

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

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

TESIS PROFESIONAL

**RECOPIACIÓN DE RECETAS
TRADICIONALES DE IXTAPA,
CHIAPAS.**

QUÉ PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN GASTRONOMÍA

PRESENTAN

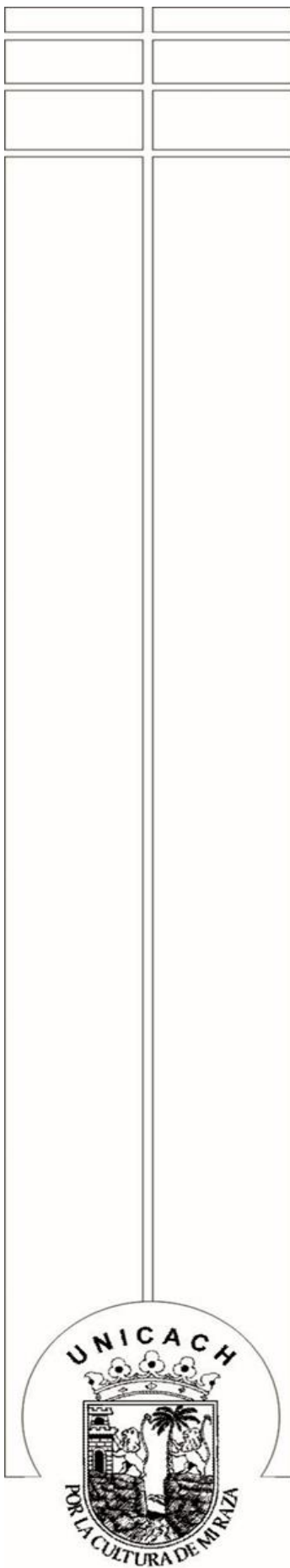
**LANDY YURIDIA VÁZQUEZ HERNÁNDEZ
JUSSIGEY ZAMBRANO ESQUIPULA**

DIRECTORA DE TESIS

MTRA. TLAYUHUA RODRÍGUEZ GARCÍA

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Junio 2022



AGRADECIMIENTO

Al hombre de la cima, Dios, por haberme permitido vivir hasta este día, por acompañarme y guiarme a lo largo de mi carrera y de mi vida, no sería alguien sin él.

Principalmente a mis abuelas, quienes han sido un gran ejemplo de superación para mí, y para mis padres. Por alentarme a seguir adelante con mis estudios, por siempre pedir fortaleza y salud para mí a Dios a través de sus oraciones. Mujeres inspiradoras para lograr hasta lo imposible cuando se trata de la familia.

A mis padres, quienes no permitieron que abandonara esta carrera y me alentaron a seguir adelante. Quienes me demostraron que cada pequeño esfuerzo y toda dedicación vale completamente la pena, qué a pesar de la poca comunicación que nos tenemos, estuvieron siempre ahí otorgándome su apoyo incondicional.

A todos los docentes de la licenciatura por haber dedicado sus conocimientos, tiempo, el apoyo y por guiarme a lo largo de la preparación de esta profesión, y que con su sabiduría lograron motivarme a desarrollarme como persona y profesional.

De igual forma, agradezco a mi Directora de Tesis, que, gracias a sus consejos, correcciones y su gran experiencia, hoy puedo culminar este trabajo.

A todos mis amigos que siempre estuvieron junto a mí a su manera, pero con su gran apoyo, gracias infinitamente por su ayuda y buena voluntad. A mis amigos; Moisés, Alex y Jussy que hicieron de estos años una experiencia inolvidable.

Y, por último, pero no menos importante, me agradezco a mí por creer en mí, por hacer un arduo trabajo, por nunca rendirme, porque a pesar de querer abandonar hasta la vida misma, nunca dejé que la oscuridad de mis pensamientos se apoderase completamente de mí, y gracias a ello ahora estoy culminando una etapa más de mi vida. Luchar internamente con uno mismo nunca fue tan fácil.

Landy Yuridia Vázquez Hernández

AGRADECIMIENTO

Este trabajo lo dedico a Dios, por ser el inspirador y darme la fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados.

A mi familia, principalmente a mis padres por apoyarme incondicional aun cuando mis ánimos decaían, ellos siempre estuvieron ahí para darme palabras de apoyo, consejos y sobre todo el esfuerzo que hicieron para brindarme la educación profesional que hoy culmino.

A mis hermanos que durante el proceso de la universidad siempre fueron mi compañía y fortaleza les agradezco por creer en mí.

A los docentes que me guiaron en el proceso durante la carrera y brindaron de su conocimiento

Sobre todo, a mi asesora la Mtra. Tlayuhua Rodríguez García quien con su conocimiento y apoyo me guio a través de cada una de las etapas de este proyecto para alcanzar los resultados que buscada.

Y, por último, pero no menos importante quiero agradecer a mis revisores el Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez y la Lic. Karla Paola Aguilar Espinosa por brindarme todos los recursos y herramientas que fueron necesarios para llevar a cabo el proceso de investigación que también no hubiese podido arribar a estos resultados de no haber sido por sus indicaciones y ayuda.

Muchas gracias a todos.

Jussigey Zambrano Esquipula.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
SECRETARÍA GENERAL
DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR
AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
18 de marzo de 2022

C. Landy Yuridia Vázquez Hernández

Pasante del Programa Educativo de: Licenciatura en Gastronomía

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

Recopilación de recetas tradicionales de Ixtapa, Chiapas.

En la modalidad de: Tesis Profesional

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

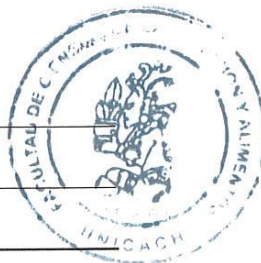
ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. Karla Paola Aguilar Espinosa

Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez

Mtra. Tlayuhua Rodríguez García



COORD. DE TITULACIÓN

Firmas:



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
SECRETARÍA GENERAL
DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR
AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
18 de marzo de 2022

C. Jussigey Zambrano Esquipula

Pasante del Programa Educativo de: Licenciatura en Gastronomía

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

Recopilación de recetas tradicionales de Ixtapa, Chiapas.

En la modalidad de: Tesis Profesional

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

ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. Karla Paola Aguilar Espinosa

Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez

Mtra. Tlayuhua Rodríguez García



Firmas:

CONTENIDO

JUSTIFICACIÓN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
OBJETIVOS.....	4
GENERALES	4
ESPECÍFICOS	4
MARCO TEÓRICO.....	5
LA COCINA DESDE SU ORIGEN.....	5
LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA	5
LA COCINA ESPAÑOLA	6
PRIMEROS CONQUISTADORES	7
LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS A AMÉRICA.....	7
EL MESTIZAJE DE LA GASTRONOMÍA EN MÉXICO	7
GASTRONOMÍA MEXICANA	9
TÉCNICAS Y UTENSILIOS	10
LA COMIDA TÍPICA	11
LA COMIDA TRADICIONAL	11
UNA RECETA.....	11
ESTRUCTURA.....	12
CHIAPAS	13
GASTRONOMÍA DE CHIAPAS.....	13
TRADICIÓN ORAL.....	14
REGIONES DE CHIAPAS.....	15

REGIÓN VII. DE LOS BOSQUES	15
CULTURA TZOTZIL.....	16
IXTAPA.....	17
ANTECEDENTES COLONIALES.....	17
TRADICIONES Y COSTUMBRES	17
PRINCIPALES PRODUCTOS PRODUCIDOS O COSECHADOS EN IXTAPA.....	18
MANAYOK.....	18
CHARAL	18
SAL.....	19
SHAGÓN.....	19
PRINCIPALES INGREDIENTES USADOS EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATILLOS.....	20
MAÍZ	20
ACHIOTE	22
COMINO.....	23
FRIJOL.....	24
TOMATITO AGRIO (TOMATILLO).....	24
PANELA O PILONCILLO	25
POX	26
CHILACAYOTE	27
EPAZOTE	28
JITOMATE	28
TOMATE ROJO.....	29
CALABAZA CRIOLLA.....	30
HOJA DE PLÁTANO	31

GASTRONOMÍA DE LOS MUNICIPIOS CERCANOS A IXTAPA	31
CHIAPA DE CORZO	31
BOCHIL.....	33
SOYALÓ	33
METODOLOGÍA	35
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS	37
REGISTRO DE INFORMACIÓN DE LOS PLATILLOS TRADICIONALES.....	41
COTEJO DEL CONSUMO ACTUAL EN LOS POBLADORES DE IXTAPA, CHIAPAS.....	46
IDENTIFICACIÓN DE INGREDIENTES PREDOMINANTES EN LAS RECETAS	47
ANÁLISIS DE TÉCNICAS Y UTENSILIOS	48
TÉCNICAS EMPLEADAS EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATILLOS TRADICIONALES DE IXTAPA.....	48
PRINCIPALES UTENSILIOS Y EQUIPOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE PLATILLOS TRADICIONALES DE IXTAPA	49
PLATILLOS TRADICIONALES DE IXTAPA CHIAPAS	54
PUERCO CON MASA.....	54
PATS.....	56
CALABAZA CON RECADO DE MASA	59
PESCADO BALDADO	60
CECINA	62
CHILACAYOTE CON MAÍZ (BEBIDA).....	63
MIEL (BEBIDA)	64
PAPA EN AGUA DE CHILE.....	66
SHAGÓN CON RECADO DE MASA	67

SHAGÓN ENVUELTO.....	68
CHARALITO CON RECADO DE MASA.....	69
CONCLUSIÓN.....	71
PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES.....	72
GLOSARIO.....	73
REFERENCIAS.....	75
ANEXOS	83

INTRODUCCIÓN

El tema de la presente investigación aborda la gastronomía tradicional, teniendo como finalidad la preservación de la identidad cultural del municipio de Ixtapa, Chiapas.

En la actualidad, la gastronomía es considerada un arte proveniente de cada uno de los pueblos, y que lleva consigo toda la esencia del lugar. Cada región es el producto de la influencia culinaria de diversas tradiciones, siendo los indígenas y los españoles los principales influyentes en la gastronomía mexicana, que fue reconocida internacionalmente por sus variados y exquisitos platillos. Sin embargo, aún existen lugares y platos que no han sido descubiertos por otros, es por eso que esta investigación fue motivada por problemas muy complejos como: la falta de interés, la modernización y la influencia de otros pueblos cercanos, así como la extranjera.

Es entonces que, como en cualquier otro poblado pequeño, las personas y sus costumbres sufren cambios constantes debido a la globalización e industrialización, haciendo que los pobladores poco a poco pierdan el interés de aquello que los caracteriza. Poniendo como principal tema su cultura gastronómica. Es por ello que se decide elaborar este proyecto de investigación para tener documentado y poder conservar los procesos de elaboración de dichos platillos, para que generaciones actuales y las que están por venir, tengan un conocimiento acerca de estos sabores originarios de su comunidad, abarcando el arduo trabajo y la alegría que conlleva al elaborar cada uno de los platillos. Se estará utilizando el método analítico que consistirá en examinar las características esenciales de la gastronomía a fin de conocer los elementos que la conforman; y el método comparativo, que consistirá en concretar aquellas características que coinciden en la comida a través de su desarrollo y que actualmente subsisten o se han sido sustituidos.

JUSTIFICACIÓN

Con el impacto que tiene la globalización y el gran intercambio de influencias, en su mayoría extranjeras, muchos pueblos han tenido que enfrentarse al olvido de su propia cultura y gastronomía, adaptando así pues diferentes estilos de vida.

Debido a la falta de información se desea preservar y divulgar la gastronomía tradicional que se practica en dicho municipio, mediante la elaboración de un documento escrito en donde se concentren datos importantes relacionados a la gastronomía de esta zona, además de fotografías para conocer más a detalle estos platillos a base de ingredientes nativos, con la finalidad de informar no solo a los pobladores del municipio sino a Chiapas y, de ser posible al país, de una manera fácil y así conocer la gama de platillos que aún pueden conservarse con el paso del tiempo, de generación en generación.

Actualmente aunque la gastronomía es reconocida y apreciada a nivel mundial y, siendo la gastronomía mexicana reconocida como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en el 2010, se observa que no existen documentos indispensables que nos hablen sobre su cocina en general, por ello, parte del propósito de ese documento es facilitar información de una de las áreas más exquisitas y placenteras de la cocina, como lo son los platillos típicos de Ixtapa, platillos que en la actualidad no son laborados con la misma frecuencia de antes.

A través de este estudio cultural se procura documentar y divulgar la gastronomía tradicional del municipio de Ixtapa.

Al recabar la información de los conocimientos de estas personas nativas, expertas en su cocina, conoceremos más acerca de su gastronomía tradicional y si ha sufrido alguna pérdida, para así poder documentar y propagar a todos aquellos con interés en conocer los diferentes platillos con los que aún cuenta el municipio.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante mucho tiempo han existido personas que elaboran platillos para la degustación familiar, convirtiéndose así en todo un suceso social y el tiempo le ha dado su lugar en cada rincón del pueblo. La tradición oral es una fuente muy reconocida gracias a su abundante y rica información; es una de las formas más sencillas y de inmenso valor sociocultural para transferir conocimientos y experiencias generacionales propias de una cultura o raza. El problema fundamental de su pérdida en el transcurrir de las generaciones, es el desinterés que existe, por parte de hijos, nietos, bisnietos y demás familiares que poco a poco dejan a un lado toda clase de conocimientos sobre su gastronomía y su exquisita elaboración

El problema es que se desconocen actualmente aquellos platillos que en su momento fueron la exquisitez de las casas, así como su proceso de elaboración, los utensilios utilizados en el proceso, el cómo han intervenido las influencias extranjeras, debido a la poca importancia de estos, se van perdiendo de generación en generación, costumbres e información.

Esta investigación está enfocada principalmente en la documentación de la gastronomía tradicional del municipio de Ixtapa, Chiapas, usando algunos de los productos que ahí mismo se producen y cosechan.

Ixtapa es un municipio que cuenta con una no muy amplia y reconocida gastronomía, pero variados platillos de exorbitantes sabores que deleitaran hasta el mejor y más refinado gastrónomo.

Con el impacto de la globalización y el gran intercambio de influencia de culturas externas, muchos pueblos han enfrentado el cambio y olvido, con ello perdiendo el valor de lo que un día fue importante.

OBJETIVOS

GENERALES

Documentar la elaboración y el consumo en la actualidad de las principales recetas tradicionales del poblado de Ixtapa, Chiapas, por medio de la tradición oral, para preservarlas.

ESPECÍFICOS

- Registrar información documental acerca de los platillos tradicionales de Ixtapa.
- Cotejar el consumo actual de los platillos tradicionales en los pobladores.
- Identificar los ingredientes predominantes en los platillos tradicionales.
- Analizar las técnicas y utensilios usados en la elaboración de los platillos.

MARCO TEÓRICO

LA COCINA DESDE SU ORIGEN

La cocina comienza con la aparición del fuego, elemento importante que da lugar al origen de la cocina. Surgiendo de la necesidad del hombre para alimentarse, este hecho se remonta a 1,9 millones de años atrás. En esta época los antiguos pobladores habrán podido notar que en los alimentos se transformaba su sabor y su consistencia al ser sometidos al fuego.

Según el artículo de Koldo Royo, “el ser humano imitaba a los animales que le rodeaban e ingería frutos, hierbas y todo lo que la naturaleza ofrecía. Así mismo menciona la ingesta de huevos de pájaro y animales pequeños, estando estos crudos. La evolución de la cocina está arraigada a la evolución del hombre, quien se hizo cazador basados en sus necesidades alimenticias, comenzando a ingerir proteínas gracias a la carne de los animales. Pasando los años el hombre comienza a utilizar la sal, al lavar los alimentos con agua de mar, descubriendo que este le daba un agradable sabor a los alimentos, y por último el fuego, con el que consiguió realmente empezar a cocinar”.

Por otro lado, el hombre prehispánico tenía escasos utensilios a su alrededor, por mencionar algunos cómo espetones, varillas de caña que utilizaban para asar pescados, cuencos de piedra, cuchillos de piedra, escudillas de madera y hasta morteros. Para esa época las cucharas eran rudimentarias y utilizaban conchas de mar o de río.

LA COCINA PREHISPÁNICA MEXICANA

El mundo culinario prehispánico estaba lleno de colores, aromas y sabores, costumbres y tradiciones. Con la conquista española vino también una revolución a nivel culinario.

Mencionar animales de caza, los instrumentos de caza, que usaban para comer, todo antes de la conquista española.

LA COCINA ESPAÑOLA

Si se habla de las raíces de la cocina medieval española, entonces hablamos de los romanos. Fueron los romanos quienes dejaron en la cocina medieval española un inmoderado y excesivo gusto por las especias y los aromas. Este gusto por las especias exóticas, fue uno de los motivos de Colón, y se prolongó durante años caracterizando la cocina española del tiempo de la Casa de los Austrias. Eran sabores que costaban mucho dinero que eran importados por rutas más cortas. El uso de las especias hizo la diferencia entre la cocina de la Corte y la del Pueblo. Así también los romanos hicieron bebidas y refrescos a base de cereales, que todavía hoy en día se degustan en España.

Los árabes llevaron de Persia o de las huertas de Bagdad a España, algunas legumbres desconocidas; pero, sobre todo, nuevas especias y formas de cocción y a cambio se llevaron de España al Magherb, creaciones culinarias, como por ejemplo las tejinas y la pastela; un pastel de carne muy especiado y azucarado.

Parte de las especias que coinciden en los recetarios romanos y los libros de la cocina española medieval, destacan el *culantro* y la *alcaravea*, el comino, el azafrán, la pimienta, el tomillo, la canela y los piñones. Como en toda Europa medieval, harinas y pan fueron en España la base nutritiva y culinaria del pueblo, o como se decía, de los pobres.

