

Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y
ALIMENTOS

TESIS PROFESIONAL

HISTORIA Y COSTUMBRES
ALIMENTARIAS DE SANTA
CATARINA PANTELHÓ, CHIAPAS

QUÉ PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTA

ANELIZ DE LOURDES BALLINAS RAMOS

ASESOR

MTRA. TLAYUHUA RODRÍGUEZ GARCÍA



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Noviembre 2022

AGRADECIMIENTOS

A Dios por darme salud, paciencia y la inteligencia para poder culminar mi carrera universitaria.

A mis padres por ser mis pilares, por siempre apoyarme en mis sueños y metas, por siempre estar durante cada etapa de educación acompañándome paso a paso, a ti papá por siempre esforzarte para que durante mis estudios nunca me faltara nada, por escucharme y alentarme cuando pensaba dejar todo, a ti mamá por tu amor, tus consejos y por ser mi lugar seguro, por eso y más este logro es para ustedes.

A mis hermanos por estar para mí siempre que los he necesitado, apoyarme con mis metas y ser mis conejillos de indias, probando lo que cocinaba.

A mis abuelas que siempre fueron las más emocionadas por mi carrera, por siempre darme siempre sus consejos y tips gastronómicos, por enorgullecerse de mí y presumir a todo mundo mi carrera, a mi abuelita Blanca que esta en el cielo por darme mi primer mandil, en cuanto le dije cuál sería mi carrera y darme confianza en que lo lograría, por siempre preguntarme que había aprendido y pedirme que le enseñara, haciéndome sentir la más inteligente, capaz y segura de mí, a mi abuelita Delia por siempre preguntarme por alguna receta en particular y enseñarme como a ella se lo enseñaron, también a mis abuelos Gerardo y Javier por amarme y creer en mí.

A mi mejor amiga Lourdes por ser parte de este proceso, por siempre escucharme y apoyarme en todo, por hacerme segunda en todas las locuras que quería hacer, por ser una hermana más y aconsejarme, por hacerme sentir tan capaz cuando yo no creía poder hacer algo, por creer en mí cuando ni yo misma lo hacía y levantarme cada que flaqueaba.

Al mejor equipo de trabajo, nuestro equipo Dinamita, Diana, Jazmín, Brenda, Lu y Jafet por ayudarme a desarrollar mucha pero mucha paciencia, por trabajar siempre con la mejor actitud y hacer que nuestras clases de cocina fueran las más divertidas, por su compromiso para entregar un buen trabajo, aunque había discusiones siempre nos enfocamos en sacar “la chamba” lo mejor posible y por siempre apoyarnos dentro y fuera de la uní.

A mi asesora de tesis, chef Tlayuhua, por su paciencia, dedicación y sobre todo su disponibilidad, orientación y conocimientos brindados para llevar a cabo este trabajo.

Por último, a mis revisores, el Lic. Marcos por su tiempo, y por ser bastante específico en cuanto a cómo debía corregir la tesis, de verdad se lo agradezco mucho, el chef Jesús Saldaña por el tiempo dedicado a mi tesis y así poder presentar este buen resultado.



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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 04 de noviembre de 2022

C. Anelíz de Lourdes Ballinas Ramos

Pasante del Programa Educativo de: Licenciatura en Gastronomía

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

Historia y costumbres alimentarias de Santa Catarina Pantelhó, 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

Firmas

Mtro. Marcos Gabriel Molina López

Mtro. Jesús Alberto Saldaña Arguello

Mtra. Tlayuhua Rodríguez García



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Ccp. Expediente

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVOS.....	5
MARCO TEÓRICO	6
ANTECEDENTES.....	6
ALIMENTACIÓN.....	8
CULTURA.....	9
GASTRONOMÍA, PATRIMONIO CULTURAL GASTRONÓMICO.	11
CULTURA ALIMENTARIA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS	13
TRADICIÓN ORAL.....	14
TRADICIÓN	16
GASTRONOMÍA TRADICIONAL.	18
PANTELHÓ.....	22
TZOTZILES.....	25
ALIMENTOS QUE SE COSECHAN LA REGIÓN	26
METODOLOGÍA	31
RESULTADOS	33
CONCLUSIÓN	78
GLOSARIO.....	79
REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	81
ANEXOS.....	86
ANEXO 1.....	87
ANEXO 2	88

