aire y esponjosidad durante la cocción, como el polvo para hornear o el agua de tesquequite mezclada con las cáscaras de tomate verde (Carrillo 2016).

Agua con tesquequite:

$\frac{3}{4}$ de taza de agua.

1 cucharada de tesquequite (20 g aproximadamente).

6 cáscaras de tomate verde.

2 cucharadas de semillas de anís.

Clasificación de los tamales:

Se clasifican de acuerdo a la técnica y masa empleada a la preparación de los tamales.

Tamales de masa batida:

- Se elaboran con masa de maíz y son de sabor salado o dulce (mayormente salados), se bate el elemento graso (manteca de cerdo) hasta que se tenga la consistencia esponjosa,

después se le añaden los demás elementos secos alternando con el caldo o el líquido que se requiera hasta obtener una preparación homogénea. Puede o no puede llevar un leudante ya después se arma el tamal de acuerdo a las especificaciones de la receta. La consistencia al final es esponjosa y aireada, hasta una firme y casi cuajada. Usualmente son menos esponjosos que los tamales de harina cernida (Carrillo Margarita 2016).

Masa para tamales tipo costeña:

500 gr de manteca de cerdo.

1 kg de masa de maíz.

1-2 tazas de caldo.

1 cucharada de sal.

Tamales de harina cernida

Se elaboran casi siempre con harina de maíz para tamales, aunque en ocasiones se puede utilizar una combinación de esta última con diversos tipos de harinas: de arroz, con arroz molido o con garbanzo molido. Generalmente se bate el elemento graso (manteca o mantequilla) hasta que se blanquea o esponja, después se le añade la harina de maíz y los demás ingredientes alternando con el líquido (Carrillo 2016).

Masa para tamales de harina cernida:

350 gr de manteca de cerdo

1kg de harina de maíz para tamales.

1 cucharada de sal.

½ taza de agua con tesquequite o 1 cuchara de polvo para hornear.

1-2 tazas de agua.

Tamales de masa revuelta:

Se elaboran con masa de maíz a excepción de espiga que se elabora con harina de trigo, y no contiene grasa, el elemento graso casi siempre es la manteca de cerdo, no se bate por separado sino que todos los ingredientes juntos (Carrillo 2016).

Tamales especiales:

Se han clasificado de acuerdo a una característica o técnica que los hace distinguirse de los demás. En este grupo se encuentran los tamales cuya masa debe cocerse antes de armarlos, los que se elaboran con granos de elotes, y las preparaciones que no contienen masa y que en ocasiones se llaman “tamales” o “envueltos” (Carrillo 2016).

REPOSTERÍA MEXICANA

Encontramos que de algunas frutas se hacían “dulces”, esto es como el Chilacayote, del náhuatl “*tzilac ayotli*” (calabaza blanca), variedad de sandía cuyo fruto es de corteza lisa y verde, con manchas blanquecinas y amarillentas. Su carne es jugosa y blanca, tan fibrosa que, después de cocida, se asemeja a una cabellera enredada, de la cual, se hace el dulce llamado “Cabellos de ángel”(Espindola, 2018).

Del amaranto los indios comían la parte tierna de la planta como quelites, y con sus granos o semillas hacían atole, tamales pequeños llamados “Huaquiltamales”,y una pasta con miel llamada “Tzoali”(Golosina) conocida actualmente como alegría(García, 2010)

En el espacio de la cocina concurrieron la sapiencia las indias y las españolas entre estas las andaluzas con su sello árabe la de las mujeres africanas, que también donaron lo suyo .La dulcería es una de las formas del barroco mexicano: sus expresiones caprichosas, la exaltación de forma y sabor, la vitalidad de un amplio repertorio nacido en geografías asiáticas y renovado con los frutos y especias mexicanas (Lavín y Benítez, 2010).

Las monjas pasaban horas fabricando dulces, buñuelos, bizcochos, mazapanes, ates. A falta de un reloj, los huevos deben batirse durante dos padrenuestros o tres avemarías, dependiendo de la consistencia que se necesite. Cada vez que hay una festividad en honor a algún santo o virgen, o cualquier otro tipo de ceremonia, lo cual es bastante frecuente, los sectores privilegiados organizan banquetes con platillos diversos y abundantes como carnero, pecho de

ternera, pichones, pollos, pavos, lomo de cerdo, verduras, frutas, panes, vino y chocolate. Para la gente común: artesanos, trabajadores, criados, no faltan los puestos de comida y el pulque (Espindola, 2018).

Las frutas que antes no existían y los españoles siembran se dan con facilidad en estas tierras y se obtienen jugosas manzanas, membrillos, cítricos, duraznos, peras, ciruelas que se comen cristalizadas, cubiertas, en dulces y mermeladas (Espindola 2018).

Las yemitas de dulce y postres como huevos hilados o huevos reales, del convento de la Concepción (1540). Las madres chocolateras de Regina Coelli, eran expertas en la molienda del cacao, hacían suspiros y jaleas de granada, además de dulces y los panes de Santa Teresa (Monteagudo, 2018.)