Los españoles trajeron consigo a América, las acelgas, ajo, ajonjolí, arroz, avena, clavo de olor, gallina, lentejas, pimienta, trigo, cerdos, vacas, palomas, cebada, centeno, perejil, yerbabuena, zanahoria, entre otro más.

La influencia de la cocina medieval española, es perceptible en la pastelería y en los dulces mexicanos, pues especialidades perdidas u olvidadas en España, siguen siendo usados cotidianamente en México y otras repúblicas americanas.

Cuando Cortés se acercaba a México, Tenochtitlan, la comida y los alimentos de los dioses se cocían en ollas o se asaban en espetones.

PRIMEROS CONQUISTADORES

Los primeros conquistadores llegaron al territorio mexicano con recursos alimenticios escasos, poco después comenzaron a llegar naves que cargaban productos provenientes del Caribe y de España, aunque seguían sin ser suficientes y, como consecuencia, se comenzó a aprovechar lo que México ofrecía. A finales del siglo XVI los colonizadores comenzaron a adaptarse a los nuevos instrumentos y técnicas de cultivos ejercidos por los indígenas, introdujeron la ganadería, hubo cambios en el modo de preparación y consumo de la comida, comienza la industrialización de algunos alimentos. Siendo este siglo crucial para explicar y entender la alimentación actual en México.

LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS A AMÉRICA

La cocina mexicana se fue creando sobre el conocimiento culinario adquirido de los españoles, con el intercambio de productos alimenticios entre los españoles colonizadores y los indígenas mexicanos, se creó la cocina mestiza. Alimentos americanos preparados a la manera española; y asimismo los ingredientes europeos cocinados de manera indígena. De este modo surgió la cocina típica mexicana, fruto del mestizaje. La influencia prehispánica es muy evidente en la actualidad, al comer tacos, chocolate, tamales y muchos otros platillos.

Los europeos trajeron a América plantas comestibles que se le pueden llamar económicas, como la caña, el trigo, la vid, plantas destinados a cultivos intensivos y para el comercio entre los propios colonizadores.

EL MESTIZAJE DE LA GASTRONOMÍA EN MÉXICO

En el México antiguo la comida era muy heterogénea, pues se aprovechaba de forma extraordinaria todos los recursos que había alrededor. En cuanto a la cultura azteca, estos aprovechaban la enorme variedad de recursos animales y vegetales, haciendo énfasis en los vertebrados. Teniendo una gran gama de insectos, estas personas comían los más representativos, tales como los escamoles, chapulines, ahuahutle y jumiles, pues estos insectos eran una fuente promovedora de proteína animal.

Se desarrolló un alto conocimiento sobre el entorno natural. Particularmente en Chiapas, las culturas maya, zoque, mexicas, mixtecos y zapotecos fueron portadoras de la sabiduría que perdura en nuestros pueblos indígenas, estos y muchos pueblos más, mantenían una dieta muy

diversa basada en granos, y que incluía insectos y gusanos. La cocina prehispánica incluía varios guisos cotidianos y comidas de temporada que se servían en las principales fiestas en honor a los dioses, así como a los diferentes cultivos agrícolas que se relacionaban con las estaciones del año. Entre los aztecas y otros pueblos indígenas era común que se consumiese sustancias con un propósito ideológico más que cuestiones nutritivas y gastronómicas. Una de las creencias era que los dioses podían y debían ser sacrificados para servir como alimento de los seres humanos. Se comían imágenes hechas de amaranto que tenían diferentes representaciones; plantas como el peyote y el *Ololiuhqui* eran veneradas como dioses y se consultaban para conocer la causa de enfermedades.

La dieta prehispánica era de tipo mixto, incluía diversos vegetales y animales; maíz, chile, frijol, calabaza, chilacayote, jícama, camote, mesquite, y una serie de yerbas como los quelites, plantas de hojas y tallos verdes, como hoja santa o chaya, acedera, nabito y chipilín. Como condimentos se utilizaban el miltomate, pepitas de calabaza, xoconostle y pimienta xocoxochitl.

En Chiapas se encuentran vestigios de variedades del maíz; por ejemplo, uno que es de forma alargada conocido como olotillo y otro más parecido al actual llamado comiteco. Es a partir de este cereal que se ha diversificado también la alimentación de sus pobladores. El maíz es fundamental en el conocimiento de las costumbres alimentarias en la época prehispánica. Algunos arqueólogos estiman que este cereal surgió hace unos 4 o 5,000 años antes de nuestra era, a partir de su ancestro silvestre el teocinte. Con su domesticación, se desarrollaron instrumentos para la molienda de esta semilla y comenzó a surgir la gran civilización, hoy conocida como Mesoamérica.

La domesticación del maíz transformó el desarrollo cultural de las civilizaciones americanas posteriores. Los antiguos mexicanos descubrieron una forma exitosa para que su ingesta fuera mejor y saludable. Con la creación de bebidas y platillos representativos del estado como el pozol, blanco o de cacao, consumido desde la época prehispánica, cuando los primeros pobladores iban a la milpa y llevaban consigo una bola de masa.

Así como México fue conquistado por las costumbres, tradiciones, gastronomía y religión española; éste conquistó al mundo con su amplia gama culinaria.

La gastronomía de México está en constante revolución. Su gran variedad de platillos y recetas junto con una revolución que la hace innovadora y compleja.

GASTRONOMÍA MEXICANA

La gastronomía mexicana tiene un origen en el periodo prehispánico. Época en la que se creaban platillos que tenían como ingrediente principal el maíz junto con otros ingredientes como: el frijol, el chile, el cacao, nopal, armadillo, calabaza, aguacate. Lamentablemente no existen platillos puramente prehispánicos. La gastronomía mexicana, parte después de la llegada de los españoles durante la Colonia, creando un mestizaje en la gastronomía y enriqueciendo a los platillos precolombinos con ingredientes como frutas, azúcar, aceites y cereales, especias y hierbas aromáticas. Tal como la conocemos hoy en día la cocina mexicana ha logrado subsistir gracias a la preservación de sabores, tradición, la característica forma de elaboración que han hecho las comunidades indígenas y mestizas dentro de la República Mexicana.

La comida en México fue objeto de diferencias sociales, se veía de manera negativa los alimentos indígenas que eran elaborados a base de maíz, estos platos eran conocidos como “comida de los pobres”. Fue hasta el siglo XVIII que los criollos prefirieron la comida tradicional a las ollas vernáculas. Lentamente se realizó un mestizaje culinario cuando el consumo de alimentos aumentó por los mismos criollos y la influencia de las cocineras indígenas. De esta relación surgieron numerosas recetas y técnicas de preparación que hasta hoy en día siguen haciendo referencia al pensamiento indígena y a los orígenes mitológicos, manifestándose como una herencia cultural culinaria.

El intercambio de productos alimenticios entre los españoles colonizadores y los indígenas mexicanos dio origen a la cocina mestiza, surgiendo la cocina típica mexicana que llegó a incorporar carnes de animales traídos desde España, pescados y animales mexicanos, así también usaban plantas, frutos y especias de ambos países.

En el año 2010, la gastronomía mexicana fue declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO, pues forma parte de un legado y un patrimonio de miles de años de cocina en las diferentes regiones del país, haciendo que la gastronomía mexicana sea única contando con platillos tradicionales tales como la cochinita pibil, el mole en sus diferentes presentaciones, el cabrito, los diferentes tipos tamales, pozole, mondongo, barbacoa y los chiles en nogada, conformando una sola gastronomía. Gracias al hecho de ser considerada parte del

Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad ha sido una buena manera de conservarla y al mismo tiempo ha tomado una gran importancia a ojos de todo el mundo.

Las civilizaciones antiguas que habitaban en México realizaban preparaciones con ingredientes nativos que aún son base de preparación en la gastronomía actual.

TÉCNICAS Y UTENSILIOS

Si bien la comida mexicana ha existido y sobrevivido desde la antigüedad, los utensilios prehispánicos usados para la realización de la comida también siguen persistiendo hoy día.

Existe una gran variedad de utensilios que los antiguos indígenas empleaban, por mencionar algunos como: molcajetes y metate, utensilios que eran hechos de piedra volcánica; jarros, cazuelas, comales, vasijas y platos de barro; calabazas huecas, cucharas, palos, molinillos, sopladores, etc.

En aquella época ya existían técnicas como la nixtamalización, que se ha ido difundiendo a otros países

Las herramientas de cocina más utilizadas fueron el metate y la mano cilíndrica, el primero es un mortero de piedra volcánica de forma rectangular, plano con tres patas; el molcajete, recipiente cóncavo de piedra o de barro, que va acompañado del tejolote o cilindro pequeño del mismo material.

Estos instrumentos se usan para triturar y moler diversos alimentos, por lo general los necesarios para elaborar las salsas picantes. En las cocinas se utilizaban ollas y cazuelas, pichanchas o coladeras, comal, recipiente plano para asar distintos alimentos, cántaros y otros más. También canastas o chiquihuites, confeccionadas de distintas fibras vegetales, para almacenar los alimentos. La vajilla era mínima: jícaras para beber agua, cántaros, platos, los cuchillos hechos de obsidiana se usaban principalmente para cortar carnes y pieles de distintos animales, y en algunas ocasiones para los alimentos tiernos, se empleaban sogas de ixtle.

LA COMIDA TÍPICA

Podemos definir a la comida típica como un producto propio, característico o singular de una región, grupo o época al que corresponde, utilizando métodos de preparación por los mismos pobladores.

Haciendo mención en específico del municipio Ixtapa, Chiapas, que en la antigüedad los pobladores usaban productos originarios de su localidad y que en aquellos tiempos se cocinaban en fogones que variaban en diseño dependiendo de las posibilidades de los dueños.

LA COMIDA TRADICIONAL

Constituye un elemento de identidad y distinción cultural. La cocina tradicional se transmite de generación en generación y es recreado en función de su entorno, la interacción que tienen con la naturaleza y su historia.

UNA RECETA

La receta ha ido siempre de la mano de la gastronomía. Se entiende por receta un conjunto de instrucciones que permite la elaboración de platillos siguiendo un orden bien estructurado. Ese tipo de texto está destinado a aquellas personas que deseen aprender a preparar cualquier tipo de alimento.

Fue a principios del siglo XX cuando apareció la receta tal y cómo la conocemos ahora. Durante este mismo siglo, comenzó a evolucionar hacia la producción más específica: programas de cocina y revistas. Teniendo en cuenta que hoy en día la tecnología está muy presente en nuestras vidas y en el ámbito de la gastronomía la accesibilidad para encontrar recetas es mucho mayor y no es raro que lo que antes estaba plasmado en libros, revistas o eso que antes se transmitía de forma oral, ahora haya evolucionado hacia otra dimensión.

Para construir o elaborar una receta, es importante definir el plato que se prepara. Seguido se hace una lista con los ingredientes que se utilizaran con las cantidades necesarias, también se incluyen el número de raciones, los utensilios necesarios y el tiempo de elaboración, y para terminar, se deben ordenar las instrucciones detalladamente de cómo prepararlo, estableciendo coherencia entre cada actividad a realizar, un orden lógico. Todas las recetas son escritas siempre en segunda persona singular para referirse al lector.

Algunas recetas incluyen una lista de utensilios necesarios. Otras veces, el interesado en realizar la receta encuentra la referencia de estos en el cuerpo de las instrucciones. Además, también puede aparecer una valoración de la dificultad de la elaboración del plato. Es importante tener en cuenta que en las recetas no se menciona el costo de los productos.



Figura 1. Ejemplo de receta básica (En línea).

Estructura

1. El título

El título tiene que ser descriptivo y evocativo, para hacer una idea de lo que es el plato en cuestión.

2. Ingredientes

Principalmente se tiene que incluir el número de raciones que pueden salir a partir de los ingredientes que se utilizaran, el tiempo aproximado y la dificultad. Los ingredientes se presentan en forma de lista y tienen que aparecer en el orden exacto que se usarán en la elaboración, además de añadir la cantidad necesaria para toda la receta. Cuando la receta consta de más de una elaboración, se recomienda hacer lista para cada parte.

3. La elaboración

Es el apartado más importante, y por eso este debe ser muy ordenada, explícito y descriptivo. Se utilizan párrafos por cada paso, explicando el proceso de forma sencilla, con frases cortas.

CHIAPAS

El origen al nombre de Chiapas viene de la chia, de la palabra náhuatl “chiapan”, que quiere decir “en el río de la chía”, era como los aztecas nombraban a esa ciudad indígena

Chiapas es un estado que se encuentra ubicado en el sureste de la República Mexicana y es considerada una región con una amplia variedad de tradiciones, cultura y gastronomía.

GASTRONOMÍA DE CHIAPAS

Chiapas es, por su naturaleza y su cultura, uno de los estados más bellos, ricos y diversos de México. El turismo es una de nuestras mayores fortalezas y la gastronomía uno de sus más valiosos atractivos. Hoy en día vivir la experiencia de conocer nuevos sabores es parte fundamental de la motivación de un turista y nuestra entidad ofrece por descubrir una cocina rica, variada, inédita para muchos, que es expresión de la herencia de siglos de sabores y encuentros, que hoy mantiene sus altos valores en las manos de las grandes cocineras tradicionales y abre espacios con la impronta de nuevas generaciones de chefs (MARIO UVENCE ROJA, Secretario de Turismo de Chiapas).

La gastronomía chiapaneca es producto de una fusión cultural y es una clara expresión de la riqueza y variedad de los pueblos y culturas que habitaron y que actualmente habitan el estado. Cada región se caracteriza por su gran diversidad de sabores y productos que ofrecen. En cada una de estas regiones podemos descubrir que existen elementos comunes al momento de elaborar platillos, como lo es el maíz y el frijol, así como también las diferencias en las técnicas de preparación.

Ya que no todas comunidades han sido exploradas para una investigación culinaria, se desconocen aún una gran diversidad de platillos que podrían ser extravagantes, sino bien a la vista del consumidor, en cuanto a sabor nos referimos, podría ser una explosión al paladar de uno.

TRADICIÓN ORAL

“El ámbito de tradición oral abarca una inmensa variedad de formas habladas. Las tradiciones y expresiones orales sirven para transmitir conocimientos, valores culturales y sociales, y una memoria colectiva. Son fundamentales para mantener vivas las culturas. Al transmitirse verbalmente, las expresiones y tradiciones orales suelen variar mucho. Los relatos con una combinación de imitación, improvisación y creación que varían según el género, el contexto y el intérprete” (UNESCO, Convención 2003).

Del concepto anterior se puede decir que la tradición oral ha existido desde la antigüedad y ha sido un medio para preservar y transmitir la cultura, la historia, mitos, la gastronomía y hasta la visión de la vida de un pueblo. Son narrativas contadas de boca en boca, de generación en generación, sin tener escrito alguno, permite cabida a la memorización, requerida para la perduración de conocimientos, una habilidad que no se ve reflejada dentro de la escritura.

La tradición oral forma parte de nuestra identidad colectiva e individual, y ha permitido la transmisión de conocimientos año tras año.

Este tipo de tradición no es demasiado confiable pues, cada persona le da un toque personal al relato, hay quienes agregan, hay quienes quitan y hasta modifican totalmente la información obtenida, el problema más grande de dicha tradición, es que con el paso de los años se van quedando en el olvido y con el tiempo transcurriendo puede que nunca más sean relatados. En lo anterior radica la importancia de poder preservar los platillos tradicionales de Ixtapa, Chiapas.

REGIONES DE CHIAPAS.

- Región I. Metropolitana
- Región II. Valles Zoque
- Región III. Mezcalapa
- Región IV. De los Llanos
- Región V. Altos Tzotzil y Tzeltal
- Región VI. Frailesca
- Región VII. De Los Bosques
- Región VIII. Norte
- Región IX. Istmo-Costa
- Región X. Soconusco
- Región XI. Sierra Mariscal
- Región XII. Selva Lacandona
- Región XIII. Maya
- Región XIV. Tulijá Tzeltal Chol
- Región XV. Meseta Comitica Tropical

En Chiapas existen las etnias tzeltales, tzotzil, chol, tojol-ab'al, zoque, chuj, kanjobal, mam, jicalteco, mochó, cakchiquel y lacandón.

REGIÓN VII. DE LOS BOSQUES

Se ubica dentro de las provincias fisiográficas que se reconocen como montañas del norte y Alto de Chiapas. Lo integran 13 municipios: Bochil, El Bosque, Huitiupán, Ixtapa, Jitotol, Pantepec, Pueblo Nuevo Solistahuacán, Rayón, San Andrés Duraznal, Simojovel, Soyaló, Tapalapa y Tapilula.

Tiene una extensión territorial de 2, 362.99 km², que representa el 3.2% de la superficie estatal; siendo la segunda región de menor extensión territorial en Chiapas. La mayor parte de la población indígena rural.

Esta Región VII, cuenta con 236, 757 habitantes que corresponden al 4.93% del Estado de Chiapas, presenta una densidad de población de 100.57 habitantes por kilómetro cuadrado. Así también, 117,199 son hombres y 119,558 son mujeres.

El principal sector del municipio es la agricultura y se produce principalmente café, maíz, frijol y plátano. También se confeccionan prendas de lana y algodón.

Cómo se menciona anteriormente, en esta región se encuentra el municipio de Ixtapa. De acuerdo con el catálogo de localidades de la secretaria de desarrollo social (SEDESOL), este municipio contaba en el 2010 con 24, 517 habitantes.

CULTURA TZOTZIL

Los tzotziles son una población descendiente de los mayas, por lo consiguiente son considerados un pueblo máyense. Se llaman a sí mismos batsil winik'otik, "hombres verdaderos". El vocablo tzotzil deriva de sots'il winik, que significa "hombre murciélago". Tzotzil es también una lengua mayense que se habla principalmente en los Altos de Chiapas por pueblos de etnia tzotzil, los cuales se encuentran ubicados en el centro y norte del estado de Chiapas.