ÍNDICE DE FIGURAS

	PÁGS.
FIGURA 1. UBICACIÓN DE PANTELHÓ.	23
FIGURA 2. RECORRIDO DEL ANUNCIO DE JESÚS DE BUENA ESPERANZA DEL 2022	35
FIGURA 3. RECORRIDO CON LA IMAGEN DEL JESÚS DE LA BUENA ESPERANZA EL 2022	36
FIGURA 4. HOMBRE VESTIDO DE MUJER.	37
FIGURA 5. CACHIADA EN EL CARNAVAL.	38
FIGURA 6. BOLSA DE SATZ, COMO ES VENDIDO.	40
FIGURA 7. TACUATS	40
FIGURA 8. HOMBRE DE PANTELHÓ PARTIENDO LEÑOS	43
FIGURA 9. ALMACENAMIENTO DE LOS LEÑOS EN CASA DE PANTELHÓ	43
FIGURA 10. COCINERA TRADICIONAL ENCENDIENDO LEÑOS PARA COCINAR	44
FIGURA 11. AMA DE CASA EN SU COCINA CON FOGÓN	44
FIGURA 12. ANAFRE SIENDO USADO PARA PREPARAR ASADO.	45
FIGURA 13. COMAL DE BARRO DE COCINERA TRADICIONAL	46
FIGURA 14. COMAL CURADO DE PERSONA QUE SE DEDICA A VENDER TORTILLAS A MANO	47
FIGURA 15. CAZO DE BARRO SIENDO USADO PARA COCINAR ASADO	48
FIGURA 16. OLLA DE BARRO	48
FIGURA 17. CAZO DE METAL.	49
FIGURA 18. MOLCAJETE	49
FIGURA 19. MOLINO	50
FIGURA 20. MUJER HACIENDO TORTILLAS	51
FIGURA 21. NIÑO VENDIENDO PAN	52
FIGURA 22. PAN REGIONAL DE PANTELHÓ	52
FIGURA 23. CAFÉ KOTANTIK MARCA DE CAFÉ DE PANTELHÓ	55

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1. ALIMENTOS QUE SE COSECHAN O CONSUMEN EN LA REGIÓN.	27
TABLA 2. CONDIMENTOS.	30
TABLA 3. FIESTAS Y TRADICIONES DE PANTELHÓ	33
TABLA 4. PRINCIPALES PLATILLOS QUE SE OFRECEN EN LAS FIESTAS TRADICIONALES	38
TABLA 5. PLATILLOS MÁS IMPORTANTES DE LA ALIMENTACIÓN COTIDIANA DE PANTELHÓ.	39
TABLA 6. BEBIDAS CONSUMIDAS Y VENDIDAS DE PANTELHÓ	41
TABLA 7. UTENSILIOS QUE SE USAN EN LA COCINA TRADICIONAL.	42
TABLA 8. ALIMENTOS MÁS REPRESENTATIVOS DE LA REGIÓN.	51
TABLA 9. EDAD DE AGRICULTORES	53
TABLA 10. DISTRIBUCIÓN DE LO QUE SE COSECHA.	54
TABLA 11. PLANTAS QUE SE COSECHAN PARA CONSUMO ALIMENTARIO	54

INTRODUCCIÓN

Las tradiciones culinarias son una manera de identificación o carta de presentación de cada lugar, en Santa Catarina Pantelhó son tan importantes puesto que al ser un pueblo pequeño e indígena, se vive a través de sus tradiciones tan marcadas y su gastronomía, ya que aun con el paso del tiempo Pantelhó sigue preservando mucha de su esencia a través de sus festividades y tradiciones culinarias, puesto que es un pueblo que aun con la modernización, este se sigue arraigando a sus raíces, es por ello la importancia de preservar y cuidar un patrimonio cultural como lo es su historia y costumbres alimentarias.

La gastronomía de pueblos indígenas es una riqueza cultural, que se ha transmitido de generación en generación pero que se ha ido perdiendo o ha ido modificando con el paso de los años, generando que las nuevas generaciones no disfruten de ella.