El aguamiel recalentado se utilizaba para bañar frutas y las mujeres machacaban el fruto del nopal (tuna), hasta obtener una capa dulce y transparente que se revolvía con amaranto y servía como postre, como un verdadero manjar de dioses. La mayoría de los dulces eran elaborados con frutas autóctonas, pero a la llegada de los españoles, y con la intención de apoyar a la evangelización, combinaron las costumbres culinarias europeas con las indígenas, acentuándose en diferentes puntos del país como Puebla, Michoacán, Querétaro, entre otros estados, dando como resultado los dulces típicos mexicanos. En los estados del centro del país hay una rica tradición dulcera, herencia del pasado colonial. La lista la empieza Puebla con su indispensable camote poblano, seguida muy de cerca por Tlaxcala, Querétaro, el Estado de México, el Distrito Federal e Hidalgo. Además de Oaxaca y Yucatán donde existieron importantes conventos mismos donde nace el uso de la leche, para los rompopes, las cajetas y otros productos como los limones rellenos de coco, las palanquetas, el acitrón, las frutas cubiertas y las cocadas, que los pueblos fueron adaptando y elaborando, haciéndolos iconos de las gastronomías locales de cada región del País (Ambrocio, 2015).

POSTRES MEXICANOS

Obleas de pepitas.

Oriundas de Colima y Zacatecas, se preparan con harina de trigo, azúcar y pepita.

Cacahuates garapiñados.

Nacieron en Morelos y se hacen quitándoles la cáscara y cubriéndolos con caramelo; hay ocasiones en que se les agrega ajonjolí para darles un toque especial.

Cocada.

A veces con un toque de sabor naranja, este dulce es un coco rallado horneado para darle una textura crujiente. Hay ocasiones en que se les da el nombre de “veladora”, y nació en los estados costeros del país.

Dulce de mostachón.

Se dice que fue creado por un ganadero del norte apodado “Mostachón” con el fin de conquistar a la mujer que amaba. Lo emblemático del dulce es su sabor entre dulce de leche y nuez.

Macarrones de leche.

Es un dulce que nació en Puebla, el cual está compuesto de leche, huevo, azúcar y cajeta

Alegrías.

Es el amaranto en cuadrillos pegados con miel o piloncillo. Este dulce prehispánico era usado como elemento ceremonial de mayor relevancia.

Palanquetas de cacahuete.

Este dulce se mezcla con piloncillo para darle consistencia y forma. Se dice que Pancho Villa siempre viajaba con palanquetas para el camino.

Ate.

Nace en el estado de Michoacán, realizándose con una gran variedad de frutas y formas. Su origen se les atribuye a los frailes franciscanos desde tiempos de la Colonia.

CHIAPAS

De acuerdo a los datos mencionados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) hasta el 2015 Chiapas se encuentra situado en el sureste de la república mexicana junto con los estados de Tabasco, Campeche y Quintana Roo, constituye la región con la que termina el territorio nacional, iniciándose América Central.

Asimismo, la entidad cuenta con 73 311 kilómetros cuadrados (km²). Por su superficie ocupa el noveno lugar entre los estados de la República Mexicana y el primer lugar entre los estados que constituyen la región sureste del país. Se encuentra limitado hacia el norte por el estado de Tabasco, al sur por el Océano Pacífico, al este por la República de Guatemala y al oeste por los

estados de Oaxaca y Veracruz. Abarca un 3.8% de la superficie del país. Tiene como capital Tuxtla Gutiérrez, en total el estado se conforma por 123 municipios, de los cuales los más sobresalientes son San Cristóbal de las Casas, Palenque, Comitán y Chiapa de Corzo. Cada municipio posee un clima distinto lo que da a demostrar la capacidad de variabilidad de clima en este estado (INEGI, 2015).

CHIAPA DE CORZO

Se ubica en la Región Socioeconómica I METROPOLITANA. Limita al norte con Soyaló, al este con Ixtapa, Zinacantán, Emiliano Zapata y Acala, al sur con Venustiano Carranza y El Parral y al oeste con Villaflores, Suchiapa, Tuxtla Gutiérrez y Osumacinta. Las coordenadas de la cabecera municipal son: 16°44'45" de latitud norte y 93°02'44" de longitud oeste y se ubica a una altitud de 521 metros sobre el nivel del mar. Con una superficie territorial de 829.98 km² ocupa el 1.11% del territorio estatal (INAFED, 2010).

La actual ciudad fue fundada el 1° de marzo de 1528 por el capitán Diego de Mazariegos con el nombre de Villa Real de Chiapa. La fundación del poblado se hizo alrededor de la frondosa ceiba (La Pochota) que se encuentra sobre la margen derecha del río Grande de Chiapa.

El 28 de agosto de 1552, pasa a depender directamente de la Corona, denominándose por tal motivo Pueblo de la Real Corona de Chiapa de Indios. Posteriormente fue dotado de agua potable, construyendo para el caso una fuente conocida popularmente como La Pila, en 1562 por el fraile dominico Rodrigo de León; entre 1554 y 1572, Fray Pedro de Barrientos construyó el templo de Santo Domingo de Guzmán, conocido como la Iglesia Grande; el 7 de junio de 1833 Joaquín Miguel Gutiérrez, Gobernador del Estado, promulga el decreto que eleva a la categoría de villa al pueblo de Chiapa; el 27 de marzo de 1851, Fernando Nicolás Maldonado decreta la elevación al rango de ciudad a la villa de Chiapa; y el 29 de diciembre de 1881, Miguel Utrilla promulgó el decreto que agregó el apellido del liberal Angel Albino Corzo a la ciudad, llamada desde entonces Chiapa de Corzo (INAFED, 2010).