La agricultura es la principal actividad económica de los tzotziles y sus principales cultivos son: maíz, frijol, trigo, papa y hortalizas; sólo en algunos lugares se cultiva café. De igual manera cuentan con una variedad de árboles frutales como el perdón, durazno, manzana, pera, aguacate y mango.

Las concepciones y valores del hombre tzotzil giran en torno al maíz. Entonces su dieta se basa principalmente en el maíz, chile y frijol, por lo cual las tortillas hechas a mano era su platillo principal, servidas con pepita de calabaza molida y una salsa de tomate fresco con chile.

Las ceremonias comunitarias se organizan en torno a los santos y las fiestas son organizadas por los mayordomos, fiestas que conforman el ciclo anual ritual de la comunidad.

IXTAPA

Municipio conocido también como Ixtapa de la sal, su nombre significa Tierra de Agua salada.

Colinda al norte con Soyaló y Bochil; al sur con Chiapa de Corzo; al este con Zinacantán, Chamula; y al oeste con Chiapa de Corzo, lo que permite tener constante movimiento e interacción con los municipios vecinos.

Su extensión territorial es de 254.8 km² lo cual representa el 2.48% del territorio de la región centro. En el 2010 contaba con un total de 24,517 habitantes, según la SEDESOL.

ANTECEDENTES COLONIALES

Ixtapa es cabecera del municipio con el mismo nombre. La palabra Ixtapa significa “lugar de agua salada”, del nahoatl, sal; atl, agua; pan, lugar. De ascendencia tzotzil, este pueblo se originó en los tiempos prehispánicos y se dedicaba a la explotación de las salinas. En el valle que hoy ocupa se libró la primera batalla de los conquistadores españoles en 1524. Al mando de Luis Marín.

En el municipio de Ixtapa existen actualmente grupos étnicos de tzotziles y tzeltales, siendo los primeros la población predominante.

TRADICIONES Y COSTUMBRES

Los habitantes de esta región acostumbran a celebrar al Santo de la feria portando banderas rojas y flores que llaman “reliquias”, llevando el grupo tambores y flautas con fuegos artificiales. Dentro de las fiestas más importantes se encuentran la de la Virgen de la Asunción (21 de agosto), la de San Sebastián (20 de enero); fiesta que es muy similar a la celebrada en Chiapa de Corzo, hombres vestidos de parachico y mujeres de mariagnulas o chiapanecas, la del Señor del pozo y la conmemoración de la Semana Santa, en esta fecha se elabora un tamal conocido como Pats y una bebida llamada miel.

PRINCIPALES PRODUCTOS PRODUCIDOS O COSECHADOS EN IXTAPA

Manayok

Un hongo propio de la región de Ixtapa, el cual crece entre el Ocotil, no entra en contacto con los árboles y necesita de climas fríos para poder desarrollarse. Aunque se han encontrado hongos muy similares alrededor de las poblaciones vecinas, los pobladores de Ixtapa mencionan que las características organolépticas son diferentes. Actualmente no existe algún registro documental en el cual se haya descrito dicho hongo de la región.

Este tipo de hongo era utilizado por las amas de casa para hacer quesadillas con tortillas de maíz amarillo, que en sus tiempos no llevaba queso de hebra o quesillo, sino estaban rellenas con salsa de tomate que ellos llaman chilmol.

Charal



Comisión Nacional De Acuacultura y Pesca

En México existen más de 2, 500 especies de peces, entre ellas están los charales, peces que viven en los lagos del centro del país y se consumen desde la época prehispánica. La reproducción del charal se da durante todo el año, aunque su periodo de mayor producción es de diciembre a julio.

Su nombre científico es *Chistoma*, es muy pequeño y llega a medir 12 centímetros. Estos peces son una parte importante dentro de la biodiversidad de México, la cultura y la gastronomía. Desde la antigüedad ha sido sustento de diversas culturas y un alimento tradicional y nutritivo.

Las recetas de charales utilizadas por la mayoría de las cocineras tradicionales de la región son las siguientes: en guacamole, doraditos, enchilados, capeados con huevo, con verduras, cubiertos de chiles secos y como una botana frita con sal y limón en algunos lugares. Un festín de sabor con un protagonista acuático, una gran demanda en la cocina mexicana.

Sal



La sal es un producto, presente en la alimentación humana como en la medicina popular y doméstica. Es uno de los condimentos más utilizados en la cocina.

La sal común de mesa es un producto compuesto por los químicos cloro y sodio (Figura 1). Proporciona toda la fuerza del sabor de la comida, conocido desde la antigüedad tanto para sazonar como para conservar los alimentos.

Se pueden distinguir dos tipos de sal según su procedencia; sal marina obtenida por la evaporación de agua de mar; y la sal de roca o sal gema obtenida a través de la extracción minera.

Dentro de los mercados podemos encontrar variedades de sal, como lo son:

Sal refinada o de mesa: es una sal tratada químicamente.

Sal de cocina: tiene un sabor más fuerte al contrario de la sal de mesa y no contiene aditivos.

Sal de mar: obtenida por la evaporación del agua del mar.

En grano o gruesa: se utiliza generalmente en la cocina salda y es la sal sin refinar.

Sin embargo, en Ixtapa, Chiapas, los pobladores consiguen la sal desde un pozo que se encuentra a orilla del río conocido como “La Salina”

Shagón

Un animal acuático que se desarrollan en los ríos de agua dulce. Es un anfibio antes de convertirse en rana. Un alimento que se solía encontrar en el río de “la salina”, Ixtapa Chiapas. Es un renacuajo que se atrapa con la ayuda de una manta blanca, manta que se amarraba desde el cuello de las personas, y con los brazos se extendía este mismo para poder atrapar a los

shagones, mientras que otra persona asustaba o arreaba a estos animalitos desde sus pequeños escondites, hacia la manta blanca. (HERNANDEZ Rosa, 2020).

PRINCIPALES INGREDIENTES USADOS EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATILLOS

Maíz



El maíz (*Zea Mays*) es una planta gramínea anual, originaria de México. Actualmente es el cereal de mayor producción en el mundo, por encima del trigo y el arroz.

Su nombre científico proviene del griego *Zeo*, que significa vivir, y de la palabra *Mahiz*, palabra que los nativos del Caribe utilizaban para nombrar al grano.

El maíz es llamado de diferentes maneras, dependiendo del país y de la cultura. En América es conocido como elote, choclo, jojoto, sara o zara.

Los antecedentes históricos del maíz y su cultivo, son tan antiguos que constituyen la base cultural de la humanidad. El lugar de origen del maíz se ubica en el Municipio de Coxcatlán, en el Valle de Tehuacán, Estado de Puebla, en el centro de México. Este valle se caracteriza por la sequedad de su clima, con un promedio anual de lluvia muy reducido; alberga principalmente especies vegetales y animales propias de tierra caliente y seca. La región cuenta con numerosos endemismos, lo que la convierte un territorio “único”. Considerando que en esta zona estuvo el centro de la civilización azteca, el maíz fue un logro de esta cultura y fue parte importante de su alimentación y de su cultura.

Hoy en día es de vital importancia para el mundo. Hasta antes de la invasión española, el maíz se distribuyó, desde su lugar de origen a lo largo de casi todo el continente americano. Estas migraciones del cereal permitieron desarrollar nuevas formas que dieron origen una gran

variedad de maíces; en la actualidad existen más de 300 tipos. El tipo de maíz dentado del sur de México y América central están asociados a la cultura Maya, mientras que los maíces cónicos de la parte central de México, lo están con la civilización Azteca.

La versatilidad del maíz en la cocina lo hace ingrediente esencial en la cocina mexicana y de muchos lugares de Centroamérica. Para muchas personas de la República Mexicana, los productos a base de maíz sustituyen al pan de trigo.

El estado de Chiapas fue considerado como uno de los primeros cuatro estados con mayores hectáreas dedicadas a la siembra del maíz en el transcurso otoño-invierno, esto en el año 2019.

El maíz en los pueblos indígenas

El desarrollo de distintos tipos de maíz, fue paralelo al desarrollo de las civilizaciones indígenas, se piensa que los invasores españoles y europeos que vinieron a América, no tuvieron influencia en él. Siendo el cultivo y aporte más importante de los pueblos indígenas a la gastronomía mundial. Para los indígenas la producción del maíz tiene una parte significativa pues, parte de la cosecha es destinada al consumo en el hogar, mientras que el resto es utilizado para intercambiar o vender con el fin de obtener bienes que ayudaran a la subsistencia familiar. Además de la siembra y cosecha de este grano, también incluyen otros cultivos, como frijol, chile y plantas medicinales.

Cada pueblo dentro del estado de Chiapas ha desarrollado una relación con el maíz como parte de su cultura. Por mencionar Oaxaca, en este estado el maíz es entregado como un obsequio durante la ceremonia del casamiento, es el novio quien lleva este presente a la novia, como parte de las alianzas que establecieron ambos grupos familiares que se van a emparentar.

Achiote



UNITEC. Roberto De los Santos

La *bixa Orellana* o achiote, es un arbusto perenne, con flores que van de lo blanquecino al rosado y vainas color rojizo. Es una de las pocas especies de procedencia sudamericana, de esta manera el origen del achiote se ubica en la zona tropical de América, siendo más específicos, al suroeste del Amazonas, aunque también existen algunos que establecen su origen en Brasil. Existe una leyenda de la Amazonía con un relato ancestral sobre el origen del achiote. La leyenda

En la actualidad se puede encontrar un sinnúmero de información donde mencionan el origen de esta especia, ubicándola en distintos lugares del continente americano.

Se ha establecido que, durante la época precolombina, el achiote pudo haber sido domesticado, comenzando su cultivo en América Central y otras zonas alto-indianas del territorio sudamericano.

Existen manuscritos mexicanos y crónicas españolas donde se plasma la aplicación del achiote como parte de los pobladores de la época prehispánica, destacando su uso entre los mayas, quienes disfrutaban su consumo mezclando la especia con el cacao, teniendo como finalidad el dar color a ciertas comidas, al igual que sus cuerpos.

También existen escritos donde mencionan las incas, del Alto Perú, donde empleaban las hojas del achiote como medicina para la cura de ciertas infecciones.

Comino

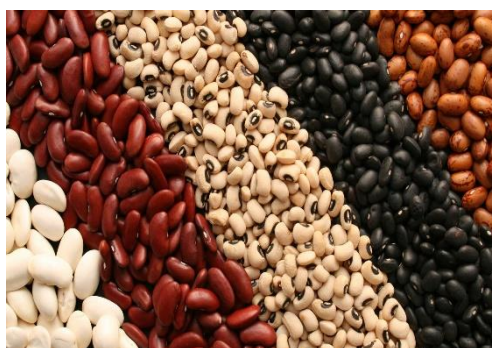


También llamado como falso anís, es una pequeña planta herbácea que puede cultivarse en eras o surcos hechos con el arado con el anís. Es una planta natural en Asia menor, la Nubia, Islas del Archipiélago, Sicilia. Originaria de Egipto, Siria o el Turkestán, de donde se expandió a la región mediterránea, a través de las Islas Canarias, desde entonces se introdujo a México.

De nombre científico *Cuminum cyminum*, Sus semillas son muy olorosas que se utilizan ampliamente para condimentar una gran cantidad de adobos, moles y guisos. Su uso es mencionado en la Biblia, en sopas y panes.

En México fue popularizado por los españoles, quienes los utilizaban en la elaboración de la morcilla y otros platillos. A partir de ello, es considerada una especia característica de la cocina mexicana. Los indígenas lo molían en molcajetes haciendo explotar su aro y sabor. Tiene propiedades de tipo digestivo, ayuda a disolver las grasas y bajar los niveles de azúcar en la sangre.

Frijol



ALIMENTO. Ana Durá

El frijol forma parte de lo que se conoce como trilogía de los alimentos de la época prehispánica, los nahuas lo llamaban ayocotl. La palabra frijol se estableció a partir del español antiguo frisol, que hacía referencia al conjunto de plantas proveedoras de alimento en forma de leguminosa.

Existen más de 70 variedades, las cuales reciben su nombre según su coloración o del lugar en donde se producen. El frijol común o *Phaseolus vulgaris* L., también conocido como habichuela, poroto, alubia y caraota, entre otros nombres, fueron domesticados independientemente en dos regiones: en los Andes, en lo que es hoy Perú y Ecuador, y en México y América Central. Estas variedades tienen un ancestro común en Mesoamérica, según los científicos.

México ocupa el cuarto lugar en producción de frijoles a nivel mundial, aquí se cultivan principalmente cuatro tipos de especies: el frijol común, el combra, el ayocote y el tepari.

Los frijoles forman más del 60% de los platillos de la gastronomía mexicana. Formando parte importante de la dieta de los mexicanos y de su economía desde tiempos prehispánicos, por lo que forman parte de la cultura gastronómica de México y gracias al mestizaje se ha mezclado con prácticamente todos los ingredientes principales de la cocina mexicana.

Tomatito agrio (tomatillo)

Se trata de uno de los cultivos cuya antigüedad se remonta a miles de años, y su uso tan prolongado sin duda tiene que ver con su peculiar sabor, un tanto ácido, y con su dilatado proceso de putrefacción. En su forma domesticada, el tomate es más antiguo que el jitomate, dehecho, en Mesoamérica su uso estaba más difundido y era más común. El tomate es un fruto que acompaña al chile en la preparación de salsas y disminuye su cualidad picante.

Así mismo, es conocido por sus nombres indígenas, *tómatl* (náhuatl), *chapululh* (totonaco), *k'ashil p'ak* (maya), *bityus h̄gihs* (zapoteco), *tinguaraque* (purépecha), *si rini* (trique); y sus nombres en español, tomate de cáscara, tomate verde, tomate de milpa, tomatillo, miltomte.

Panela o piloncillo



El origen de este producto remonta desde la conquista española en el año de 1493, trayendo consigo a América la caña de azúcar, y a México los trapiches o molinos para elaborar este producto. Sus primeros registros son en Nueva Guinea y al sudeste de Asia.

El cultivo de la caña se desarrolla principalmente en las zonas cálidas, siendo India el país con mayor producción. En México hay 22 estados dedicados al cultivo de la caña, y 7 de ellos producen 60,000 toneladas, entre ellos está Veracruz, Quintana Roo, Nayarit, Jalisco, Hidalgo y Colima, sin embargo, el mayor productor es San Luis Potosí.

Es un endulzante natural el cual se obtiene del jugo de la caña de azúcar. Ya extraído el jugo de la caña se pone a hervir para obtener una mezcla densa que luego se deja reposar para formar la melaza. Una vez formada se coloca en moldes de forma cónica. Al no sufrir ningún proceso químico conserva sus nutrientes. El residuo que quedaba se le conoce como Pilon ya que los vendedores lo desechaban y algunas personas pedían llevárselo sin costo alguno. Dando así el origen al popular nombre de Piloncillo.

Forma parte de la gastronomía de Latinoamérica y algunas de Asia. En México, el uso del piloncillo es muy extenso, desde bebidas hasta postres tradicionales como el ponche, dulce de calabaza, tascalate, palanquetas, chipotles endulzados, gorditas de harina con miel de piloncillo, mermeladas, chocolate, entre otros.

Pox



Chiapas Paralelo. Tecla Cotidiana

Es una bebida espiritual de origen maya, quienes transmitieron esta herencia por generaciones. Creado hace 300 años cuando Chiapas pertenecía a la Capitanía General de Guatemala.

Esta bebida se prepara en los Altos de Chiapas y consumido principalmente por los tzotziles y tzeltales. La base de ingredientes para el destilado incluye maíz criollo, agua, caña de azúcar, salvado de trigo y piloncillo, también conocido como panela.

La palabra pox en tzotzil significa medicina y por esa razón solía utilizarse para sanar a los enfermos y celebrar rituales, pues esta bebida embriagante les permitía establecer una conexión entre el mundo material y el espiritual, y así tenían la cura a muchos de sus males. También era relacionado con el nacimiento, el matrimonio, fiestas e incluso la muerte.

Los tzotziles están emparentados con otras etnias como los tzeltales y los tojolabales; aunque son los tzotziles quienes tienen más arraigada la tradición del pox.

La elaboración de esta bebida es completamente artesanal y su ritual comienza desde la cosecha de sus ingredientes.

Chilacayote



Shutterstock. Weha

Es una verdura también conocida como chilacayota o calabaza melón. Su nombre científico es *Cucurbita ficifolia* Bouché, pertenece a la Familia Botánica de las *Cucurbitáceas*.

Se dice que su origen y domesticación proviene de México y Centroamérica. Su nombre proviene del náhuatl tzilacayotli, de tzílac que significa liso, y ayotli que es calabaza, esto es “calabaza lisa”. En la época prehispánica se apreciaba mucho y con su cáscara se formaban recipientes para el pulque (tecomates). En el centro del país los chilacayotes son comunes cristalizados o en varios dulces secos o en almíbar; también en guisos y caldos como al pipián, al mole verde y al mole de olla, entre los más conocidos. Es muy usual que se emplee en bebidas junto con piloncillo, canela y piña; en Chiapas se consume una bebida fermentada de chilacayote con piloncillo, esta bebida usualmente es de color rosa pálido. En Comitán se elabora un refresco con azúcar, cáscara de naranja y anís, puede servirse frío o caliente. En Michoacán los purépechas consumen este alimento en su forma deshidratada, cocido en agua para dulces o guisos salados, mientras tanto en Querétaro es protagonista en guisos y caldos, también es empleado para elaborar un dulce conocido como cabello de ángel.