México es muy rico en grupos étnicos e indígenas dentro de toda su extensión de acuerdo con el INEGI, existen 56 grupos indígenas dispersos en el territorio mexicano, cada uno conserva su propia lengua y mantiene sus tradiciones, costumbres y gastronomía los cuales lamentablemente no son motivo de investigación los cual lo han llevado a su pérdida (González, 2013, p. 12).

Esta investigación tiene como objetivo general dar a conocer mediante la tradición oral, el proceso de alimentación cotidiana y festiva de Santa Catarina Pantelhó, además de la importancia de sus tradiciones festividades para conservar su gastronomía, puesto que ambos van de la mano y no habría uno sin el otro.

Para llevar a cabo el objetivo, es estudio se ha estructurado en 2 apartados.

El primero denominado marco teórico, comprende una investigación teórica donde se abordan diversos temas como los son alimentación, cultura, patrimonio cultural gastronómico, cultura alimentaria en pueblos indígenas, tradición oral, tradición, gastronomía tradicional de México Chiapas, y Pantelhó, lo cual nos ayuda a entender el enfoque de la tesis y a que nos referimos con el objetivo de estudio de la tesis puesto que habla de cómo cada uno de estos elementos son importantes para definir la importancia

de divulgación mediante la tradición oral de lo que es la historia y el patrimonio cultural gastronómico de Pantelhó.

El segundo denominado metodología, consiste en estructurar la investigación, paso a paso, es decir que se hizo mediante métodos para que se llegase al objetivo principal, en el caso de esta investigación es con un enfoque cualitativo de tipo observacional y de campo ya que fue mediante la recolección de datos, a través de entrevistas y vivencias (investigación de campo) que se llegó a obtener la información que se presenta en los resultados.

En los resultados podemos ver las festividades más importantes de Pantelhó donde también su gastronomía juega un papel muy importante puesto que es un acto de tradición cada platillo que es servido durante estas fiestas, pero también en su vida cotidiana. También se habla de los alimentos más representativos de la región, puesto que son cultivados, criados o cazados ahí, siendo estos tres elementos muy importantes para su gastronomía junto con las cocineras tradicionales y agricultores, siendo estos quienes siguen manteniendo gran parte de estas tradiciones culinarias, por último hay un recetario de los platillos y bebidas tradicionales de la región, lo cual permite preservarlos a la posteridad y conocer, mediante los demás sentidos lo que es su gastronomía.

JUSTIFICACIÓN

La gastronomía juega un papel muy importante cuando hablamos de cultura e identidad, aunque es algo que con el paso de los años se ha ido perdiendo o modificando, por ello es de suma importancia tener escritos que hablen de las tradiciones alimentarias de un lugar pues es lo que distingue o identifica a un pueblo, lugar o región. Además, que servirá de guía para futuras generaciones.

Chiapas es un territorio rico en historia, cultura, fiesta y tradición. Su gastronomía no podía quedarse atrás; prueba de ello es la enorme variedad de platillos que se encuentran en los pueblos del estado. La gastronomía en el estado de Chiapas cambia según la región; no obstante, hay platillos que se encuentran en todos lados como los tamales, pozol, cochito etc. (Navarro, 2011).

En la región denominada Altos de Chiapas, tsotsil-tseltal, se encuentra el pueblo de Santa Catarina Pantelhó, formado por mestizos e indígenas; rico en tradiciones y cultura. En el ámbito gastronómico también hay una gran diversidad de costumbres e ingredientes propios del lugar de los cuales se tiene muy poco registro, siendo el principal problema la falta de difusión y el poco interés de aprender y preservar los platillos.