Actualmente los habitantes la dividen en barrios, en total cuenta con 13 barrios en las que cada uno está representado por banderas, donde podemos encontrarlas en cada una de las iglesias principales. Entre los barrios más conocidos están: Santo Tomás, San Miguel, San Jacinto, San Antonio, Santa Elena, San Gregorio, Benito Juárez y El Changuti.

La ciudad se caracteriza por poseer un apego muy importante al catolicismo por eso destaca los nombres de los barrios ya que se les otorga el nombre de iglesias pertenecientes a la manzana. Para los habitantes es muy importante el nombre de los barrios porque para ellos es un punto de referencia para la localización de algún lugar, establecimiento y ubicación de personas.

CHIAPAS EN LA COCINA

Para los autores del libro “Chiapas viaje culinario” (Celis, 2014) lo que da un punto importa para que la cocina Chiapaneca empezar a construirse fue la gran influencia que tiene sobre los zoques, mayas y chiapaneca fueron portadoras de la sabiduría que perdura en nuestros pueblos indígenas.

Para poder lograr que la estructuración de la cocina chiapaneca se vea involucrada la fusión de culturas, que hizo que nuestros ancestros pudieran dejar una herencia culinaria para que el día de mañana los cocineros tradicionales puedan seguir elaborando estos platillos que dan identidad al estado y su cultura.

La historia de la alimentación, las formas en las que se producen, se elaboran y se consumen los alimentos están ligadas con las costumbres y la cultura de una sociedad que, a su vez, dan cuenta del devenir de un pueblo. Investigar el origen y los elementos que integran y definen a la cocina chiapaneca es imprescindible para conocer y valorar mejor esta expresión cultural entrañable, tan agredida por el desarrollo y la modernidad, que atentan a diario contra su permanencia. La

gastronomía en Chiapas es tan variada como sus creadores. A lo largo y ancho de nuestro territorio se encuentran mujeres y hombres que han impulsado la cocina chiapaneca, algunos quizá sin saberlo. Para constatarlo basta recorrer cada uno de los municipios que cuentan con una enorme biodiversidad. En todo el estado existen distintos platillos que hablan de la riqueza y versatilidad de nuestros recursos naturales (Iturriaga, 2006).

Para mencionar algunos platillos encontramos en Comitán el salvadillo con temperante, el chinculguaje, los picles, el chicharrón de cáscara, el pan compuesto, En San Cristóbal de Las Casas disfrutamos su singular pan, que es reconocido en todo el estado, las carnes frías, los tamales de azafrán y la peculiar sopa de pan, el pavo relleno, el asado coletto preparado por las manos expertas de mujeres, en Tuxtla Gutiérrez y en zonas cercanas como Copoya descubrimos la sopa de chipilín, el nucú, el puerco con moní, el nigûijutí, el caldo de shuti.

La tradición culinaria se hace manifiesta en la “Feria Gastronómica de la Flor de Cuchunuc” donde se ofrece una muestra gastronómica y una vendimia de platillos elaborados con esta flor. El festival se lleva a cabo a finales de febrero y principios de marzo en el Parque Jardín de la Marimba (Destino Mex, 2012).

En la región costera, en Tapachula, se sirve el caldo de shuti que es un peculiar caracol de río, además de venado en varios guisados. En toda la costa abundan platillos preparados con los excelentes pescados y mariscos obtenidos del mar y los esteros. En la región de la Sierra sobresalen la carne con frijol, los estofados, y así podríamos recorrer todos y cada uno de los municipios del estado ya que cada uno tiene sus propias comidas, y aunque se parecen entre sí, el sabor no es el mismo. La cocina chiapaneca nunca ha sido estática sino que es hija del tiempo que le toca vivir, por lo que sus recetas, aún las consideradas más tradicionales y emblemáticas no son inmutables sino que presentan capacidad de adaptación y reflejan las influencias.

Platillos dignos de la mejor cocina mexicana, en las playas de Arriaga, la minilla de cazón, la salchicha de macabil, la hueva de lisa o sambuco, la lisa horneada y otros productos, servidos

con totopo de maíz camahua y cerveza –para el sopor del calor– son suculentas viandas de entrada. En Paredón “la especialidad”, platón diverso de mariscos y pescados: macabil, tacos fritos de cazón, jaiba y un delicioso caldo de camarón y robalo, legó una rica tradición familiar de pescadores a restauranteros.

Es fama que Chiapas tiene la mayor variedad de tamales de México, y Tuxtla es con certeza una de las ciudades con mayor producción en el país: de mole, de cambray, de bola, de jacoané u hoja santa, entre muchos más. Al caer la tarde, los puestos de tamales ofrecen su rica mercancía en el “mercado nuevo”(Celis, 2014).

Chiapas tiene como principal característica de ser un estado con un sinfín de tradiciones, en México tiene una de las maneras de representar las tradiciones por medio de su gastronomía y Chiapas no fue la excepción, cada municipio de Chiapas posee fiestas que son el resultado de fechas importantes para el catolicísimo, en las cuales cada uno tienen rituales diferentes, pero lo único que comparten todos ellos es la manera de agradecer a santos, preparando comida hecha por manos de cocineros tradicionales del lugar.