Epazote



Es una hierba de fuerte olor conocido como *Dysphania Ambrosoides*. En la época de los aztecas era conocido como epazot y su nombre proviene del náhuatl epatl que significa hedor. Es una planta originaria de América, y está muy presente en la gastronomía mexicana, aunque se cultiva en otros países de América Latina.

Durante la época prehispánica su uso era exclusivo para la medicina tradicional en infusiones, para tratar enfermedades como la bronquitis, dolores musculares, dolores estomacales, hinchazón o curar heridas superficiales.

En México se siembra epazote en muchos estados de la República como Baja California, Baja California Sur, Chihuahua y Coahuila en el norte; Estado de México, Ciudad de México, Tlaxcala e Hidalgo en el centro; y Yucatán, Oaxaca y Chiapas en el sur.

En los últimos años se ha incorporada a la gastronomía mexicana, usando tanto los tallos como sus hojas frescas, para destacar su fuerte sabor en caldos, sopas, guisos, salsas, tamales, quesadillas, frijoles negros o incluso hasta con elote.

Jitomate

Su nombre científico es *Lycopersicon Esculentum L.* El tomate es originario de los bajos Andes, y fue cultivado por el pueblo mexica (aztecas) en México; del náhuatl xictli, que significa ombligo, y tomatl, que quiere decir tomate y debido al nombre, los españoles lo llamaron tomate.

Se le considera una hortaliza muy colorida, típicamente va del amarillento al rojo intenso que toma al madurar completamente. Posee un sabor ligeramente ácido y existen diversas variedades de jitomate: el tipo cherry, el heirloom, el cocktail, el vemone, el marmande o el conocido “corazón de toro” o “corazón de buey”. Y a diferencia de otras hortalizas, el tomate puede

adaptarse a muchos tipos de suelos y climas, esta característica del tomate ha hecho que su exportación se haya extendido durante mucho tiempo a diferentes lugares del mundo.

La diversidad que existe es la característica esencial de la cocina mexicana y las creaciones que cada región le da hacen un aspecto único a la gastronomía mexicana, principalmente es utilizado en la elaboración de ensaladas y salsas picantes o dulces, frescos o cocidos, también se implementa su uso en arroces, tinga de pollo, tortas, picadillo, albóndigas, enchiladas, guacamole, chiles rellenos, entre otras más

Tomate rojo



El tomate es una de la hortaliza más importante en México. Se denomina tomate al fruto comestible de la *Solanum Lycopersicum*, planta popularmente conocida como tomatara. Es una baya carnosa con formas muy variadas, desde redondeada, oval, e incluso acostillada. Es originario de América y en la actualidad de cultiva en todo el mundo para su consumo, que puede realizarse de modo fresco, en salsas, jugos. Ya que cuenta con una escasa cantidad de calorías y su modo de conseguir es accesible para la familia mexicana.

Calabaza criolla



Es originaria de América Central y se cultiva en muchos lugares del mundo. La calabaza, de la familia de las cucurbitáceas (*Cucúrbita pepo L.*) su cultivo se remota aproximadamente al año 5000 a.c en distintas partes del mundo, de hecho, se trata de la primera planta cultivada en Mesoamérica, su procedencia parece ser México, antes de que aparecieran las civilizaciones conocidas como olmecas, mayas y aztecas. Desde entonces la calabaza es parte fundamental de la dieta nacional, que a raíz de la conquista españolas se dispersó alrededor del mundo, siendo un producto con un amplio consumo.

Una de las variedades de calabaza que se utiliza es la calabaza de castilla, familia de las *cucurbitáceas* que se caracteriza por tener una cáscara muy gruesa y pulpa carnososa. También se le conoce con otros nombres a lo largo del continente americano como zapallo, auyama, pipián o ayote. La calabaza de castilla tiene un sabor lo suficientemente neutral para adaptarse a recetas dulces y saladas. Dentro de la cocina mexicana se utiliza para todo tipo de preparaciones, por ejemplo: postres, ensaladas, sopas, cremas y botanas, pues una de sus ventajas es que se puede aprovechar cada parte de su estructura, desde su pulpa hasta sus semillas.

Hoja de plátano



Planta herbácea perteneciente a la familia de las *Musáceas*, que consta de un tallo subterráneo (cormo o rizoma) del cual brota un *pseudotallo* aéreo que ostenta normalmente entre 3 y 4 metros de altura; el cormo emite raíces y yemas laterales que formaran los hijos o retoños. El fruto es una baya que tiene la particularidad de crecer en racimos. Las hojas son grandes y dispuestas en forma de espiral, de entre 2 y 4 metros de largo y hasta de medio m de ancho, con un peciolo de 1 metro o más de longitud y limbo elíptico alargado, ligeramente decurrente hacia el peciolo, un poco ondulado y glabro. Unos de usos principales de este producto es la elaboración de distintos tamales, como también se utiliza para remedios caseros ya que lo consideran analgésicos y antiinflamatorios.

GASTRONOMÍA DE LOS MUNICIPIOS CERCANOS A IXTAPA

CHIAPA DE CORZO

Chiapa de Corzo, se encuentra actualmente catalogada como pueblo mágico gracias a la gran diversidad cultural y folklórica que se concentran junto a sus espectaculares calles llenas de historia. La comida, es uno de sus principales atractivos turísticos, pues contiene un amplio abanico de platillos tradicionales.

- **Empanadas Chiapacorceanas:** Empanadas de harina con pulpa de puerco cocida, jitomate, manteca de cerdo, huevo, pimienta, cebolla, clavo y levadura.

- **Sopa de chipilín con bolitas:** Considerada una entrada de hojas de Chipilín con granos de elote, aceite, masa para hacer tortillas, queso crema, crema y masa.
- **Pepita con tasajo:** Plato fuerte de sopa hecha a base de tiras de carne seca a la que se le agrega un aderezo de pepitas de calabaza con otras especias del lugar.
- **Cochito horneado:** Plato fuerte de espinazo, pierna de cerdo, pata de cerdo, chile guajillo, chile ancho, tomillo, tomate, pimienta, cebolla, ajo y sal.
- **Puerco con arroz:** Plato fuerte a base de carne de puerco, arroz, achiote, especias y aceite.
- **Chanfaina:** Plato fuerte compuesto por menudencia de borrego picado, chile acho, jitomate, pan francés, pimienta, consomé de pollo, clavo, orégano, canela, manteca, tomillo, ajo, cebolla, perejil y tomate.
- **Mole almendrado:** Plato fuerte de pollo cortado en piezas, condimentado con sal, pimienta, azúcar, clavo y canela. Mezcla de chile ancho, almendras, jitomates, ajo, pan de, manteca, plátano macho y caldo de pollo.
- **Puerco en ninguijuti:** Plato fuerte de carne de puerco, espinazo de puerco, masa, ajo, achiote, tomate, chile y sal.
- **Tamal de bola:** Tamal de pierna de cerdo en trozos, tomillo, orégano, costilla de cerdo en pedazos, comino, manteca, chiles, jitomate, tomate verde, chilitos de simojovel y hojas de maíz.
- **Tamal de chipilín con queso:** Tamal con masa para tortillas, caldo de pollo, hoja de chipilín, manteca de cerdo y hojas de plátano.
- **Tamal de chipilín con pollo:** Tamal de chiles serranos, tomates verdes, ajo, caldo de pollo, cilantro, chipilín, aceite, cebolla, pechuga de pollo, hojas de maíz y manteca de cerdo.
- **Tamal de toro pinto:** Tamal en masa de maíz mezclado con frijoles enteros y frescos, ausente de chile.
- **Tamal de juacané o hierba santa:** Elaborado con hierba santa con pepita molida y trozos o polvo de camarón seco.
- **Picte de elote:** Elotes molidos, manteca, mantequilla, azúcar y sal.
- **Nanche curtido:** Dulce de nanche y jocote con ron y piloncillo.

- **Nuégados:** Elaborado a partir de una pasta de harina, miel y nueces, cocida al horno.
- **Puxinú:** Dulce de sorgo inflado y piloncillo cubierto con miel.
- **Suspiro:** Postre de merengues.
- **Pozol blanco con chile:** Bebida de masa de maíz con chile.
- **Pozol de cacao:** Bebida de masa de maíz con cacao molido.
- **Tascalate:** Bebida de maíz, cacao, achiote, azúcar y canela.

BOCHIL

La región estuvo poblada por tribus tzotziles. Bochil significa “Las jícaras” viene del “boch” – jícara.

Dentro de su gastronomía, logran destacar dos platillos muy conocidos en este lugar. Principalmente, y más reconocida, está la carne de res condimentada, un platillo que se prepara tradicionalmente durante la fiesta de San Pedro de Verona Mártir, celebrado el 29 de abril, y en algunas ocasiones en bodas y bautizos; dentro de sus ingredientes lleva tomate, cebolla, ajo, tomillo, pimienta, chile ancho, guajillo, laurel y carne de res.

La chanfaina, un platillo típico del lugar. Vendedoras ambulantes y amas de casa preparan este plato con menudencia o vísceras de res y una salsa espesa hecha con chiles y especias.

SOYALÓ

La comida más consumida: Pollo horneado y barbacoa de res.

Semana santa dulce de garbanzo, pescado baldado, pollo horneado, chiles rellenos.

Repollo en relleno: para este platillo se hierva primero el agua, después se colocan las hojas del repollo, previamente desinfectadas. Por aparte se pican zanahoria, papas y se hace un recado de tomate con canela tomillo, orégano y clavo. También se le añade pollo cocido deshebrado.

30 de abril: Día del niño doctor. En este día se preparan pollos rellenos y rompen piñatas, y dan dulces a los niños de la casa.

Las cosechas de este municipio.

Xinte: unas hojas pequeñas que se preparan en caldo o fritos con huevos.



XINTÉ

Entre los platillos tradicionales de Semana Santa resaltan la Pacaya, es un pequeño elote que se pone a cocer en agua y es baldado como los ejotes; y el palmito, un ingrediente que nace de la palma, es el corazón de la planta, este ingrediente es hervido y se come con frijoles de olla.

METODOLOGÍA

El presente proyecto de investigación es de tipo cualitativo-descriptivo y observacional participativa, buscando especificar las características más importantes sobre la elaboración de los platillos en el municipio de Ixtapa, Chiapas de la zona de los bosques.

Área de estudio

El desarrollo de la investigación de campo se lleva a cabo principalmente en la cabecera municipal de Ixtapa, Chiapas que se encuentra en la región de los bosques de Chiapas.

Población

Se realizaron entrevistas a las habitantes de Ixtapa, Chiapas, principalmente a las mujeres amas de casa mayores de edad que realizan los platillos.

Muestra

Se realiza una investigación en la cual se recopila información utilizando el instrumento de encuestas que se dividirán en 2 grupos: adultos mayores de 40 – 59 años, jóvenes de 18 a 27 años. Para la identificación y el análisis de los platillos del municipio. Para ambos grupos se toma una muestra de 30 personas.

Variables

Sustitución de ingredientes, utensilios y modos o técnicas de preparación.

Instrumento de recolección de datos

Entrevista semi-estructurada a las personas que realizan los platillos del municipio. La entrevista semi estructurada se puede definir cómo “una conversación amistosa” entre el informante y el entrevistador, dónde este último es un oyente, alguien que escucha con atención. El propósito de este tipo de entrevista es comprender la vida social y cultural de diversos grupos.

Técnicas de recolección de información:

Diario de campo: Instrumento de registro de datos y hechos susceptibles.

Fotografía: Tomas fotográficas a los diferentes platillos de la comunidad donde se realiza la investigación, con el consentimiento de las personas.

Visitas: Se realiza visitas a las casas en donde se efectúan las actividades.

Videos: Se toman vídeos con la aprobación de las personas, para obtener registro de las actividades realizadas y no perderse algún detalle importante.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo la recopilación de información y documentación de los platillos tradicionales, obtenidos a través de entrevistas y pláticas que se realizaron con algunas de las cocineras con las que se trabajó en conjunto, presentando información documental.

Con base a las visitas realizadas enfocadas en identificar las comidas tradicionales, y como resultado de las pláticas con algunas cocineras, se logró obtener un listado tanto de platillos como de algunas pocas bebidas originarias de la comunidad. Gracias a esta información se pudo realizar una comparación con algunos pueblos cercanos.

IXTAPA

FECHA	FIESTA	PLATILLO
Abril – Marzo	Semana Santa	Pats, pescado baldado y miel
Agosto Del 13 al 16	Patrona Virgen de Asunción	Carne asada (13 agosto) Chocolate (13 agosto) Caldo de res (16 agosto)
Octubre	Día de muertos	Tamal de bola, atol agrio, chocolate.
Noviembre	Todo Santo	Tamal de chipilín

CHIAPA DE CORZO

FECHA	FIESTA	PLATILLO
4 – 23 enero	Señor de las Esquipulas, San Antonio Abad y San Sebastián de Mártir.	Pepita con tasajo Cochito

SOYALÓ

FECHA	FIESTA	PLATILLO
30 abril	Día del niño doctor	Pollo horneado, chille relleno, pescado baldado, pacaya, elotito.
1 – 2 noviembre	Día de muertos	Tamal de mole
24, 31 diciembre	Navidad y año nuevo	Pollo en relleno

BOCHIL

FECHA	FIESTA	PLATILLO
29 abril	San Pedro de Verona Mártir	Carne de res condimentada
16 julio	Virgen del Carmen	Tamales de mole o carne condimentada
28 octubre	San Judas Tadeo	Tamales de mole
3 noviembre	San Martín de Porres	Carne de res condimentada
8 diciembre	Virgen de la Asunción	Tamales de moles, carne de res condimentada
12 diciembre	Virgen de Guadalupe	Carne de res condimentada

De acuerdo a los cuadros anteriores, se puede analizar que los platillos y los ingredientes, varían en cada fecha, a pesar de estar a solo unos cuantos kilómetros de distancia, esto podría deberse a que la variedad de recursos naturales en sus años pasados, pudieron ser diferentes o tener diferente acceso a estos. Cabe mencionar que en el estado de Chiapas podemos encontrar una inmensa variedad de comidas, por mencionar algunos como: el tamal de chipilín, el mole, tamal de bola, enchiladas, cochito horneado, pepita en tasajo, caldo de shuti, chanfaina, picte de elote, caldo de chipilín, armadillo guisado, pescados y mariscos, entre otros más. Siendo pues una enorme variedad de platillos, y muy diferente entre cada pueblo y comunidad del estado de Chiapas.

Tras la visita que se realizó al municipio de Ixtapa, en el transcurso de agosto – noviembre, haciendo un total de 6 visitas, y febrero – marzo 2 visitas, se hizo un primer acercamiento a algunos integrantes de la familia Hernández Pérez, esto con el fin de obtener contacto con

algunas personas que pudiesen proporcionar mayor información acerca de los platillos, historia, orígenes del municipio, tradiciones y celebraciones que se efectúan en el pueblo, y sobre todo ver si conocían su gastronomía, que desafortunadamente es casi desconocida por nuevas generaciones, que carecen de interés hacia ello, una generación preocupada más por vivir su día a día. Después de ello se logró conseguir el nombre de algunos familiares, nos dirigimos a sus hogares para realizar entrevistas, considerando que estos tienen una mayor experiencia de vida y conocimientos acerca de su municipio. Al mismo tiempo se consiguió contacto con señoras cocineras que durante varios años han participado en la elaboración de los platillos de las fiestas tradicionales.

Se contó con el apoyo de la Ciudadana Rosa Hernández Pérez, quien nos acompañó durante todas las visitas realizadas para la obtención de información, nos narra que Ixtapa, en el pasado, los pobladores se dedicaban a la siembra y cosecha de maíz, frijol y café, granos que eran la base económica para muchos, pues durante la conquista española, la alimentación constituía en su mayoría del maíz.

Tras la revolución que hubo en el pueblo, existieron muchas Adelitas, quienes tenían una vestimenta muy diferente a la típica de la región. Las mujeres vestían con una blusa blanca y una falda larga de color azul, que llegaba hasta los tobillos. Hoy en día la mayoría de las señoras de la tercera edad visten con una blusa blanca similar a la típica, y la falda ahora tiene varios diseños y colores, llegando solo un poco por debajo de la rodilla.

La principal fiesta de Ixtapa es en honor a la patrona Virgen de la Asunción que inicia el día 12 de agosto.

La celebración en honor a San Sebastián Mártir los días 17 al 21 de enero, con el recorrido de las banderas, la bajada de carros alegóricos, el baile de plaza, la coronación de la Reyna y una misa religiosa.

Dentro de sus fiestas importantes se encuentran la Semana Santa, celebrada según el calendario católico. Esta celebración inicia con el Domingo de ramos y culmina el miércoles en casa del mayordomo, donde se realiza una pequeña fiesta. Un día antes se elabora el Pats durante el día, un tamal que se acompaña con huevo en torta y frijoles refritos, y por la noche del miércoles santo se elabora la miel, una bebida que puede tomarse caliente o tibia, y es repartida entre todos

los presentes; día de muertos y todos los santos, celebrado los días 1 y 2 de noviembre, visitando a los difuntos en el panteón, llevando velas y arreglos florales, y velando durante la madrugada, durante el segundo día se acostumbra a llevar café, pan y tamales para los familiares que estuvieron en vela el día anterior.

Entre otras festividades celebrados nacionalmente se encuentran: la Virgen de Guadalupe, navidad (24 de diciembre), año nuevo (31 de diciembre), día de Reyes magos (6 de enero).

REGISTRO DE INFORMACIÓN DE LOS PLATILLOS TRADICIONALES

En este apartado durante la investigación de campo se realizaron visitas frecuentes con el fin de recopilar información útil, pudiendo hablar con algunas personas del municipio y una de las señoras que participa en la festividad de la Semana Santa.