Este tipo de investigaciones ayuda a difundir elementos importantes en especial para los gastrónomos, pues ayuda a conocer más sobre la historia de la gastronomía local que se ha ido devaluando, es por ello que con el presente trabajo se incentiva a investigar e interesarse más por la cultura gastronómica de las regiones o pueblos del país que es fundamental y un deber para el gastrónomo preservar la gastronomía que tanto caracteriza.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Caracterizada como una de las más diversas y exquisitas del mundo, la cocina mexicana contemporánea tiene sus orígenes en las llamadas culturas del maíz, localizadas en Mesoamérica y, actualmente, representadas por más de 50 grupos indígenas. Así, la diversidad gastronómica indígena se nutre de la diversidad de ecosistemas, que provee los ingredientes para la elaboración de los alimentos con fines nutricionales, medicinales, festivos y religiosos. Esto implica un aprovechamiento y conocimiento de los diferentes recursos naturales a través de actividades como la recolección, la agricultura, la ganadería, la pesca o la caza, según el entorno (Enríquez, 2012).

La gastronomía de los pueblos indígenas no solo es comida o un platillo, pues detrás de cada uno de ellos existe cultura, tradiciones y costumbres que han precedido a lo largo del tiempo y que además son parte de su identidad. Pero también con el paso de los años muchas recetas originales se han ido modificando o perdiendo por falta de interés o documentos escritos, recetarios o notas de ellos, o el desconocimiento que se da en estas regiones. Un claro ejemplo de ello es la gastronomía e ingredientes de Pantelhó, de la cual no hay un registro de los alimentos que ahí se consumen. Aunque se conozcan en otros lugares, es muy cierto que esta región le aporta una característica propia que los hace diferentes. Por ejemplo, platillos como los caldos, tamales, sartz, café, cacahuete, tienen características que los diferencian de los del resto del estado.

Los alimentos propios de la región tienen sabores propios de las tierras y el clima donde crecen, de esta manera un ejemplo es que no es lo mismo la sopa de pan que se consume en la ciudad de San Cristóbal de las Casas que la que se consume en Pantelhó. La historia ayuda a conocer el pasado y también a entender el cómo funciona la cultura; en el caso de la gastronomía es para entender la base de los platillos y conocer su porqué, tanto de los ingredientes que se usan, sus técnicas aplicadas, su significado cultural, pero, sobre todo, la preservación de los conocimientos de los pueblos. Es por ello que con esta investigación se busca recopilar información y analizar los platillos de la región basándose en la tradición oral por medio de los saberes locales, proporcionando información para todo aquel que busque o le interese saber de la gastronomía de Pantelhó y exista un registro para futuras generaciones. Con esto se desea incentivar su interés por la cultura y que se pueda preservar esta riqueza tan grande que ofrecen los pueblos indígenas.

OBJETIVOS

GENERALES

- Analizar mediante la tradición oral el proceso de alimentación cotidiana y festiva de Santa Catarina Pantelhó Chiapas

ESPECÍFICOS

- Recolectar información sobre las tradiciones y costumbres culinarias, así como de los ingredientes que se producen en el municipio.
- Identificar los ingredientes principales que se producen y consumen en el municipio
- Describir los utensilios y técnicas empleadas para la elaboración de los platillos tradicionales del municipio de Pantelhó.
- Presentar mediante un recetario el proceso elaboración de platillos tradicionales de Pantelhó Chiapas

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

Para iniciar esta investigación sobre la gastronomía Pantelhó se realizó una recolección de información de la gastronomía tradicional.

En la tesis de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, titulada “Recetario de la Gastronomía tradicional tzotzil de la comunidad Lázaro Cárdenas, Chilil, Huixtán Chiapas”, realizada por la estudiante Anayeli Álvarez Rodríguez (2015), se puede encontrar una recopilación de la información obtenida mediante la tradición oral. En ella se encuentra la explicación de la gastronomía tradicional y qué alimentos son consumidos durante las festividades, así como también los alimentos que se consumen diariamente en la comunidad Tzotzil Lázaro Cárdenas, Chilil.

El estudio fue realizado directamente en la comunidad, la cual se trabajó a partir del enfoque cualitativo, se mantuvo una relación directa con la gente de la localidad realizando entrevistas para obtener información sobre la cultura y la gastronomía tradicional. Álvarez Rodríguez documentan 13 recetas entre platillos y bebidas típicas de la comunidad, mismas que son consumidas en su vida diaria, así como en fechas especiales y durante las festividades. El objetivo de este trabajo fue documentar mediante la transmisión oral la gastronomía tradicional de la región. Este trabajo sirve como guía para ver que la gastronomía de los pueblos indígenas es muy rica en diversidad y que en el estado de Chiapas es muy importante.