La comida chiapaneca posee ciertos rasgos de autenticidad, es un mosaico gastronómico compuesto por su biodiversidad natural, donde cada lugar le imprime características propias, define gustos y crean hábitos; varía en cada región; así mismo se nutre por la diversidad de etnias mayenses y la zoque de origen olmeca que al combinarse con la cocina española por la afluencia de los monjes dominicos; resulta en una inmensa variedad de platillos de mestizaje propios del Estado (Turismo 2016).

La comida chiapaneca como resultado tiene presencia, a través de una gran variedad de platillos mestizos, en diferentes regiones del estado de Chiapas. Actualmente estos platillos se consumen diariamente entre la población, es interesante analizar que cada región posee su especialidad culinaria y practican diferentes tradiciones gastronómicas.

POSTRES CHIAPANECOS

Es inevitable decir que nos envuelve con su sabor y la calidez de su gente. Es una ciudad llena de tradiciones y fue una de las tantas influenciadas por la cultura Zoque. Podemos calificarla como un Santuario Gastronómico (Turismo, 2016).

- Ante: dulce conformado por un merengue y pan macerado con aguardiente o posh y al final se espolvorea con canela.
- Bolona: son dos panecillos unidos por una miel la cual puede ser de piloncillo o azúcar con carmín rojo.
- Camote horneado: consiste en hornear los camotes sin necesidad de agregarle azúcar. Los mayores consumidores de esta elaboración son los campesinos.
- Dulces Curtidos: consiste en dejar reposar por un año aproximadamente jocote o nances con azúcar, agua y posh o aguardiente.
- Melcocha: dulce hecho con panela, lo venden sobre rectángulos de jolochi (Hoja de maíz seca), a veces van rellenos con cacahuete en trozos.
- Nuegadito: son dos panes alargados de 8 cm aproximadamente el cual va frito y va unido con una miel de piloncillo o azúcar con carmín rojo.
- *Puxim*: dulce elaborado a base de sorgo y una miel el cual sirve para unirlos son de forma rectangular.
- Rosca de dulce: Preparación hecha con azúcar y agua, es un dulce muy laborioso, por lo mismo hoy en día no se ven mucho en los mercados. En noviembre sirven como ofrenda para los altares.
- Suspiro: dulce en forma de perlas hecho a base de yuca al que después se les agrega un jarabe hecho con piloncillo.
- Turrón: dulce hecho con un merengue el cual va horneado a este se le espolvorea canela, el tradicional es de color blanco pero hoy en día podemos encontrarlos de muchos colores y con chispas de colores.
- Yuca con dulce: La yuca es un tubérculo a base del cual se prepara un dulce con piloncillo y canela.

PRODUCTOS IMPORTANTES EN LA GASTRONOMÍA CHIAPANECA

En “el catálogo de recursos gastronómicos de México” (Abitia et al. 2017) crea un catálogo con el propósito de estrechar los lazos entre los sectores de cultura y turismo y buscando generar una paleta de herramientas que facilitaran la lectura de la riqueza gastronómica de nuestro país, entendida como un importantísimo factor de identidad cultural y también como un activo recurso para afianzar la oferta turística de México, el Conaculta se dio a la tarea de trabajar con los sectores tanto de turismo como de cultura de las 32 entidades federativas, en la alimentación de una ficha de recursos gastronómicos.

➤ Queso de bola:

Producido en Ocosingo, funge como un elemento de identidad regional. Posee características propias que lo diferencian de otros quesos, derivadas de un proceso artesanal exclusivo de la región con condiciones climáticas propias.

➤ Queso crema o doble crema:

Es de consistencia suave y color blanco, cuando se deja secar se puede espolvorear fácilmente. Tiene una textura y olor fuerte, similar al queso añejo.

➤ Queso botanero:

De tipo panela pero adicionado con jamón, chile o zanahoria cocida.

➤ Quesillo o queso Oaxaca:

Se usa para hacer quesadillas, acompañar aguachiles y como botana.

➤ Embutidos:

La producción de embutidos se concentra en las ciudades altas, como San Cristóbal y Comitán. Los más populares son los chorizos, las butifarras, jamones de espaldilla y longanizas.

La elaboración de este tipo de alimentos es representativa de la identidad mestiza.

➤ Pan:

En San Cristóbal de las Casas la elaboración casera de panes es una tradición, entre la que destacan: el pan cazueleja, que se ofrece en todas las fiestas, se elabora con huevo, pasas, nueces

y coco; el pan marquesote, horneado en latas; el pan de fiesta, de formas caprichosas y cubiertos de ajonjolí; el pan de yema; el pan de manteca y las rosquillas.

➤ Dulces:

Generalmente se expenden en las ferias de los pueblos y ciudades. En San Cristóbal de las Casas se elaboran estos productos y son colocados en envases pequeños llamados cajetes, cuyas tapas sirven de cucharas. Algunos dulces locales son el suspiro, dulce que se fabrica a base de yuca, particularmente en Chiapa de Corzo; el pucxinú, realizado con maíz y miel, recuerda los orígenes zoques de Tuxtla Gutiérrez; rosquillas, pintadas de amarillo y rojo.