Las ciudadanas María Candelaria Pérez López, Margarita Pérez López y Claudia Magdalena Gómez Urbina, nos brindaron una buena narración acerca de lo aprendido de los platillos, de igual manera con el apoyo de la ciudadana Rosa Hernández Pérez pudimos contactarnos con la señora Dorotea Pérez López, Sra. Guadalupe Pérez López y el Sr. Jorge Hernández Hernández, quienes, a través de entrevistas, nos otorgaron información útil.

En las preguntas que se hicieron durante las entrevistas, logramos llegar a la conclusión de que las personas fueron aprendiendo mediante la observación a sus familiares mayores, del género femenino, pues eran las mujeres quienes se dedicaban a la cocina, mientras el hombre iba al campo o al trabajo. Puesto que lo aprendido fue por observación y gracias a la curiosidad, por el deber de tener que ayudar en la cocina, pudimos conocer hoy día, mediante las narraciones de las señoras, poco de la historia que hay detrás de cada platillo, desde los ingredientes que utilizaban, cantidades, formas o técnicas para elaborar cada uno de los platillos, la manera en que movían o cómo hacían para que fuese quedando de la manera que se deseaba obtener. Al hablar con los adultos mayores, pudimos analizar que los jóvenes desconocen sus orígenes, algunas de sus tradiciones, y, sobre todo, cuáles son los platillos tradicionales del poblado. Esto por la falta de interés que les genera a hombres y mujeres por igual, también se destaca una frase de las señoras mayores de edad: “los varones no se dedican a cocinar” sino las mujeres, y son ellas mismas quienes a pesar de que su madre o su abuela les quieren compartir sus conocimientos y prácticas, no se animan por lo laborioso que puede llegar a ser cada platillo. Cómo actualmente

las comidas tienden a ser más fáciles de elaborar, o bien, recetas innovadoras que existen en internet o en los canales de televisión, para ellas es más cómodo y rápido.

Como bien nos relata la señora Dorotea Hernández López, originaria de Ixtapa, Chiapas, nos relata que lleva alrededor de 10 años elaborando el pats, un tipo de tamal que se prepara en Semana Santa, este platillo requiere de paciencia y buen conocimiento. En comparación con su hermana, la señora Guadalupe Hernández López, quien a pesar de que su madre le inculcó dicho conocimiento sobre el platillo, nunca se sintió atraída para elaborarlo, pues dice que es muy tedioso para ella, además de que actualmente su edad tampoco la favorece. Sin embargo, tiene los conocimientos para poder elaborarlo, conocimientos que no le imparte a su hija, por la misma razón, lo “tedioso” que llega a ser, y el tiempo que conlleva.

Doña Dorotea nos explicó que para que el tamal salga en un buen estado, lo importante es el momento en cocer el maíz con la ceniza, pues si se agrega demasiado el color podría tornarse muy oscuro además de que amargaría la preparación, es por ello que no a cualquiera le saldría al hacerlo, porque según su creencia “la mano da el sazón”, la medida de maíz que se utilizó para poder hacer únicamente medio perol de pats fue una “cuartilla”, equivalente a un aproximado de tres kilogramos.



Otros pasos fundamentales para este platillo es la molienda y el momento de envolver “las maletas”. Al momento de llevar a moler el maíz ya lavado, la masa tiene cierta consistencia, ni tan fino, ni entero; una masa que no esté tan seca pero tampoco demasiado húmedo, en este punto Doña Dorotea estuvo al tanto de que saliera exactamente como ella lo necesitaba, una vez teniendo la masa se pasa a hacer las maletas, capa sobre capa, con bolitas pequeñas de masa que

no contiene nada de sal sino únicamente manteca de cerdo. Para poder elaborar este platillo se requiere más que nada accesibilidad de tiempo, pues se tarda alrededor de 6 horas sólo para un perol de pats, con un aproximado de 5 maletas. Para la celebración de Semana Santa se elaboran hasta 6 peroles llenos de pats, donde si hay personas que ayudan a Doña Dorotea, pero es ella quien se encarga de dirigir y supervisar cada paso, y sobre todo al momento de poner a cocer las maletas.



Durante la aplicación de encuestas obtuvimos la mención de que el pats es elaborado únicamente por tres en todo pueblo. Una de esas tres personas es Doña Dorotea Hernández López. A las otras dos personas se les desconoce el nombre, pero se menciona que una de ellas vende este tipo de tamal hasta una semana después de Semana Santa, pero al mismo tiempo no es muy frecuente esta acción.

Así también la Señora Margarita Hernández López, originaria de Ixtapa, Chiapas, nos aportó información sobre el pasado y como han cambiado los utensilios con el paso del tiempo. Comenzando con un relato acerca de su día al momento de preparar el puerco don recado de masa:

“Primero que nada me despierto desde muy temprano para poner a cocer el maíz para mis tortillas y para el puerco. Preparo el fogón donde se pondrá a cocer el puerco. Una vez que el maíz está listo lo llevo al molino para que quede listo la masa, enciendo la leña del fogón y comienzo a preparar todo.



Actualmente ya utilizo una licuadora para licuar el maíz, y todo lo demás, anteriormente se usaba la piedra (metate) para eso, y el achiote era en semillas, no en pasta, igual se pasaba por el metate para hacerlo polvo y mezclarlo con el maíz, para darle color a la comida y no quede papujo (sin color).”

Para el puerco con recado de masa, es indispensable el uso de un sartén de barro, pues este le da un sabor diferente a comparación de un sartén de teflón.



Aunque esto parezca más una cacerola a un sartén, realmente así eran los sartenes antes de comenzaran a producir los sartenes de teflón.

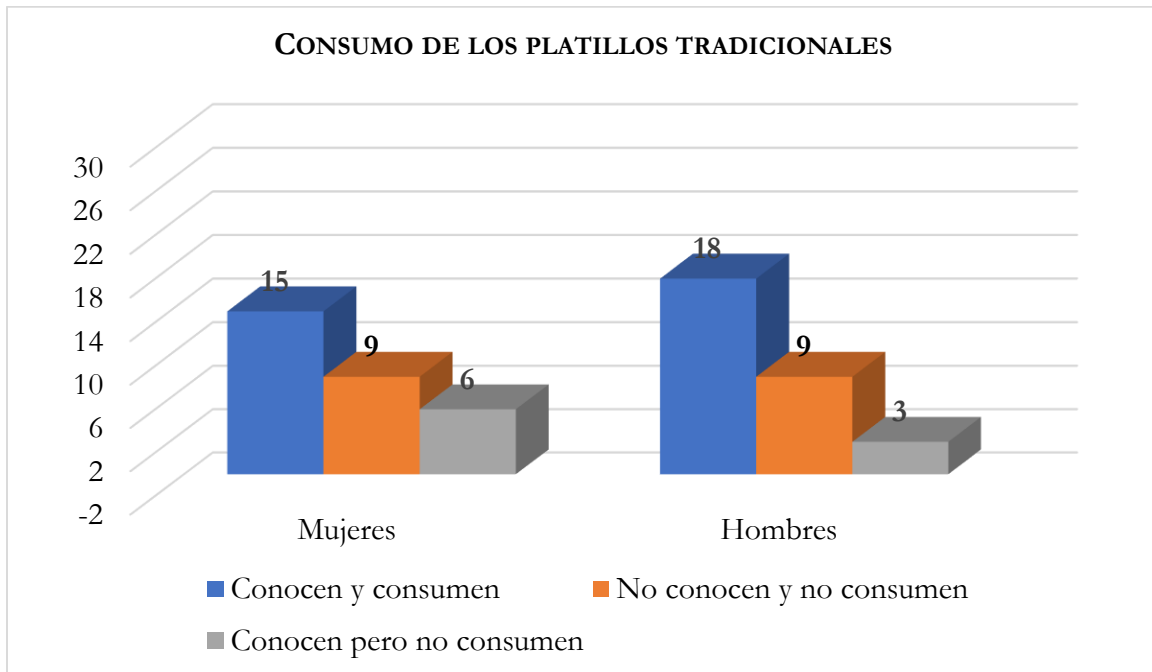
En cuanto a las bebidas, la Miel y el Chilacayote. Con la primera bebida tenemos una creencia que relaciona el momento de la elaboración y las personas que están presentes en ese momento.

Nos cuenta Doña Dorotea, hasta ahora la única en Ixtapa, Chiapas en elaborarlo, que mientras se esté cociendo en el fuego, nadie debe ver hacia la olla pues podrían echarle “mal de ojo”,

provocando que toda la preparación comience a derramarse con rapidez, y como consecuencia, de la cantidad inicial podría llegar hasta menos de un cuarto. ¿Cuál es la forma para controlar un poco esta reacción? “Soplar” pox a la olla durante “la desgracia” y retirar completamente del fuego o bien, sacar la leña que está ardiendo debajo. Otra de las cosas que también pueden ayudar a que no le echen ojo, es que al inicio de la preparación, dado que durante la celebración asisten demasiadas personas, a estas mismas se les va soplando de lejos un poco de pox en sus cuerpos. Cuando la miel haya llegado al punto requerido se deja enfriar un poco y seguido de esto, se reparte a los presentes una sola vez, en vasitos desechables acompañado de un pan blanco

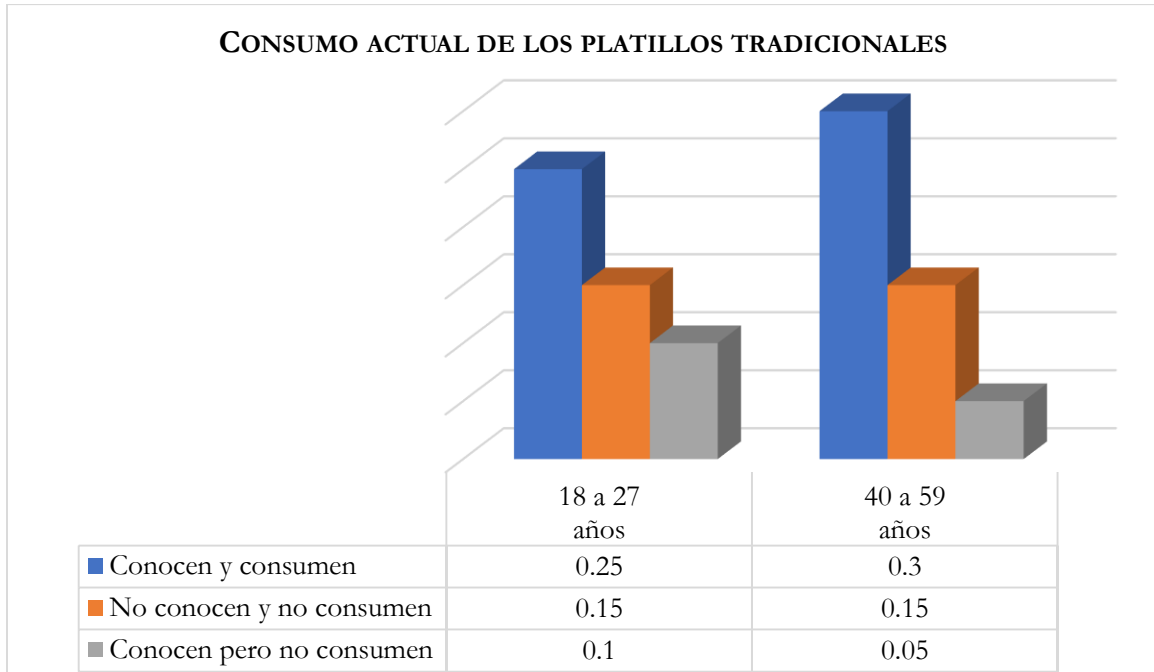
En cuanto al Chilacayote, esta bebida .se suele preparar en familia, pues requiere de la fuerza de los hombres y la paciencia de las mujeres, no existe ninguna creencia en cuanto al mal del ojo, pero si es muy importante que no se deje solo en el fuego, sin supervisión durante todo el tiempo de su elaboración, pues podría llegar a pegarse en el fondo de la olla o secarse por completo, haciendo que el sabor y la consistencia no sean de buen agrado para querer beberlo. Aunque por la información obtenida a través de las entrevistas, se logra destacar a la familia Hernández López (sin relación alguna con las hermanas Dorotea y Guadalupe), quienes compartían el mismo conocimiento de la bebida, mencionando que fueron sus bisabuelas quienes les enseñaron esta bebida pero que actualmente se ha estado olvidando y se ha dejado de preparar casi en su totalidad pues no todos los familiares conocen en su totalidad los ingredientes que se necesitan, las cantidades y el proceso que conlleva al prepararlo.

COTEJO DEL CONSUMO ACTUAL EN LOS POBLADORES DE IXTAPA, CHIAPAS



De la gráfica anterior se observa que los resultados se dividen en géneros, esto para así poder comparar el interés de cada uno dentro de sus hogares, con un total de 60 personas.

En la siguiente gráfica se representará el porcentaje total de las encuestas realizadas a los dos grupos con rangos de edades de: 18 a los 27 años de edad y de 40 a los 60 años de edad, donde no se distingue el género. Tomando como dato que 60 encuestas aplicadas son el 100%



IDENTIFICACIÓN DE INGREDIENTES PREDOMINANTES EN LAS RECETAS

De todos los platillos que se lograron documentar el ingrediente que tiene mayor uso es el maíz, pues a los alrededores de la cabecera municipal existen hectáreas de cosecha, logrando que la adquisición sea más fácil.

Según el relato de la señora Ma. Candelaria Pérez López, el maíz era comida de pobres, pues sólo aquellos que contaban con ganado podían comer carne. Este ingrediente también ayudaba a sostener la actividad económica del, en ese entonces, pequeño pueblo de Ixtapa, Chiapas. Muchos de los pobladores contaban con su propio campo de cosecha así que no era tan difícil conseguir la cantidad suficiente para alimentar a sus familiares.

Otro de los ingredientes que más se emplea en la elaboración de los platillos, es la pasta de achiote. Durante la interacción con las señoras, quienes nos apoyaron elaborando alguno de los platillos, pudimos observar que el achiote era utilizado para darle únicamente color a la comida, también nos explican que cuando sus madres aún vivían, solían utilizar las semillas de achiote, estas semillas podían conseguirse comúnmente en los puestecitos de vendedores ambulantes que se pasaban por las calles del pueblo. Las semillas pasaban por el metate para lograr obtener una pasta que se mezclaba junto con el maíz, que también pasaba por esta piedra.

ANÁLISIS DE TÉCNICAS Y UTENSILIOS

TÉCNICAS EMPLEADAS EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATILLOS TRADICIONALES DE IXTAPA

Las técnicas culinarias son aquellas manipulaciones a las que son sometidos los alimentos para prepararlos y dejarlos listos para su consumo.

Las técnicas empleadas en cada uno de los platillos, en su mayoría, son casi las mismas. A continuación, se mencionan las técnicas culinarias que se logran observar durante la elaboración de los platillos:

Calor indirecto: los alimentos se colocan en una zona paralela a la fuente de calor. Lo mismo sucede con los alimentos que son envueltos con algo y se colocan al fuego, sin exponerlos directamente a la fuente del calor (esta técnica fue utilizada en la receta “shagón envuelto”).

Hervir: cocer los alimentos en agua a 100°C. Se inicia la cocción de los alimentos comienza cuando el agua ya haya comenzado a “hervir”.

Al vapor: consiste en cocinar los alimentos a través del medio líquido, sin que estos logren entrar en contacto con él (líquido). Técnica aplicada en el pats, que, en lugar de utilizar una rejilla para evitar el contacto con el líquido, se ocuparon varias hojas de doblar, lo que en otros lugares se conoce como totomoxtle o joloch.

Freír: se puede freír por inmersión lo cual consiste en introducir el alimento en bastante aceite que debe estar muy caliente. Técnica aplicada con los huevos de rancho.

Sofreír o rehogar: se utiliza una pequeña cantidad de aceite y a una temperatura media-alta, pero sin llegar a los 100°C. Se remueven los alimentos constantemente para que el calor sea uniforme. Sin embargo, para las señoras este concepto no significa lo mismo para ellas, la palabra correcta en su cocina es “sazonar”, aunque este concepto significa el hecho de añadir condimentos para darle sabor a la comida, para ellas es lo mismo que sofreír.

Términos culinarios:

Ligar: espesar una preparación utilizando un agente de ligazón, en este caso fue la masa.

Dorar: dar un golpe de calor a un alimento para que este adquiriera un color dorado en su superficie.

Condimentar o sazonar: añadir condimentos para darle sabor a los alimentos.

Colar: filtrar por un colador un líquido para quitar las impurezas que podría llevar.

Agitar: remover con frecuencia una preparación para tener un resultado homogéneo.

Remojar: poner un género desecado para que recupere o adquiera humedad.

PRINCIPALES UTENSILIOS Y EQUIPOS UTILIZADOS PARA LA ELABORACIÓN DE PLATILLOS TRADICIONALES DE IXTAPA

Colador: utensilio semiesférico, más ancho en su parte superior, que sirve para filtrar, líquidos o escurrir alimentos crudos o cocidos para separar de su líquido. Los coladores pueden variar de tipo de material, cómo: plástico, hierro estañado, metal, acero inoxidable o incluso tela.

Comal: disco delgado de barro sin vidriar o de metal que se usa para cocinar tortillas, tostar café o cacao, o asar cualquier tipo de alimento.

Cuchara: utensilio que se compone de una parte cóncava prolongada en un mango, y que sirve para llevar a la boca cosas líquidas, blandas o menudas, también sirve para mover los ingredientes dentro de una cazuela.

Estufa: aparato de cocción que funciona a gas o electricidad y constituye una versión moderna del fogón.

Fogón de leña: es donde se encendía el fuego en las casas para cocinar alimentos. Compuesta por unas cuantas piedras que son colocadas de forma que se pueda acomodar la olla, sartén o comal. Y entre las piedras se coloca la leña que sirve de combustible para la cocción de los alimentos.