En la tesis de la Licenciatura en Biología de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, titulada “Plantas útiles en la cabecera municipal de Pantelhó”, realizada por el alumno José Alberto Hernández Alcázar (2017), se encuentra una búsqueda de información de manera oral, mediante entrevistas a los mismos pobladores de la región, sobre las plantas que existen en el lugar. El estudio fue llevado a cabo a través del contacto con las personas que allí habitan. Se encontraron 270 especies útiles, incluidas en 211 géneros y 82 familias botánicas, de las cuales siete se encuentran en alguna categoría de riesgo según la NOM-059-SEMARNAT-2010. Se reportaron 20 categorías diferentes de uso, de las cuales las más importantes fueron el uso medicinal (116 especies), el ornamental (88 especies) y alimenticio (56 especies). Los habitantes

del área de estudio han aprovechado los recursos naturales de esta región, generando así, un conocimiento etnobotánico muy amplio que ha sido transmitido de generación en generación. Finalmente, se realizó un muestrario para tener un registro de todas las plantas que hay en la cabecera municipal de Pantelhó y así futuras generaciones puedan conocerlas a través de imágenes si es que dejan de existir, pero más que nada se busca difundirlas y preservarlas. Este trabajo es de gran ayuda puesto que no se encuentra mucha información verídica sobre Pantelhó y menos de lo que se cosecha siendo este una de las principales actividades de subsistencia del lugar, siendo este trabajo una de las principales fuentes de información sobre lo que se cosecha y se consume en Pantelhó.

En la tesis de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, titulada “Entomofagia del gusano satz y su inclusión en nuevos platillos”, realizada por el estudiante Josafat Eli De la Cruz López (2014), se encuentra un análisis sobre el satz y todo su entorno, así como su consumo en la antigüedad. Incluso información sobre su composición física pero también su composición nutrimental, ya que este es un producto con un alto nivel de proteína y que es una gran fuente de alimentación para muchas comunidades indígenas que lo consumen, pues es apreciado tanto por su sabor tan característico como por sus nutrientes.

De la Cruz López crea un menú teniendo como ingrediente principal el satz, a través de su incorporación en recetas que son más modernas e innovadoras. Hace una entrada, un plato fuerte, un postre e inclusive una bebida a base de este alimento con la finalidad de promover su consumo, ya que es un alimento que, por sí solo, no es agradable a la vista. Con esto se busca difundir la cultura gastronómica que se tiene en los pueblos en torno a este gusano. Este trabajo es muy importante para entender un poco sobre la cultura alimentaria existente en Pantelhó pues su fuente de alimento no se limita a lo convencional si no que es un lugar que tiene mucho que ofrecer.

ALIMENTACIÓN

La alimentación es un proceso biológico esencial del ser humano pues es el consumo de nutrientes necesarios para el cuerpo humano mediante la ingesta de alimento que después se convierte en energía y por ende está relacionada con la supervivencia.

Los seres humanos, a diferencia fisiológica y anatómica de los animales, pueden incluir en su régimen una gran variedad de alimentos gracias tanto a su equipo dental y su sistema digestivo, pues ningún otro mamífero quizá con la excepción de las ratas y los ratones dispone de una capacidad tan grande para adaptarse a una gran variedad de condiciones y consecuentemente poder desarrollar un abanico de posibilidades tan amplio, pues al ser omnívoros el ser humano puede conseguir un régimen bien equilibrado de proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales de una gran variedad de alimentos de origen animal y vegetal, o puede que se inclinen por una u otra teniendo un régimen más carnívoro o por lo contrario más vegetariano, ya sea por el entorno en que viven o por latitud que es elección propia. Lo cierto es que el propio organismo sintetiza la mayor parte de estas sustancias a partir de una cantidad relativamente pequeña de elementos y moléculas denominados “nutrientes esenciales”. El cuerpo humano es un laboratorio extraordinario, por ello no es necesario que las características químicas de los organismos que se consumen se parezcan mucho a la del cuerpo humano. (Contreras, 2005, p.21,22)

Para el cuerpo humano es muy importante tener una alimentación correcta para gozar de una buena salud y para ello es indispensable obtener los nutrientes adecuados en porciones adecuadas pues como se mencionó anteriormente los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente.