➤ Chocolate:

Elaborado a partir del cacao, es una de las aportaciones de México al mundo. Generalmente se tuesta y se muele, se le agrega canela, azúcar, almendras, se le da una segunda molida y aprovechando que está caliente, se hacen las tablillas con la ayuda de un molde.

➤ Bebidas

Pozol: bebida preparada con maíz y cacao.

Taxcalate: bebida de maíz dorado en el horno junto con el cacao molido con canela, tortillas doradas y achiote que le da el color anaranjado, se disuelve en agua fría o leche con azúcar (Abitia et al. 2017).

LA COMIDA EN LAS FIESTAS

Chiapas es un claro ejemplo de la mezcla de la comida con las fiestas, pues es una forma que tienen los chiapanecos de agradecer a quien están venerando y a las personas con la que comparten esa alegría.

Por mencionar ejemplos

Fiesta de Ocozocoautla Ocozocoautla, Chis.

➤ Fecha: tres días antes del Miércoles de Ceniza.

➤ Se realiza un carnaval Zoque. Hay bailes típicos, música regional y cocina tradicional zoque.

Fiesta Grande Chiapa de Corzo, Chis.

Fecha: Del 8 al 23 de Enero.

Se preparan cochito horneado, pepita con tasajo, garnachas, chanfaina (menudencias de res picadas, sazonadas envueltas en tripa y cocidas), tamal de bola, de chipilín, toro pinto y cambray. También preparan atole agrio, dulces de suspiros y muégano (Abitia, 2017).

GASTRONOMÍA DE CHIAPA DE CORZO

De manera gastronómica Chiapa está representado por diferentes platillos de las cuales la mayoría gira entorno a festejos religiosos, con motivos de felicitación a santos encontrados en este pueblo.

Entre la comidas cotidianas que se encuentran en Chiapa son: el cochito horneado, estofado de res, puerco con chipilín, frijol con pellejo, frijol molido con epazote y camarones, chipilín con bolita, sopa de pan y caldo de shuti.

DEL 8 AL 23 DE ENERO LA FIESTA GRANDE DE CHIAPA DE CORZO

Fiesta Grande como celebración religiosa y popular, de manera cíclica y anual reitera prácticas que identifican a sus habitantes, desarrollando diferentes actividades en los barrios antiguos, donde participan diferentes actores sociales de la comunidad (Parachicos, chiapanecas, priostes de altares domésticos, chuntás, artesanos, comerciantes, representantes eclesiásticos, de instituciones gubernamentales y patronatos, entre otros) (Ochoa, 2015).

Es por eso que para los chiapacorceanos una manera de agradecer a los partícipes de la fiesta grande ya sea parachicos, chiapanecas y/o civiles que llegan a presenciar esta fiesta es dando de comer.

Durante estas fechas podemos encontrar en todas las calles de Chiapa casas en las que ofrecen, pepita con tasajo, cochito horneado, puerco con arroz y cuando se está oficiando una enrama posterior a la enrama se les ofrece chanfaina y estofado de res.

“enrama”.

(Hernández, 2019) define a la enrama como celebración que se lleva a cabo días antes a la fecha a la imagen a celebrar, consiste en el ofrecimiento de flores, frutas y pan, las que estas van colgadas como parte de la ornamentación frente a la imagen.

PEPITA CON TASAJO “LA COMIDA GRANDE”

Elaborado a base de tiras de la carne de res definido como “tasajo” llevado a cocción con agua, hasta que la carne bien cocida, posteriormente se pone a remojar arroz y achiote (hasta que esté blandito) de ahí se pone en la licuadora el arroz remojado con achiote, la pepita molida y al final un poco del caldo del tasajo en el que se coció previamente hasta que esté muy bien molido, después se cuele en manta cielo en ollas de barro sin dejar de mover (porque se puede hacer grumos y se corta), hasta que agarre cuerpo y esto se va a ver con la consistencia de la mezcla si está muy espeso se le agrega más caldo de tasajo, por último poner cucharadas de manteca y remover envolventemente de manera lenta para que no corte la pepita y ya que esté mezclado apagar se sirve de dos a tres tiras de tasajo bañado en la pepita y algunas familias lo acompañan con arroz. Es tradicional comerlo con pura tortilla sin ayuda de tenedor y cucharas (Náfate, 2019).

MITOS EN LA GASTRONOMÍA DE CHIAPA DE CORZO

(Gómez, 2005) mencionaba que las personas que fueran encargadas de la realización de la comida grande serían las encargadas de la realización de esta comida de principio a final, ya que

se dice que al intervenir miradas externas no se lograba la cocción de este platillo, además de que no podían intervenir mujeres embarazadas ni mucho menos podían elaborar este platillo personas con ojos de color claro porque decía que ellos eran que tenía la mirada pesada a lo que haría que la pepita se corte.

COCHITO HORNEADO

Este platillo es muy común encontrarlo en las calles y casas de Chiapa de corzo durante todo el año, el sabor de este es muy peculiar ya que se distingue de los demás elaborados en otros municipios como por ejemplo el de Tuxtla Gutiérrez.

La elaboración de este es a base de un adobo hecho con chile ancho, pimienta chica, ajo, vinagre, comino, orégano y pimienta gorda.

Anteriormente era común que las cocineras tradicionales, criaban en sus patios sus propios animales de consumo, algunas cocineras relatan que prefieren emplear a las puerkas hembras y no mayor de cuatro meses.