Machete: Tiene una longitud de unos 50 a 60 centímetros en promedio, hecho de acero fino, ligeramente curvo y que tiene filo de un solo lado.

Mesas de madera: es un mueble compuesto por una tabla lisa que es sostenida por una o más patas. Su tamaño suele ser variado, así como el tipo de madera con la que es fabricada.

Metate de piedra: del náhuatl metetl, que significa piedra de moler. Es una piedra volcánica rectangular con medidas aproximadas de 50 centímetros de largo por 30 de ancho, de superficie

plana y ligeramente curva. La piedra se apoya sobre tres pies cónicos, que tienen una ligera inclinación, ayudando a facilitar la molienda de los alimentos.

Molinillo: elaborado con madera, consta de varios anillos, no suelen medir más de 30 centímetros de largo.

Molino: artefacto que se emplea para la molienda.



Molino manual



Molino eléctrico

Olla: recipiente de cocina con forma redonda, con boca ancha y con una o dos asas, hecho de barro, metal u otro material resistente al calor, utilizado para hervir, cocinar y calentar alimentos y líquidos. Puede tener una tapa o no.

Pala de madera: instrumento compuesto de una tabla de madera, comúnmente de forma rectangular o redondeada, y un mango grueso, cilíndrico y más o menos largo.

Perol: vasija de metal, de forma semejante a media esfera, que sirve para cocer diferentes cosas

Sartén de aluminio: recipiente de cocina, generalmente de metal, de forma circular, poco hondo, con el borde inclinado y con mango largo, que sirve sobre todo para freír.

Sartén de barro: recipiente de barro más ancho que profundo que sirve para cocinar diferentes tipos de guisos.



Sartén de barro

Vaso de peltre: recipiente utilizado para contener líquidos. De forma cilíndrica, abiertos, con un asa lateral.

En la prehistoria nuestros antepasados carecían de ciertos avances. Los materiales de los que disponían eran muy básicos y se desconocía la cocina tal y como la conocemos ahora, en ese entonces los utensilios estaban hechos a base de piedra.

Cada cultura ha utilizado utensilios aprovechando los materiales que la naturaleza les proporciona su entorno, a medida que avanza el tiempo, aparece la cerámica, permitiendo la creación de múltiples de utensilios de cocina, y con ella las vasijas, utensilios que permitían cocer los alimentos y hacían posible el consumo. Fue durante la Edad Media que se cocinaba a fuego

abierto, es decir, leña con fuego, y los materiales utilizados (de barro), solían ser ollas, sartenes, calderos, y comales. Con el paso del tiempo los utensilios llamados "tradicionales" han sido reemplazados por unos más modernos para facilitar el trabajo dentro de una cocina.

Uno de los principales cambios fue la sustitución del fogón de leña por la estufa ya sea de gas o eléctrica, este gran cambio favoreció a las familias por la facilidad y el ahorro de tiempo al momento de preparar los alimentos, al igual que ayuda a mantener una buena salud, ya que, con el uso constante de leña en los fogones, podrían provocar problemas respiratorios por estar expuesto mucho tiempo al humo y los gases que este emite. Pero, así como ha traído beneficios también cuenta con desventajas, ya que para su funcionamiento se requiere de gas o electricidad lo que genera un mayor gasto dentro del hogar.

Otro de los utensilios más usados e indispensable dentro de la cocina era el metate o piedra, utilizado principalmente para moles granos y semillas, sin embargo, fue en el siglo XIX que se sustituye por el molino de mano de manivela, cuya función también era moler la comida de las personas, como por ejemplo el maíz, ingrediente principal en la elaboración de platillos tradicionales. Con el pasar del tiempo el molino manual también fue sustituido por el molino eléctrico el cual llegó para hacer la vida más fácil si de molienda se trata, a pesar de que los 3 utensilios tienen la misma función, su evolución exigía cada vez menos esfuerzo físico y por ello un mayor ahorro de tiempo. Así también el mortero o molcajete primitivo consistía en una simple cama plana de piedra y otra piedra redondeada, la cual era golpeada contra la primera, sin embargo, más tarde fueron dejadas a un lado tras la aparición de artefactos más evolucionados, los cuales lograban moles granos, semillas y de más alimentos, con mayor facilidad

En las últimas décadas el avance tecnológico ha ocasionado un sinnúmero de mutaciones en la cultura alimenticia, manifestando variaciones en el consumo y la preparación de los alimentos; el maíz como base de la alimentación tradicional se ha visto influenciado por la incorporación de nuevos procesos tecnológicos en lo referente al cultivo, preparación de recetas, conservación y comercialización, presentando una serie de cambios a causa de la incorporación de técnicas culinarias y manipulación a través de diferentes utensilios; es así que la forma de comer maíz ha avanzado.

A pesar de la evolución tecnológica y la aparición de nuevos electrodomésticos, alrededor del mundo siguen subsistiendo múltiples utensilios de cocina antiguos, pues en algunas

preparaciones específicas de ciertos platos, no ha sido posible sustituir el sabor, sazón o la textura que se consiguen con estos artefactos. Algunos elementos evolucionan en la historia, los objetos se cambian y modifican de acuerdo a la tecnología vigente en cada época.

PLATILLOS TRADICIONALES DE IXTAPA CHIAPAS

En el siguiente apartado se presentan los platillos tradicionales del municipio, que logramos conocer gracias a la participación en conjunto con las señoras a través de la tradición oral. Recetas que serán representadas con imágenes y la receta con todos los pasos e ingredientes correspondientes de acuerdo a la cantidad de comida que se hizo durante nuestra investigación. Muchas de estas recetas son elaboradas en fechas especiales, mientras que otras actualmente son preparadas de manera cotidiana o han dejado de consumirse en su totalidad.

PUERCO CON MASA



Porciones: 10 px

Tiempo de elaboración: 2 horas

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Carne de cerdo	3	Kg
Masa de maíz	1	Puño
Tomate rojo	1	Pza
Sal	1	Cda
Pasta de achiote	1	Bolsita (5 pesos)
Pimienta	1	Pizca
Comino	1	Pizca
Agua	1	Taza

Procedimiento:

1. Cortar el cerdo en trozos y lavar. Cocer en un sartén de barro con sal de Ixtapa hasta que se dore. Agregar un poco de manteca para que no se pegue y se dore más.

2. Cortar un cuarto de cebolla, y agregar a la carne una vez que esté dorada.
3. Disolver la pasta de achiote en un poco de agua tibia y reservar. Licuar el tomate con el comino y la pimienta. Batir la masa.
4. Agregar el tomate licuado a la carne y sazonar. Seguido se agrega el recado de masa, revolver bien y añadir el achiote.
5. Dejar hervir y mover constantemente, hasta ver que se ha espesado suficiente.

*La cantidad de achiote y masa, puede variar dependiendo del espesor y color inicial que se obtiene. La señora Margarita menciona que anteriormente el achiote usado era en semillas y junto al maíz, se hacía una pasta en el metate. Cuando se refiere al concepto “sazonar” es cocer el producto por un rato para que agarre sabor con los ingredientes en el sartén, más no al hecho de agregarle sal o algún otro condimento.

PATS



Porciones: indefinido

Tiempo de elaboración: 8 hrs

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Maíz amarillo	1 cuarto	Kg
Ceniza	2	Kg
Cal	1	Puño
Sal	C/n	Cda
Hoja de plátano	1	Maleta
Manteca	C/n	Bolsa

Procedimiento:

*Un día antes, por la tarde, cocer el maíz junto con la ceniza y la cal.

1. Lavar el maíz 2 veces sin quitar el color oscuro de la ceniza. Moler
2. Limpiar las hojas de plátano con un paño húmedo y quitar la orilla dura que trae.
3. Amasar la masa con manteca de cerdo, pero sin sal, hasta obtener la consistencia deseada.
Hacer bolitas pequeñas.
4. En la hoja de plátano poner 2 bolitas de masa a lo ancho, y con la misma hoja cubrir.
Dar pequeños golpes para aplanar las bolitas.
5. En la parte superior poner de nuevo 2 bolitas de masa y repetir el paso anterior, hasta terminar con la hoja. Amarrar cada enrollada con la tira que traía la hoja.
6. Hacer fuego con leña.

7. En un perol colocar olote y poner las enrolladas de pats. Agregar agua a $\frac{1}{3}$ o $\frac{1}{2}$ de la tina.
8. Tapar el pats con hojas de plátano y una bolsa de plástico y llevar al fuego, durante aproximadamente 3 hrs.
9. Cuando ya está cocido, se pasa a un perol vacío, de forma vertical y pegado a la pared de este.

Acompañamiento:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Huevo de rancho	1	Cono
Manteca de cerdo oscura	$\frac{1}{2}$	Kg
Sal	C/n	-
Frijol	1	Kg
Epazote	1	ramita
Cebolla	$\frac{1}{2}$	Pza
Agua	C/n	L
Jitomate	5	Pza

Procedimiento:

1. Poner a cocer el frijol hasta que esté suave y sazonar. Agregar el epazote.
2. Licuar el frijol cuando haya enfriado y reservar.
3. Picar la cebolla y reservar.
4. Calentar $\frac{1}{4}$ de manteca en un sartén de barro, sobre el fogón.
5. En un plato hondo de plástico, batir dos huevos con un poco de sal. Dejar caer la mezcla sobre la manteca caliente y cocer. Dar la vuelta para terminar de cocer.
6. Sacar de la manteca los huevos y reservar. Repetir el paso anterior hasta terminar todos los huevos.
7. En el mismo sartén, colocar más manteca de ser necesario, y agregar la cebolla previamente picada. Sofreír.
8. Agregar el frijol licuado, sazonar y sofreír. Una vez que agarre la consistencia deseada, retirar del fuego.
9. Con el tomate hacer una salsa hervida.

La señora Rosa Hernández comentó que este platillo se les regala un poco a las cocineras a quienes se les pidió hacerlo, como muestra de gratitud y parte de su cultura. Esto sucede cuando se elabora en fechas alejadas de la fiesta en la que se prepara originalmente.



CALABAZA CON RECADO DE MASA



Porciones: 4 px

Tiempo de elaboración: 40 min

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Calabaza de castilla	2	Pza
Hierbabuena	1	Ramita
Jitomate	1	Pza
Sal	CN	-
Masa	2	Puño
Achiote	CN	Bolsita

Procedimiento:

1. Cortar la calabaza en trozos pequeños y lavar con abundante agua.
2. Llevar a la estufa y en una olla de peltre poner a cocer en agua con un poco de sal los trozos de calabaza hasta que estén suaves.
3. Licuar el jitomate con un poco de agua. Reservar.
4. En un pequeño recipiente disolver el achiote con agua. Reservar.
5. Licuar la masa con 1 taza y media de agua.
6. Cuando la calabaza esté hirviendo, sazonar con sal y agregar la masa licuada pasando por un colador.
7. Agregar el achiote y dejar hervir. Al primer hervor retirar del fuego.
8. Rectificar sabor y color.

PESCADO BALDADO



Porciones: 5 px

Tiempo de elaboración: 1 hora

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Pescado seco	5	Pza
Huevo	3	Pza
Aceite	c/n	L
Sal	c/n	Kg
Masa	2	Puño
Achiote en pasta	c/n	Bolsita
Jitomate	2	Pza

Procedimiento:

1. Cortar por la mitad, quitar la cabeza y las escamas.
2. Batir los huevos con un tenedor (solo integrar las claras y yemas).
3. Calentar aceite en un sartén hondo.
4. Pasar los trozos de pescado por el huevo, cubrir bien y llevar al sartén.
5. Dejar que se cocine bien y dar la vuelta. Terminar de cocer.
6. Retirar del aceite y dejar escurrir el exceso sobre servilletas.

Recado:

1. Licuar el jitomate y ponerlo en una olla. “Sazonar” y dejar hervir ligeramente.
2. Licuar la masa con agua y agregar al jitomate, con la ayuda de un colador.
3. Disolver la pasta de achiote en un poco de agua y añadir a la mezcla anterior. “Sazonar”.
4. Añadir el pescado baldado y dejar que espese ligeramente. Rectificar color y sabor.

Acompañamiento:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Arroz	1/4	Kg
Sal	c/n	Kg
Jitomate	2	Pza
Agua	c/n	L
Aceite	c/n	L

Procedimiento:

1. Lavar el arroz unas tres veces y dejar escurrir el exceso de agua.
2. Calentar el sartén y poner un poco de aceite. Dejar caer el arroz.
3. Dorar el arroz hasta tener un color amarillo oscuro.
4. Licuar el jitomate con un poco de agua.
5. Una vez esté listo el arroz, dejar caer el jitomate licuado.
6. Poner sal al arroz y dejar cocer hasta que revienten
7. Apagar el fuego y dejar tapado.

Servir el pescado y el arroz juntos, en un plato hondo.

*Le dicen “sazonar” a dejar cocer bien los alimentos en un poco de aceite o en el caso de ser jitomate licuado es en el momento que comienza a hervir. Lo que para nosotros sería la técnica de sofreír.

CECINA



Porciones: 6 px

Tiempo de elaboración: 35 min

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Cecina	0.600	Kg
Sal	C/n	G
Lechuga romana	1/2	Pza
Jitomate	3	Pza
Rábano	1	Manojo
Aguacate	3	Pza
Limón	4	Pza

Preparación

1. Cortar la carne
2. Asar la carne sobre un sartén de aluminio. Una vez cocidos reservar para el momento de servir.
3. Cortar en rodajas los jitomates y los rábanos.
4. Partir el aguacate en cuatro. Partir limones para exprimir sobre las verduras.
5. Servir la carne acompañado de las verduras.

CHILACAYOTE CON MAÍZ (BEBIDA)



Porciones: indefinido.

Tiempo de elaboración: 1 hrs aprox.

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Chilacayote	1	Pza
Maíz amarillo	1	Kg
Cal	1	Puñito
Agua	C/n	L
Panela	¼	Atado

Procedimiento:

1. Lavar el chilacayote, partir y lavar de nuevo.
2. Poner el chilacayote en una olla, cubrir con agua y poner a cocer sobre el fogón.
3. Por aparte cocer el maíz con un puñito de cal. Está listo cuando se muerde y se quiebra con los dientes. No tiene que quedar muy cocido.
4. Lavar el maíz y moler en el metate. A esto se le llaman quebrar el maíz.
5. Quebrar la panela en trozos medianos.
6. Una vez que el chilacayote esté cocido o suave, agregar el maíz quebrado junto con la panela y mover constantemente con la ayuda de una pala.
7. Cuando suelte el primer hervor, seguir moviendo hasta obtener una consistencia espesa. Retirar del fuego.

MIEL (BEBIDA)



Porciones: indefinido

Tiempo de elaboración: 1 hora y media aprox.

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Panela	1	Atado
Hoja de lima de pecho	5	Hojas
Agua	1	L
Trago/Pox	--	L
Pan blanco	Cn	Pza

Preparación

1. Cortar toda la panela en trozos pequeños con ayuda de un cuchillo.
2. Colocar una olla de barro en el fogón y agregar el agua, dejar hervir.
3. Cuando el agua esté hirviendo agregar poco a poco los trozos de panela moviendo constantemente hasta hervir.
4. Agregar las hojas de lima de pecho al primer hervor y mover. Sin dejar de mover, esperar el siguiente hervor.
5. Bajar del fuego y colar.
6. Dejar enfriar antes de servir.

*Si la miel llega a subir o rebasar la olla, se le sopla con pox muy rápido para que baje y no se derrame todo.

Se tiene la creencia de que si una persona ajena a quién lo esté preparando queda viendo la miel mientras está en el fuego, le echan “ojo”, y eso hace que la miel comience a rebasar la olla pudiendo quedar menos de $\frac{1}{4}$ del contenido inicial y para estos casos utilizan el pox en un soplido directo al contenido dentro de la olla.



PAPA EN AGUA DE CHILE

Porciones: 6 px

Tiempo de elaboración: 30 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Papas	1	Atado
Cebolla	1/4	Pza
Chile de árbol	1	Medida
Agua	c/n	L

Preparación

1. Lavar bien las papas y cocerlos en agua
2. Picar la cebolla y reservar
3. Dorar los chiles en un comal de barro y reservar.
4. Cuándo las papas estén cocidas, sacar del agua, retirar la piel y cortar en trozos medianos.
5. Calentar en una olla agua, cuando este hierva retirar del fuego y servir en un plato hondo de barro.
6. En el plato añadir las papas cortadas, la cebolla picada y el chile dorado. Batir este último dentro del plato.

Es un platillo que en la actualidad ya no es elaborado en muchos hogares. Y quiénes aún lo preparan suelen hacer sólo para una sola persona.

SHAGÓN CON RECADO DE MASA

Porciones: 6 px

Tiempo de elaboración: 30 minutos

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Shagón	1	Kg
Masa	¼	Kg
Jitomate	1	Pza
Cebolla	1	Rebanada
Semilla de achiote	1	Puño
Sal	C/n	Kg
Epazote	1	Ramita

Preparación

1. Colocar los shagones sobre la arena y exprimir la panza para sacar todo su interior, lavar muy bien en agua limpia y reservar.
2. Hacer una pasta con las semillas de achiote. Utilizando la piedra (metate), reservar.
3. Batir la masa y reservar.
4. Poner a hervir agua. Una vez que hierve añadir la masa batida hasta obtener el espesor deseado.
5. Picar la cebolla y el jitomate. Añadir a lo anterior junto con el achiote y dejar hervir.
6. Cuando comience a hervir dejar caer los shagones y añadir sal al gusto.
7. Dejar hervir de nuevo, retirar del fuego y servir caliente.