Existen diferentes tipos de nutrientes, teniendo cada uno de ellos funciones distintas: 1. Los macronutrientes son aquellos que necesitamos en grandes cantidades; comprenden las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. 2. Los micronutrientes son aquellos que sólo necesitamos en cantidades muy pequeñas. Consideramos dentro de este grupo a las vitaminas y los minerales. 3. Otros como el agua y la fibra (no siendo ésta última un nutriente propiamente dicho), que también necesitamos en cantidades adecuadas. En cada alimento predomina uno o varios nutrientes lo que nos permite clasificarlos en 6 grupos diferentes:

1) Cereales, patatas, azúcar; este grupo de alimentos se caracteriza por tener una composición predominante en carbohidratos. Son alimentos “energéticos”. 2) Alimentos grasos y aceites; este grupo de alimentos se caracteriza por tener un contenido predominante en lípidos. Se consideran alimentos “energéticos” por su alto contenido calórico. 3) Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos; este grupo de alimentos se caracteriza por tener una composición predominante en proteínas. Son alimentos “plásticos”. Las legumbres se caracterizan por tener un alto contenido en proteínas, hidratos de carbono complejos, vitaminas hidrosolubles y minerales, calcio, hierro, zinc. Los frutos secos son una fuente importante de proteínas, grasas insaturadas, fibra, vitaminas y minerales. Además, tienen un alto contenido calórico. 4) Leche y derivados; Este grupo se caracteriza por tener una composición predominante en proteínas. También son alimentos “plásticos”. 5) Verduras y hortalizas; Este grupo se caracteriza por su aporte predominante de agua, vitaminas, minerales y fibra. Se consideran alimentos “reguladores”. Su contenido en agua es alto, hasta un 80-90%, motivo por el que son alimentos poco calóricos. 6) Frutas y derivados; Este grupo se caracteriza por contener principalmente agua, azúcares, vitaminas, minerales y fibra. Se consideran alimentos “reguladores”. (Martínez y Pedron, 2017, pp.7-36)

En resumen, se podría decir que la alimentación en seres humanos es bastante compleja, pues además que debe ser completa, variada, adecuada para cada etapa de la vida, pues no es lo mismo, lo que el cuerpo de un niño, adolescente, adulto o anciano necesitan, o también depende de la condición física que el cuerpo tenga, es decir si es deportista, está embarazada, tiene alguna enfermedad como diabetes, cáncer, obesidad, etc. Lo cierto es que cada uno de estos aspectos es muy importante que siempre va de la mano con la cultura alimentaria que se tenga tanto por el lugar y lo que ahí se consume, como de sus tradiciones y creencias

CULTURA

La cultura es un concepto bastante amplio que involucra en muchas ocasiones aspectos como tradiciones, conocimientos, rasgos, y que mayormente se define como a un conjunto de valores y costumbres que se dan en generación en generación o como un conjunto de conocimientos adquiridos, que se posee para tener un juicio crítico de determinados temas.

Lo cierto es que la cultura debe entenderse con una zona de estabilidad, persistencia y de cambio. Además que la cultura es la definición de un lugar, puesto que le da esa caracterización que uno admira y distingue de un lugar a otro. Por una parte, los significados culturales se objetivan en forma de artefactos o comportamientos observables, llamados también “formas culturales” por ejemplo, obras de arte, ritos, danza, gastronomía; y por otra se interiorizan en forma de “habitus”, de esquemas cognitivos o de representaciones sociales.