Para la elaboración del caldillo que acompaña al carne se hace con el mismo adobo, agregándole jitomate y cebolla, y se pone a cocer con carne que contenga grasa (cabeza, patas, orejas, chamorro, etc.).

Para la preparación existen dos maneras de realizarlo:

La primera consiste en adobar todas las piezas en crudo y dejar reposar al menos una noche para posteriormente hornearlo durante largas horas en ollas de barro tapadas con papel aluminio y la otra forma consiste en adobarlo y posteriormente se fríe en manteca, para después hornear de la misma manera que la anterior (Náfate, 2019).

PUERCO CON ARROZ

Platillo hecho de partes del cerdo como el espinazo, pierna la que se pone a cocer con ajo, sal y agua, cuando ya está casi cocido en una surten por aparte se fríe con manteca arroz cuando el arroz se dore se le agrega jitomate, cebolla, canela, clavo y cuando el jitomate y todo lo demás esta cocido, se retira y se le agrega a la carne que se está cociendo por aparte, se deja unos 10 mn, agarrando un poco del caldo se disuelve un poco de achiote y se le agrega a la cocción hasta considerar el tono de rojo que se desee, ya cuando todo esté bien cocido se apaga. Tomando en cuenta que hay que tener consideración de la cantidad de arroz que se le agregue a la preparación (Náfate, 2019).

ESTOFADO DE RES

Cocer la carne de res (falda, cola y posta) con sal, cuando esté semi cocido se le agrega tomate, cebolla, chile ancho, clavo, pimienta gorda, ajo, laurel, tomillo dejando cocer hasta que esté bien cocida la carne (Castro, 2019).

CHANFAINA

Cortan viseras de res (panza, bofe, hígado, bazo) y se pone a cocer con sal.

Por aparte se pone a remojar arroz cuando este blandito, se licua con un pedazo de hígado y achiote bien licuado se incorpora la carne, a la cocción de carne con lo licuado se le agrega jitomate, cebolla, laurel, tomillo, pimienta gorda y se deja cocer al final se rectifica el sabor y agregar sal si este lo requiere (Gómez, 2014).

CELEBRACIONES RELIGIOSAS EN EL AÑO

Es entonces que durante todas estas celebraciones podemos observar que durante las enramas encontramos los demás platillos de Chiapa de corzo.

Es por eso que se puede apreciar el proceso de todas estas comidas con las comederas tradicionales, son mujeres y hombres en la cual se encargan de hacer la chanfaina, estofado de res y tamales, ya que antes del día preciso se conmemora una novena de rezos, flores, felicitaciones y piñatas previas al día.

De dos a tres días antes se conmemora una enrama en la cual después de llevar a cabo el protocolo de subida enrama, (en la que consiste en armar la enrama en varillas de bambú y palos de árbol con hojas, sujetando todas las frutas y ofrendas que el pueblo llevó), acompañado de tambor y pito. Este proceso por lo general es realizado por los hombres, mientras que las mujeres son encargadas de ofrecer bebidas a cualquier visitante al acto, es muy común ver el ofrecimiento del pozol de cacao pero también podemos apreciar la aparición del temperante, esto representado de manera de bebida y no como concentrado como lo encontramos en la ciudad de Comitán de Domínguez. Después de terminar la subida de enrama se les invita a los presentes a pasar a comer donde se les entrega un plato de estofado de res y en medio de mesas ponen chanfaina.

Para los de Chiapa de Corzo es muy importante agradecer al pueblo la asistencia y participación a las celebraciones de cada santo, por eso el último día de festejo la iglesia.

INTRODUCCIÓN

Este catálogo de fotografías consta de veinte imágenes de la cual, diez son tomadas de la previa recolección de información documental donde se muestra la forma de montaje de manera tradicional o cotidiana de diez platillos típicos de Chiapa de Corzo, por otra parte las diez fotos restantes son los mismos platillos seleccionados anteriormente emplatados de manera minimalista, siguiendo las características y técnicas de montaje investigadas con anterioridad, el catalogo va dirigido en especial a la industria restaurantera nacional e internacional con el objetivo de dar a conocer la gastronomía Chiapacorcesa más la demostración de que la cocina tradicional puede ser vanguardista sin afectar o alterar recetas tradicionales.

En el en el año 2012 Chiapa de Corzo se incorpora al programa “pueblos mágicos”, así mismo se sigue buscando trabajar sobre la gastronomía mexicana, ya que es uno de los principales símbolos representativos del país por su conservación de la cocina tradicional.

JUSTIFICACIÓN

Cuando se hace referencia a Chiapa de Corzo es imposible no relacionarlo con alegría y algarabía un pueblo lleno de costumbres y tradiciones, todo esto relacionado con la Fiesta Grande, ya que al ser una fiesta reconocida nacional y mundial por el reconocimiento que se le hace a la danza del parachico como “patrimonio cultural inmaterial de la humanidad” que se volvió popular entre la gente, dejando a un lado su gastronomía llena de mitos, tradiciones, costumbres y gran variedad de sabores.

La elección de este material fue por el hecho de hacer lo más dinámico posible la divulgación de la gastronomía chiapacorcesa. Se pretende también que al darse a conocer el catalogo el turismo se vea beneficiado y Chiapa de Corzo también sea conocido por su turismo gastronómico.