SHAGÓN ENVUELTO

Porciones: 4 piezas grandes

Tiempo de elaboración:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Shagón	1	Kg
Masa	1/4	Kg
Jitomate	1	Pza
Hoja doblador	16	Pza
Sal	C/n	Kg
Epazote	4	Ramita

Preparación

1. Hacer fuego con leña y dejar que se haga brasa.
2. Colocar los shagones sobre la arena y exprimir la panza para sacar todo su interior, lavar muy bien en agua limpia. Reservar.
3. Separar cada hoja doblador, lavarlos y dejar remojando en agua.
4. Picar el jitomate y reservar.
5. Tomar 4 hojas de doblar una sobre otra y colocar en el centro el shagón junto con el jitomate y una ramita de epazote.
6. Darle forma de un tamal de bola.
7. Repetir los puntos 4 y 5, hasta terminar con las hojas.
8. Una vez lista se coloca en medio de la brasa, tipo enterrado bajo la braza y dejar cocer por 30 minutos aproximadamente. Retirar y servir caliente.

Tener cuidado de que las hojas no se quemem debido al intenso calor de la brasa, por eso es importante que las hojas estén bien mojadas antes de colocarlas.

Esta preparación debe comerse directamente de la hoja donde fue cocido el shagon y se puede comer con tortillas de maíz.

CHARALITO CON RECADO DE MASA

Porciones: 5 px

Tiempo de elaboración:

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD
Charalito	1	Kg
Masa	1/4	Kg
Jitomate	1	Pza
Cebolla	1	Rebanada
Semilla de achiote	1	Puño
Sal	C/n	Kg
Epazote	1	Ramita

Preparación:

1. Colocar los charalitos sobre la arena y exprimir la panza para sacar todo su interior, lavar muy bien en agua limpia.
2. Hacer una pasta con las semillas de achiote. Utilizando la piedra (metate), reservar.
3. Batir la masa y reservar.
4. Poner a hervir agua. Una vez que hierve añadir la masa batida hasta obtener el espesor deseado.
5. Picar la cebolla y el jitomate. Añadir a lo anterior junto con el achiote y dejar hervir.
6. Cuando comience a hervir dejar caer los charalitos y añadir sal al gusto.
7. Dejar hervir de nuevo, retirar del fuego y servir caliente.
8. Dejar de mover, esperar el siguiente hervor.
9. Bajar del fuego y colar.
10. Éstas son las recetas que se lograron documentar durante la investigación de campo.

Algunas de estas recetas están por perder en su totalidad, pues no todas las personas conocen de su elaboración o si quiera conocen el platillo. Dentro de la población, durante las fiestas más grandes, se reconocen únicamente a dos personas que elaboren dos de los platillos más representativos del pueblo, los cuales son el “pats y la miel (bebida)”, el resto de los platillos son conocidos únicamente por personas mayores a 65 años de edad que nacieron y crecieron esta

cabecera municipal, quienes, de acuerdo a la investigación de campo, elaboran uno que otro plato en muy pocas ocasiones.

Actualmente, un alto porcentaje de la población no tiene interés alguno por los platillos tradicionales que caracterizan a Ixtapa, Chiapas. Por lo general son las abuelas o tías con más de 70 años quienes tienen consigo estas recetas únicamente de memoria, sin un registro escrito, generando así que al momento de su muerte se vaya con ellas aquellos conocimientos de grandes recetas. De igual manera por cuestiones de moda y la revolución gastronómica, muchos de estos platillos se han ido sustituyendo con platos menos elaborados en los cuales se suelen ocupar productos enlatados y procesados que son más fáciles de conseguir y de cocinar, platillos que pueden llegar a tener un mayor impacto visual para los jóvenes, tomando en cuenta que uno de los factores importantes al momento de consumir un alimento es lo visual, seguido del olor.

También otros platillos han dejado de consumirse debido a los cambios que el hombre hace con la naturaleza, provocando que algunos ingredientes como el shagón, y el manayok, por mencionar algunos, hayan dejado de producirse en su totalidad y ya no se puedan conseguir con la misma frecuencia que antes.

CONCLUSIÓN

La importancia que ha tomado la gastronomía a nivel mundial ha permitido aprovechar todas las cadenas de valor, desarrollando la economía, la cultura y la sociedad del país. Preservar nuestra cultura significa preservar lo poco existente de identidad, ya que muchas personas desconocen sus orígenes y la historia de su localidad. Al hablar de gastronomía podemos hacernos la idea de la inmensa variedad de platillos tradicionales y típicos que existen en este país.

La cocina tradicional siempre ha añadido un valor importante para la gastronomía, llegando al punto de formar parte de la cultura y el patrimonio de un país. Todos los platillos tradicionales mantienen sus raíces culinarias y que durante mucho tiempo han ofrecido en cada uno, toda la historia y cultura de los antepasados; pueblos y civilizaciones, por eso es importante conocer el origen, la exportación y toda la elaboración que hay en cada platillo.

Cuando se habla de preservar la cultura y las tradiciones, la mejor manera de lograrlo es a través de registros escritos llamados “recetas”, estos documentos son de gran valor para la comunidad pues son duraderos y se tienen con certeza de que las mejores recetas no se vayan con quienes las preparan. Todo conocimiento gastronómico debe compartirse y escribirse, para lograr la auténtica preservación y que futuras generaciones quieran y puedan seguir preparando las recetas.

En el pasado no hubo un trabajo adecuado para la preservación de las recetas; y para que estas puedan seguir transmitiéndose con el paso de los años, es muy importante que exista un registro escrito para que generaciones futuras logren conocer y de ser posible, lleguen a recrear cada uno de los platillos. Así también que personas ajenas al pueblo generen interés por estos platillos.

PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES

- Que se conozcan los platillos en otras localidades cercanas.
- Crear un recetario a través de la tradición oral para que otras personas se interesen en preservar la comida tradicional de su lugar de origen.
- Estandarizar las recetas, de tal manera que se fijen las bases de calidad, cantidad y procesos con el objetivo de garantizar que los platillos tengan características casi idénticas en cada preparación.

GLOSARIO

Ahuautle: Del náhuatl “atl”, agua, y “huauhtli”, semilla de alegría o amaranto. Insectos hemípteros que se depositan en el tule o junco (hojas similares al pasto).

Ancestrales: Perteneciente o relativo a los antepasados.

Capsaicina: Componente activo de los chiles picantes, generando un efecto de irritación.

Cotejar: Comparar una cosa con otra.

Endemismo: Es el estado ecológico de una especie que es púnica para una ubicación geográfica.

Etnia: Según la Real Academia Española, es la comunidad humana caracterizada por afinidades raciales, lingüísticas, culturales.

Exorbitantes: Es un adjetivo que designa algo que es excesivo, exagerado, que está por encima de la media o de lo que se considera normal o razonable

Exquisitez: Sustantivo femenino que tiene varios usos como, cualidad de exquisito. Actitud delicada y distinción de vulgaridad. Acciones que revelan una actitud en exceso delicada

Extravagantes: Fuera del sentido común, raro, extraño, excéntrico.

Glabro: Calvo, lampiño. Que está desprovisto de glándulas.

Indehiscente: Proveniente de un ovario súpero, unicarpelar, pluriseminado. El fruto tiene maduración aérea.

Inmaterial: Parte del patrimonio histórico que incorpora el lingüístico, el gastronómico, las tradiciones, fiestas y vestimentas, y la acción cultural autóctona o externa.

Nativo: Perteneciente a un lugar o país determinado.

Máyense: Familia lingüística hablada en Mesoamérica. También llamadas simplemente maya.

Melaza: Es una mezcla compleja que contiene sacarosa, azúcar invertido, sales y otros compuestos solubles en álcali que normalmente están presentes en el jugo de la caña localizando, así como formados durante el proceso de manufactura de azúcar.

Olote: Del náhuatl “olotl”, corazón. Parte central dura de la mazorca o espiga del maíz (sin los granos).

Patrimonio: Conjunto de bienes de una nación acumulado a lo largo de los siglos, son objeto de protección especial por la legislación.

Pecíolo: Rabillo que une a la hoja de una planta al tallo.

Perol: Recipiente, vasija de forma media esfera que se emplea para cocer diversos alimentos.

Peyote: Del náhuatl peyotl; capullo de gusano.

Pseudotallo: Tallo aparente formado por las vainas foliares superpuestas densamente.

Precolombinos: Se utiliza para nombrar a aquello que sucedió o que existía en América antes de las expediciones de Cristóbal Colón.

Rudimentario: Procedente del latín “rudimentum”, menciona un desarrollo precario o imperfecto.

Saberes: Conjunto o ciencia de conocimiento.

Tejina: Pueblo costero del noreste de la isla de Tenerife (Canarias, España)

Trapiches: Molino utilizado para extraer el jugo de algunas frutas.

Tzotzil: Son uno de los grupos indígenas cuya lengua pertenece a la familia maya. El vocablo tzotzil, gentilicio que se utiliza también para designar la lengua que hablan, deriva de sots’íl winik que significa “hombre murciélago”.

UNESCO: Es la sigla de United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura).

Versatilidad: Capacidad de algo o alguien para adaptarse rápida y fácilmente a diferentes funciones.

REFERENCIAS

- 2011.** POSH CHIAPAS. [En línea] 16 de SEPTIEMBRE de 2011. [Citado el: 10 de ENERO de 2021.] <https://pox.mx/>.
- ¿Qué es el pox y como se consume?* **SALGADO, Paulina. 2019.** México : Gourmet México, 2019.
- 2021.** A FUEGO LENTO .COM. [En línea] 2021. [Citado el: 14 de MARZO de 2021.] <https://www.afuegolento.com/articulo/el-origen-la-cocina/10771/>.
- 2018.** ACHIOTE. ORG. *EL ORIGEN DEL ACHIOTE* . [En línea] 7 de JULIO de 2018. [Citado el: 10 de OCTUBRE de 2020.] <https://www.achiote.org/origen/>.
- ACTUAL, DICCIONARIO. 2021.** DICCIONARIO ACTUAL. [En línea] 11 de MAYO de 2021. <https://diccionarioactual.com/olla-de-barro/>.
- AGUIRRE, Eva y MUÑOZ, Verónica. 2015.** EL CHILE COMO ALIMENTO. [En línea] 30 de JUNIO de 2015. [Citado el: 14 de DICIEMBRE de 2020.] https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/66_3/PDF/Chile.pdf.
- AIDE PARTIDA SANDOVAL, SILVIA QUEZADA CAMBEROS. 2012.** DE LOS NOMBRES DEL CHILE Y SUS VARIETADES PRINCIPALES EN TIERRA NAYARITAS. [En línea] 12 de MARZO de 2012. [Citado el: 18 de DICIEMBRE de 2020.]
- ALEGSA.** DEFINICIONES-DE.COM. [En línea] [Citado el: 6 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://www.definiciones-de.com/Definicion/de/extravagante.php>.
- ALMENDRA, Norma.** “LA COCINA MEXICANA A TRAVÉS DE LOS SIGLOS”. *COMIDA Y VIDA SOCIAL EN LA ÉPOCA PREHISPÁNICA*. [En línea] [Citado el: 25 de Diciembre de 2020.] <http://www.culinaryartschool.edu.mx/cocinasdemexico/wp-content/uploads/2016/01/LA-COCINA-MEXICANA-A-TRAV%3%89S-DE-LOS-SIGLOS-COMIDA-Y-VIDA-SOCIAL-resumen.pdf>. 1.
- ALVARO. 1995.** Presidencia municipal en Ixtapa, Chiapas. Trabajo en titulación (Arquitecto). [aut. libro] ALVARO. Tuxtla Gutierrez : UNACH, 1995.
- ANA. 2015.** Tema06.PDF. [En línea] 22 de MAYO de 2015. [Citado el: 23 de NOVIEMBRE de 2020.] <http://www.biologia.edu.ar/botanica/print/Tema06.pdf>.
- 2015.** Animal Gourmet. [En línea] 17 de abril de 2015. <https://www.animalgourmet.com/2015/04/17/50saboresmexicanos-comino-la-semilla-del-sabor-virreinal/#:~:text=El%20comino%20es%20muy%20oloroso,En%20ingl%C3%A9s%3A%20cumin..>
- 2015.** ANIMAL GOURMET. [En línea] 17 de ABRIL de 2015. <https://www.animalgourmet.com/2015/04/17/50saboresmexicanos-comino-la-semilla-del-sabor-virreinal/#:~:text=El%20comino%20es%20muy%20oloroso,En%20ingl%C3%A9s%3A%20cumin..>

AVENDAÑO, Natalia E. 2021. MÀS MÈXICO. [En línea] 12 de MARZO de 2021. [Citado el: 11 de MAYO de 2021.] <https://mas-mexico.com.mx/molinillo-la-historia-no-tan-conocida-de-este-artefacto/>.

BAUTISTA, Ana. 2020. SLOW FOOD. [En línea] 19 de MARZO de 2020. [Citado el: 12 de JULIO de 2021.] <https://www.slowfood.com/es/ahuautle-el-amaranto-de-agua/>.

BORDA, Nathalie. 2008. PAPA.PDF. [En línea] 28 de AGOSTO de 2008. [Citado el: 13 de NOVIEMBRE de 2020.] <http://w.rapaluruaguay.org/transgenicos/Papa/Papa.pdf>.

2015. CHIAPAS VIAJE CULINARIO. [En línea] 12 de DICIEMBRE de 2015. [Citado el: 17 de DICIEMBRE de 2020.] http://www.turismochiapas.gob.mx/sectur/descargables/libro/Chiapas,_viaje_culinario.pdf.

CHIAPAS, CEIG. 2013. CEIG . *REGIONES SOCIOECONOMICAS*. [En línea] 6 de MATO de 2013. [Citado el: 20 de SEPTIEMBRE de 2020.] http://www.ceieg.chiapas.gob.mx/home/wp-content/uploads/downloads/productosdgei/CIGECH/CIGECH_REGIONES.pdf.

CHOPERENA, ERIKA. [En línea] GRUPO EDITORIAL CRITERIO. [Citado el: 11 de NOVIEMBRE de 2020.] <https://www.animalgourmet.com/2019/01/16/piloncillo-endulzante/>.

—. ANIMAL GOURMET. [En línea] [Citado el: 22 de DICIEMBRE de 2020.] <https://www.animalgourmet.com/2019/09/11/pox-la-bebida-espirituosa-de-la-peninsula-maya/>.

COELHO, Fabían. 2019. SIGNIFICADOS.COM. [En línea] 1 de ENERO de 2019. [Citado el: 3 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://www.significados.com/exorbitante/>.

COMPARTIDO, Fideicomiso. 2017. Gobierno de México. [En línea] 8 de SEPTIEMBRE de 2017. [Citado el: 15 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://www.gob.mx/firco/articulos/el-frijol-parte-de-la-trilogia-de-alimento-en-el-mexico-prehispanico?idiom>.

CONCEPTOS DEFINICIÓN . [En línea] [Citado el: 9 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://conceptodefinicion.de/endemismo/>.

CORIMA MX . [En línea] [Citado el: 19 de ENERO de 2021.] <https://www.corima.mx/la-bebida-maya-por-excelencia-pox/>.

DEFINICION . [En línea] [Citado el: 12 de JULIO de 2021.] <https://definicion.de/rudimentos/>.

2020. DEFINICIÓN DE VERNÁCULO: QUE ES, SIGNIFICADO Y CONCEPTO. [En línea] 30 de NOVIEMBRE de 2020. [Citado el: 12 de JULIO de 2021.] <https://definicionysignificado.blogspot.com/2020/11/definicion-de-vernaculo-que-es.html>.

DEFINICIONA. *DEFINICION Y ETIMOLOGIA* . [En línea] [Citado el: 12 de JULIO de 2021.] <https://definiciona.com/perol/>.

DEYCO. 2019. Curiosfera. [En línea] 23 de OCTUBRE de 2019. [Citado el: 20 de MARZO de 2021.] <https://curiosfera-historia.com/historia-de-la-cocina/>.

DiccionarioActual. 2021. Diccionario Actual. [En línea] 11 de Mayo de 2021.

<https://diccionarioactual.com/olla-de-barro/>.

DIRECTO AL PALADAR EL SABOR DE LA VIDA . [En línea] FOOD AND TRAVEL. [Citado el: 22 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/que-es-la-panela>.

ECURED. [En línea] [Citado el: 4 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://www.ecured.cu/Exquisitez>.

El maíz y la vida en la siembra - testimonios indígenas del maíz y la autonomía en México. **GRAIN. 2009.** s.l. : BIODIVERSIDAD, 20 de ENERO de 2009.

El pox, bebida que calienta el corazón. **DESCONOCIDO, México. 2020.** San Cristobal de las Casas : G21 Comunicación, 2020.

ENCICLOPEDIA DE LOS MUNICIPIOS Y DELEGACIONES DE MÈXICO. [En línea] [Citado el: 9 de FEBRERO de 2021.]

<http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM07chiapas/municipios/07013a.html>.

FERNANDEZ, Adela. La tradicional cocina mexicana y sus mejores recetas. [En línea] [Citado el: 28 de Diciembre de 2020.] https://books.google.es/books?id=t2LoY-w7f4UC&dq=cocina+prehisp%C3%A1nica+mexicana&lr=&hl=es&source=gbs_navlinks_s.9683801315,9789683801319.

GARCÍA, Kathia. 2020. El poder del consumidor. [En línea] 3 de Noviembre de 2020.

<https://elpoderdelconsumidor.org/2020/11/el-poder-de-la-calabaza-de-castilla/>.

Genética y evolución de la alimentación de la población en México. **ROMÁN, Sonia, OJEDA, Claudia y PANDURO, Arturo. 2013.** [ed.] Rev Endocrinol Nutr. 1, s.l. : Rev Endocrinol Nutr., Enero - Marzo de 2013, Revista de Endocrinología y Nutrición, Vol. 21. 42-51.

2016. GLOSARIOS.SERVIDOR. [En línea] 28 de FEBRERO de 2016. [Citado el: 22 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://glosarios.servidor-alicante.com/botanica/seudotallo>.

GUIAS TURISTICAS MEXICO. [En línea] [Citado el: 26 de OCTUBRE de 2020.]

https://www.guiaturisticamexico.com/municipio.php?id_e=5&id_Municipio=00153.

HERIDA, DRA.ERMITA HERNANDEZ. 2015. INDEX.PHP . [En línea] 28 de SEPTIEMBRE de 2015.

[Citado el: 14 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://www.uprm.edu/cms/index.php?a=file&fid=10847>.

HERNÁNDEZ, Alma. 2018. FAO. [En línea] 2018.

IMAC. 2012. BOSQUE.PDF. *PROGRAMA REGIONAL DE DESARROLLO.* [En línea] 14 de NOVIEMBRE de 2012. [Citado el: 21 de OCTUBRE de 2020.]

<http://www.haciendachiapas.gob.mx/planeacion/Informacion/Desarrollo-Regional/prog-regionales/BOSQUES.pdf>.

INDIGENAS. 2007. Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos. *Tzotziles.PDF.* [En línea] 23 de ENERO de 2007. [Citado el: 3 de NOVIEMBRE de 2020.]

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/12595/tzotziles.pdf>.

IV, FELIPE. 2020. Real academia española. [En línea] 2020. [Citado el: 5 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://dle.rae.es/ancestral>.

Laroussecocina. Laroussecocina. [En línea] [Citado el: 11 de Mayo de 2021.] <https://laroussecocina.mx/palabra/estufa/>.

—. Laroussecocina. [En línea] [Citado el: 11 de Mayo de 2021.] <https://laroussecocina.mx/palabra/colador/>.

LAROUSSECOCINA. LAROUSSECOCINA. [En línea] [Citado el: 11 de MAYO de 2021.] <https://laroussecocina.mx/palabra/estufa/>.

—. LAROUSSECOCINA. [En línea] [Citado el: 11 de MAYO de 2021.] <https://laroussecocina.mx/palabra/colador/>.

LATINJAK, ALEXANDER T. 2014. APRENDIZAJE IMPLÍCITO Y EXPLÍCITO PDF. [En línea] 16 de JUNIO de 2014. [Citado el: 16 de DICIEMBRE de 2020.] http://www3.udg.edu/publicacions/vell/electroniques/VI_Jornades_aprendizaje_accion_tactica/docs/05_cap3.pdf.

—. **2014.** APRENDIZAJE IMPLÍCITO Y EXPLÍCITO PDF. [En línea] 16 de JUNIO de 2014. [Citado el: 16 de DICIEMBRE de 2020.] http://www3.udg.edu/publicacions/vell/electroniques/VI_Jornades_aprendizaje_accion_tactica/docs/05_cap3.pdf.

Lexico. [En línea] [Citado el: 11 de Mayo de 2021.] <https://www.lexico.com/es/definicion/comal>.

LEXICO. [En línea] [Citado el: 11 de MAYO de 2021.] <https://www.lexico.com/es/definicion/comal>.

LONG, Janet. 2019. UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÒNOMA DE MEXÌCO. [En línea] 13 de DICIEMBRE de 2019. [Citado el: 13 de ABRIL de 2021.] https://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista_comida.html.

—. **2019.** UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÒNOMA DE MEXÌCO. [En línea] 13 de DICIEMBRE de 2019. [Citado el: 13 de ABRIL de 2021.] https://www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/323/conquista_comida.html.

LÓPEZ, Andrés. 2016. POLITICAS CULTURALES. [En línea] 2016. <http://politicasculturales.com.mx/gastronomia-tradicional.html>.

MAGAÑA, PAULINA. 2019. EL PODER DEL CONSUMIDOR. [En línea] 27 de JUNIO de 2019. [Citado el: 11 de NOVIEMBRE de 2020.] <https://elpoderdelconsumidor.org/2019/06/el-poder-de-el-chilacayote/>.

—. **2019.** EL PODER DEL CONSUMIDOR . [En línea] 27 de JUNIO de 2019. [Citado el: 19 de NOVIEMBRE de 2020.] <https://elpoderdelconsumidor.org/2019/06/el-poder-de-el-chilacayote/>.

MARIELA. 2012. GUIDO GOMEZ- DICCIONARIO DE MEXICANISMO. [En línea] 23 de OCTUBRE de 2012. [Citado el: 26 de OCTUBRE de 2020.]

<https://tajit.org/resources/Documents/diccionario%20breve%20de%20mexicanismos%20segun%20guido%20gomez%20de%20silva.pdf>.

Mayorca, Nuvia. 2016. El maíz entre los pueblos indígenas. *El sol de México*. 09 de Octubre de 2016.

MAYORCA, NUVIA. 2016. EL MAÍZ ENTRE LOS PUEBLOS INDIGENAS. *EL SOL DE MÉXICO* . 09 de Octubre de 2016.

MELARA, JOSSELIN. 2020. COCINA FÁCIL. [En línea] 27 de FEBRERO de 2020. [Citado el: 11 de MAYO de 2021.] <https://www.cocinafacil.com.mx/tips-de-cocina/metate/>.

Melara, Josselin. 2020. Cocina Fácil . [En línea] 27 de febrero de 2020. [Citado el: 11 de mayo de 2021.] <https://www.cocinafacil.com.mx/tips-de-cocina/metate/>.

MELLENDEZ, Juana y CAÑEZ, Gloria. 2010. PDF. [En línea] enero de 2010. <https://www.redalyc.org/pdf/417/41712087008.pdf>.

MELLENDEZ, JUANA y CAÑEZ, GLORIA. 2010. PDF. [En línea] ENERO de 2010. <https://www.redalyc.org/pdf/417/41712087008.pdf>.

2018. METCO. [En línea] 26 de FEBRERO de 2018. [Citado el: 28 de OCTUBRE de 2020.] <https://www.metco.com.mx/2018/02/26/origenes-del-piloncillo>.

2017. MEXICO GASTRONOMIA . [En línea] 26 de JULIO de 2017. [Citado el: 28 de NOVIEMBRE de 2020.] <https://mexico.gastronomia.com/noticia/7308/el-epazote>.

MEXICO, DESTINOS. 2010. LA COCINA TRADICIONAL MEXICANA, CULTURA COMUNITARIA, ANCESTRAL Y VIVA- EL PARADIGMA DE MICHOACAN. [En línea] 2010. [Citado el: 17 de NOVIEMBRE de 2020.] <https://programadestinosmexico.com/patrimonio-de-la-humanidad/la-cocina-tradicional-mexicana-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigma-de-michoacan.html>.

NÀFATE, ELAM. 2019. Chiapas, cuarto en el país en cultivo de maíz: Sader. *EL HERALDO DE CHIAPAS* . 2019.

—. **2019.** CHIAPAS, CUARTO EN EL PAÍS EN CULTIVO DE MAÍZ: SADER . *EL HERALDO DE CHIAPAS*. 2019.

NORÈN, ANDER. 2017. UNPAISCONTIGO. [En línea] 30 de MAYO de 2017. [Citado el: 6 de ABRIL de 2021.] <https://unpaiscontigo.es/la-cocina-desde-origen-tiempos/>.

PABLO. 2013. EL TOMATE . [En línea] 13 de MAYO de 2013. [Citado el: 12 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://zagan.unizar.es/record/10535/files/TAZ-PFC-2013-233.pdf>.

PAUTRE, JULUCHA SANCHEZ. 2019. SCRIBD. [En línea] 1 de AGOSTO de 2019. [Citado el: 2 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://www.scribd.com/document/264464969/Que-Son-Los-Saberes>.

PEREZ, Porto y MERINO. 2015. DEFINICIONES.DE. [En línea] 2015. [Citado el: 21 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://definicion.de/precolombino/>.

- PLIEGO, Eduardo. 2018.** EL MAIZ; SU ORIGEN, HISTIA Y EXPASIÓN. *PANORAMA CULTURAL*. Conceptos. El pensamiento expresado con palabras., 18 de JUNIO de 2018.
- PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA. [En línea] [Citado el: 24 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis26.pdf>.
- POSADA, VALENTINA GUTIERREZ.** CHIAPAS.GOB.MX. [En línea] [Citado el: 9 de FEBRERO de 2021.] <https://mexicatours.files.wordpress.com/2015/09/22.png?w=183&h=124>.
- POXERIA, LA. 2018.** LOCAL.MX. [En línea] 18 de AGOSTO de 2018. [Citado el: 29 de NOVIEMBRE de 2020.] <https://local.mx/musica/clubs-y-bares/la-poxeria/>.
- R_BONILLAC. 2013.** COME MEXICO. [En línea] 9 de ENERO de 2013. [Citado el: 8 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://comemexico.wordpress.com/2013/01/09/chilacayote/>.
- RAE. 2020.** RAE.es. *Real Academia Española*. [En línea] 2020. [Citado el: 11 de mayo de 2021.] <https://dle.rae.es/pala>.
- 2020.** RAE.es. *Real Academia Española*. [En línea] 2020. [Citado el: 11 de Mayo de 2021.] <https://dle.rae.es/cuchara>.
- 2020.** RAE.es. *Real Academia Española*. [En línea] 2020. [Citado el: 11 de mayo de 2021.] <https://dle.rae.es/perol>.
- 2020.** RAE.es. *Real Academia Española*. [En línea] 2020. [Citado el: 11 de mayo de 2021.]
- 2020.** RAE.ES. *REAL ACADEMIA ESPAÑOLA*. [En línea] 2020. [Citado el: 11 de MAYO de 2021.] <https://dle.rae.es/pala>.
- 2020.** RAE.ES. *REAL ACADEMIA ESPAÑOLA* . [En línea] 2020. [Citado el: 11 de MAYO de 2021.] <https://dle.rae.es/cuchara>.
- 2020.** RAE.ES. *REAL ACADEMIA ESPAÑOLA* . [En línea] 2020. [Citado el: 11 de MAYO de 2021.] <https://dle.rae.es/perol>.
- 2020.** RAE.ES. *REAL ACADEMIA ESPAÑOLA*. [En línea] 2020. [Citado el: 11 de MAYO de 2021.]
- RAMÍREZ, Mariana. 2021.** México Travel Channel. [En línea] 29 de abril de 2021. [Citado el: 11 de Mayo de 2021.] <https://mexicotravelchannel.com.mx/servicios/20210429/machete-historia-origen-herramienta-arma/>.
- RAMÓN, Franco. 2010.** Microsoft Word - INFORME VARIEDADES LOCALES DOÑANA. [En línea] 5 de NOVIEMBRE de 2010. [Citado el: 19 de NOVIEMBRE de 2020.] https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/2_calabaza_sandia_aceituna_lechuga.pdf.
- RAMOS, Ma Nieves.** Cocina Bio. [En línea] [Citado el: 25 de SEPTIEMBRE de 2020.] https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=vIDAYkeFsDgC&oi=fnd&pg=PA11&dq=concepto++nabo+&ots=5Y7ie0XrAD&sig=oO_cl-shAS8ZggyM8TCtSWc83_I#v=onepage&q&f=false.
- RAMOS, Norma.** La cocina mexicana a través de los siglos. *Comida y vida social en la época prehispánica*. [En línea] [Citado el: 25 de DICIEMBRE de 2020.]

<http://www.culinaryartschool.edu.mx/cocinasdemexico/wp-content/uploads/2016/01/LA-COCINA-MEXICANA-A-TRAV%C3%89S-DE-LOS-SIGLOS-COMIDA-Y-VIDA-SOCIAL-resumen.pdf>. 1.

RICO, Hugo. 2019. 607_Cienciorama.PDF. [En línea] 10 de JUNIO de 2019. [Citado el: 18 de OCTUBRE de 2020.] http://www.cienciorama.unam.mx/a/pdf/607_cienciorama.pdf.

RIVAS, Heriberto. Cocina prehispánica mexicana: la comida de los antiguos mexicanos. [En línea] [Citado el: 18 de Diciembre de 2020.] https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=EJuKSkd5K94C&oi=fnd&pg=PA7&dq=cocina+prehispa%C3%A1nica+mexicana&ots=cp74uCdeS3&sig=ngDIYD9S-ql86tX_CIMDhLECJb0#v=onepage&q&f=false.

ROSALES, Adalberto. 2008. TESIS DEL PLATANO. [En línea] 17 de ABRIL de 2008. [Citado el: 30 de DICIEMBRE de 2020.] <http://repositorio.uaaan.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/4956/T16494%20%20%20SOLIS%20ROSALES,%20%20ADALBERTO%20%20%20TESIS.pdf?sequence=1>.

2018. SECCION AMARILLA BLOG. [En línea] 9 de JULIO de 2018. [Citado el: 5 de OCTUBRE de 2020.] <https://blog.seccionamarilla.com.mx/jitomate-un-fruto-indispensable-para-la-cocina-mexicana/>.

SIAP. 2019. Hoja de plátano compressed.pdf. [En línea] 14 de OCTUBRE de 2019. [Citado el: 23 de SEPTIEMBRE de 2020.] https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/501244/Hoja_de_platano_compressed.pdf.

SILLER, María. 2017. Food and travel. [En línea] 12 de MARZO de 2017. [Citado el: 19 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://foodandtravel.mx/frijol-mexicano-alimento-milenario/>.

Slow Food México. [En línea] [Citado el: 15 de noviembre de 2020.] <https://www.slowfood.mx/2017/04/la-memoria-de-la-cultura-gastronomica-tsotsil-en-manos-de-la-chef-claudia-ruiz/>.

SLOW FOOD MÈXICO. [En línea] [Citado el: 15 de NOVIEMBRE de 2020.] <https://www.slowfood.mx/2017/04/la-memoria-de-la-cultura-gastronomica-tsotsil-en-manos-de-la-chef-claudia-ruiz/>.

TEJINA.ORG. [En línea] [Citado el: 12 de JULIO de 2021.] <https://www.tejina.org/examples.html>.

2017. UNESCO. [En línea] 2017. <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigma-de-michoacan-00400#:~:text=La%20cocina%20tradicional%20mejicana%20es,modos%20de%20comportamiento%20comunitarios%20ancestrales..>

UNILEVER FOOD SOLUTIONS. [En línea] [Citado el: 18 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://www.unileverfoodsolutions.com.mx/tendencias/de-mexico-para-el-mundo/ingredientes/sin-jitomate.html>.

UNIVERSAL, EL. 2020. Descubre que es el pox. *EL UNIVERSAL*. FIN DE SEMANA, 2020.

2015. UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA. [En línea] 2015. [Citado el: 20 de DICIEMBRE de 2020.] <https://revistas.unal.edu.co/index.php/refame/article/view/34946>.

VEGA, Mariana. 2017. Food and travel. [En línea] 5 de MAYO de 2017. [Citado el: 21 de NOVIEMBRE de 2020.] <https://foodandtravel.mx/chiles-frescos-y-secos-una-dualidad-muy-mexicana/>.

VELA, Enrique. 2019. Arqueología mexicana. [En línea] RAÍCES, S.A. DE C.V, 2019. [Citado el: 14 de SEPTIEMBRE de 2020.] <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/tomate-physalis-philadelphica>.

WENNER, Melinda. 2010. INVESTIGACIÓN Y CIENCIAS. [En línea] JUNIO de 2010. [Citado el: 15 de MARZO de 2021.] <https://www.investigacionyciencia.es/files/2947.pdf>.

2013. Wiki Culturalia. [En línea] 16 de julio de 2013. [Citado el: 11 de mayo de 2021.] <https://edukavital.blogspot.com/2013/07/fogon.html>.

2013. WIKI CULTURALIA . [En línea] 16 de JULIO de 2013. [Citado el: 11 de MAYO de 2021.] <https://edukavital.blogspot.com/2013/07/fogon.html>.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS



ANEXOS

Guion de entrevista dirigido a señoras amas de casa del municipio de Ixtapa, Chiapas.

Objetivo: se pretende obtener información de los platillos tradicionales.

Instrucciones: conteste las siguientes preguntas.

Nombre de la persona:

Edad:

¿A que le llamaría comida tradicional?

¿Qué platillos sigue preparando?

¿Quién le ayuda a elaborar el platillo?

¿Quién le impartió el conocimiento del platillo?

¿Con que frecuencia prepara su platillo?

¿Ha realizado alguna modificación en la receta?

¿Hay alguna historia detrás del plato?

¿Cómo, y a quién le transmite sus conocimientos?

¿Qué platillos comía cuando era pequeño?

¿Usualmente con que acompaña el platillo?

¿Qué piensa acerca de la falta de interés de las nuevas generaciones de los platillos tradicionales?



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA



Encuesta dirigida al grupo de adultos mayores de 40 a 59 años y jóvenes de 18 a 27 años, que hay dentro del municipio de Ixtapa, Chiapas.

Objetivo: se pretende obtener información acerca de los platillos tradicionales.

Instrucciones: conteste las siguientes preguntas subrayando una respuesta.

Edad:

Sexo:

¿A que le llamarías comida tradicional?

¿Conoces todos los platillos tradicionales de tu localidad?

- a) Si b) No c) Algunos

Menciona cuales:

¿Cada cuánto los consumes?

¿Quién los prepara?

¿Con que guarnición los acompaña?

¿Junto a quienes consume los platillos?

¿Le gustaría que la comida tradicional de Ixtapa fuese conocida en otros lugares?

- a) Si_ b) No

ELABORACIÓN DE PATS

Hermanas Dorotea y Guadalupe López. En la elaboración del pats, con utensilios de barro, así también el uso de un electrodoméstico (licuadora). Durante todo el proceso de elaboración no se hizo uso alguno de una estufa, sino por el contrario, se siguió la tradición de usar un fogón, utilizando la leña como combustible.