Las recetas de los platillos típicos fueron elaboradas de manera tradicional, sin afectar ni modificar su receta. El objetivo es lograr su realce estético para obtener un lugar dentro de la cocina vanguardista y así la industria restaurantera apueste por la gastronomía chiapacorcesa.

OBJETIVO DEL MATERIAL

Se busca lograr difundir la gastronomía chiapacorcesa mediante su turismo gastronómico, demostrando que la cocina tradicional puede pertenecer a la cocina de vanguardia respetando recetas tradicionales y ancestrales que hacen alusión a sus costumbres y tradiciones. Se quiere buscar la aprobación a la industria restaurantera para poder trascender de manera nacional e internacional.

INSTRUCCIONES DE USO

Estará de manera física dentro del Centro Universitario de Investigación y Documentación de la universidad para el público en general y alumnos por lo que se le pedirá a los encargados de verificar que se hojee de manera correcta, para la observación y lectura de él.

RESULTADO DE VALIDACIÓN DEL MATERIAL EN CAMPO

Se buscó la aprobación mediante un panel de evaluación de chefs a través de rubricas, donde señalaban si los estándares y técnicas de esta tendencia estaba siendo bien aplicada, con la libertad de adjuntar observaciones que fueron tomadas en cuenta para que el proceso de la investigación siga y así en el futuro poder reclutar más ideas de montajes y las opciones sean variadas o en su defecto alargar la lista de platillos recreados.



Figura 37. Cochito Horneado (Secretaria de Turismo, 2018).



Figura 38. Cochito Horneado, 2020.



Figura 39 Tamal de Bola (Directo Paladar, 2015).



Figura 40. Tamal de Bola, 2020.



Figura 41. Ante (Travel Report, 2018).



Figura 42. Ante, 2020.



Figura 43. Picte de elote con manjar (Larousse cocina, 2018).



Figura 44. Picte de elote con manjar, 2020.



Figura 45. Oblea (Secretaria de turismo, 2010).



Figura 46. Oblea, 2020.



Figura 47. Tamal de Chipilín (Maseca Centroamérica, 2014).



Figura 48. Tamal de chipilín, 2020



Figura 49. Chipilín con bolita (Info Chiapas, 2020).



Figura 50. Chipilín con bolita, 2020.



Figura 51. Pepita con tasajo (Secretaria de turismo, 2017).



Figura 52. Pepita con tasajo, 2020.



Figura 53. Picte de elote (Senda Maya, 2018).



Figura 54. Picte de elote, 2020.



Figura 55. Estofado de res, 2017.



Figura 56. Estofado de res, 2020.

PRESENTACIÓN DEL MATERIAL

El presente catalogo está compuesto por doce hojas en las que se divide en veinticuatro páginas en las que contiene agradecimientos y fotos de los platillos montados tradicional y minimalistas, por la parte de abajo de las fotografías vendrá la descripción general del platillo en español e inglés más la paginación de todo el catálogo.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

- Abitia, Sergio Rodríguez et al. 2017. *Catálogo de Recursos Gastronomicos de Mexico*. Ciudad de Mexico. www.conaculta.gob.mx/turismocultural.
- Adriá. *Alimentación En La Antigüedad*.
- Adriá Ferran, Robuchon Joël. 2001. *Historia de La Cocina y de Los Cocineros*.
- Ambrocio. “Breve Historia de Los Dulces Típicos de México.” 2015.
<https://www.milenio.com/opinion/varios-autores/universidad-tecnologica-del-valle-del-mezquital/breve-historia-de-los-dulces-tipicos-de-mexico> (March 6, 2020).
- Arteaga Gabriela, Vicaña Paul. 2012. “La Cocina Fusión: Antecedentes y Nuevas Propuestas En 8 Recetas Aplicadas En La Cocina Italiana-Ecuatoriano.” *Tesis Profesional*.
<https://www.eluniversal.com.co/suplementos/nueva/cocina-fusion-el-mundo-la-mesa-139802-PQEU229053>.
- Bastar, Gomez. 2014. 6ta edición *Metallurgia Italiana Metodología De La Investigación*.
[http://www.minsa.gob.pe/dgsp/observatorio/documentos/infecciones/MANUAL DE BIOSEGURIDAD.pdf](http://www.minsa.gob.pe/dgsp/observatorio/documentos/infecciones/MANUAL%20DE%20BIOSEGURIDAD.pdf)
<http://search.proquest.com/acceso.unicauca.edu.co/docview/199312445/6A7F84701E704E29PQ/4?accountid=41027>
<http://www.saber.ula.ve/bitstream/123456789/34398/1/>.
- Carême, Antonin, and Manu Ruiz., 2000. *Antonin Carême: El Cocinero de Los Reyes y El Rey de Los Cocineros*.
- Carrillo Margarita. 2016. “Tamales y Atoles Mexicanos.” *29 de Enero*.
<https://foodandtravel.mx/el-arte-de-hacer-tamales/> (April 1, 2020).
- Casalins. 2012. “Cocina Molecular - Eduardo Casalins - Google Libros.”
[https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mriwYaFZ9PcC&oi=fnd&pg=PT4&dq=cocina+de+vanguardia&ots=y15ntnuFic&sig=NDqqrOxYaIYjC82JgPd1zTDsUCM#v=onepage&q=cocina de vanguardia&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mriwYaFZ9PcC&oi=fnd&pg=PT4&dq=cocina+de+vanguardia&ots=y15ntnuFic&sig=NDqqrOxYaIYjC82JgPd1zTDsUCM#v=onepage&q=cocina%20de%20vanguardia&f=false) (October 23, 2019).
- Celis , Hurriaga, López, Mayorga , Molina, Nandayapa, Pineda, Suares, Ramos, Rodriguez.

2014. "Chiapas Viaje Culinario." *Chiapas Viaje culinario* 1: 1–348.
- Contreras, Jesús. 2005. "Alimentación y Cultura."
https://www.researchgate.net/profile/Jesus-Contreras-14/publication/332190746_Alimentacion_y_cultura_Perspectivas_antropologicas/links/5ea189aaa6fdcc88fc36921e/Alimentacion-y-cultura-Perspectivas-antropologicas.pdf
 (March 23, 2021).
- Destino Mex. 2012. "Gastronomía de Tuxtla Gutiérrez." *Gastronomia de Tuxtla*.
<https://programadestinosmexico.com/descubre-mexico/gastronomia/gastronomia-de-tuxtla-gutierrez.html> (October 13, 2019).
- Escuela culinaria Cook storming. 2019. "Guía Completa Sobre Tecnicas de Emplatados." : 14.
- Espindola. 2018. *UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS ANGÉLICA MONTSERRAT ESPINDOLA TOLEDO MTRO. MARCOS GABRIEL MOLINA LÓPEZ TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS MARZO 2018*.
- Freixa. 2019. "Tamales: Una Rica Historia - Somos Cocina."
<https://wearecocina.com/2018/07/11/tamales-a-rich-history/> (April 20, 2020).
- Guzmán. 2013. "Cocina Fusión, Todo El Mundo a La Mesa." *Periodico*.
<https://www.eluniversal.com.co/suplementos/nueva/cocina-fusion-el-mundo-la-mesa-139802-PQEU229053>.
- Hernando. 2006. "COCINA CREATIVA."
- INAFED. 2010. "Chiapas - Chiapa de Corzo."
<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM07chiapas/municipios/07027a.htm>
 1 (October 12, 2019).
- Interamericana, Universidad. 2012. "Tendencia de Consumo- Tendencias Gastronómicas." C: 1–40.
https://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md/ADI/GT/IG/IG03/IG03Lectura.pdf.
- Iturriaga, José. 2006. "La Cocina Mexicana Patrimonio Cultural de La Humanidad." *Unam* (Cocina;mexicana): 1963. file:///C:/Users/usuario/Downloads/24357-42921-1-PB(6).pdf.

- Larousse. 2020. "Larousse Cocina." *Larousse*. <https://laroussecocina.mx/palabra/taillevent/> (November 15, 2020).
- López, Fachelli. 2015. "Metodología de La Investigación Social Cuantitativa." In *Metodología de La Investigación Social Cuantitativa*, Barcelona, 14,15.
https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf.
- Martínez José. 2008. "Las Rúbricas En La Evaluación Escolar: Su Construcción y Su Uso." : 1,3. <https://www.uaem.mx/sites/default/files/facultad-de-medicina/descargas/construccion-y-uso-de-rubricas-de-evaluacion.pdf>.
- Massanés, Guitan, Fundación Alicia. 1985. "Libertad En Los Fogones."
- Mejía López, Lina Sarai, Sonia Edith Mejía Castillo, and Miriam Bravo Rodríguez. 2014. "La Encrucijada Entre Lo Tradicional y Lo Innovador." (2): 45–55.
- Monteagudo. *"La Dulcería Mexicana"*.
- Morga Luis. 2012. *Teoría y Técnica de La Entrevista*. Primera Ed. ed. Tercer Milenio. Tlalnepantla, Estado de México: 2013.
http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Teoria_y_tecnica_de_la_entrevista.pdf.
- Olvera. 2006. "Nouvelle Cuisine." *Tesis Profesional*.
- Otero. 2012. *NUTRICIÓN*. Tlalnepantla, Estado de México.
- Del Pilar. 2000. *La Pirámide de Necesidades de Abraham Maslow*.
- RAE. 2018. "RAE." <https://dle.rae.es/srv/search?m=30&w=tendencia> (October 23, 2019).
- Trejo, Ávila, Escalante, Gonzáles, Barbudo, Pool. 2012. *Metodología de La Investigación*. Primera Ed. ed. Lorenzo Escalante. México: 1012.
- Turismo, Secretaria de. 2016. "Turismo En Chiapas." <http://www.turismochiapas.gob.mx/sector/gastronomia> (October 13, 2019).
- UNESCO. 2010. "La Cocina Tradicional Mexicana, Cultura ComUNESCO. (2010). La Cocina Tradicional Mexicana, Cultura Comunitaria, Ancestral y Viva - El Paradigma de Michoacán - Patrimonio Inmaterial - Sector de Cultura - UNESCO. Retrieved October

13, 2019, from <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigma-de-michoacan-00400> (October 13, 2019).

La cocina tradicional como patrimonio.
<https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigma-de-michoacan-00400> (October 13, 2019).