En el primer caso se tiene lo que “simbolismo objetivado” y otros “cultura pública”, mientras que en el último caso se tiene las “formas interiorizadas” o “incorporadas” de la cultura. Por supuesto que existe una relación dialéctica e indisoluble entre ambas formas de la cultura. Por una parte, las formas interiorizadas provienen de experiencias comunes y compartidas, mediadas por las formas objetivadas de la cultura; y por otra, no se podría interpretar ni leer siquiera las formas culturales exteriorizadas sin los esquemas cognitivos o “habitus” que nos habilitan para ello. (Giménez, 2010, p. 37, 38)

Una definición clara y corta es de “la cultura es a la sociedad lo que la memoria es para los individuos” (Díaz, 2011, p.14)

Se refiere entonces a cultura, en cuanto a su contenido, como a un conjunto de signos y símbolos. Los signos y símbolos transmiten conocimientos e información sobre algo: quizá sea lo más patente; pero los mismos signos y símbolos portan valoraciones: juicios sobre lo bueno y lo malo, lo debido y lo indebido, lo correcto y lo incorrecto, lo deseable y lo indeseable, etcétera; los mismos suscitan sentimientos y emociones: odios, amores, temores, gozos, etcétera; expresan ilusiones y utopías: deseos, veleidades, anhelos, etcétera. Se entiende entonces, al conjunto de signos y símbolos que transmiten conocimientos e información, portan valores, suscitan emociones y sentimientos, expresan ilusiones y utopías

Pues bien una cosa es aprobar y aceptar y otra es entender o comprender, pues aunque parecen muy similares no se refieren a lo mismo, en relación con la cultura es algo que sucede mucho, pues aunque se logró entender e interpretar, no significa que hay que aceptarlas como propias, puesto que cada individuo tiene sus propias creencias, pues no se comparte la aprobación de los que para estas significa lo que es verdad o falso de su realidad o lo que ellos acepte como lo correcto, simplemente se respeta las creencias que determinada cultura vive y siente, pues aunque se pueden sentir ciertas emociones al compartir sus ritos, tradiciones, gastronomía etc. no se le

da el valor tan importante que la propia cultura le da pues es algo tan apegado a ellos, con lo que se ha crecido que es parte de su identidad (Varela, 1997 pp.3, 4)

Referente a la gastronomía podemos decir que comer es parte de la biología del cuerpo humano, cocinar es un arte cultural y la cultura se conforma en la forma de ser de los pueblos, aunado a ello se puede decir que la cultura y la gastronomía son la carta de presentación de un lugar.

GASTRONOMÍA, PATRIMONIO CULTURAL GASTRONÓMICO

La palabra gastronomía se deriva de griego *gáster* o *gastros* que quiere decir estómago y *gnomos* conocimiento o ley, por lo tanto, etimológicamente significa ley del estómago” y el diccionario de la real academia española menciona que es el arte de preparar una buena comida. (González, 2013, p.16)

La gastronomía es un conjunto de conocimientos de técnicas, historia, sabores, texturas, etc., que se expresa través de cada platillo, poniendo en complemento nuestros sentidos, pues la vista es el primero que usamos al analizar un platillo e imaginamos sabores, después entra el olfato que da más fuerza a nuestra primera impresión pues se complementan y es ahí cuando entra el gusto quien es el que dará el visto bueno del alimento en sintonía con los demás sentidos mencionados y el oído en ese dulce crujir o en el sorbido de una sopa, pues se podría decir que la gastronomía es un arte que está en perfecto equilibrio ya que pone nuestros sentidos en una hermosa sinfonía, además que muchos dicen que es una manera de expresión.

Por lo general, la gastronomía, o más específicamente: los platillos, tienden a asociarse con el acto de la degustación; lo cual, en términos estrictos, es reducir todo un proceso cultural a una acción, que, si bien es importante, no determina por sí sola todo aquello implicado en la preparación de cualquier creación culinaria servida en la mesa. La gastronomía va de la mano con un acto cultural con su composición histórica, social, política, personal y creativa, con ello se puede decir que cada pueblo tiene su gastronomía. (Díaz, 2011, p. 18, 20)

La gastronomía típica es considerada para mucho un patrimonio cultural, pues la experiencia de conocer y degustar una cocina local es considerada una experiencia cultural y sensorial, pues la gastronomía se considera un vehículo de la identidad y autenticidad de un territorio, tanto por los elementos que lo rodean como el mar, bosque, montañas que de cierta manera proveen de

ciertos alimentos, el clima de determinada región, las técnicas tradicionales, las costumbres alimentarias, las tradiciones, los procesos, las personas y los estilos de vida que se definen alrededor de la misma, haciendo cada cocina única que por supuesto puede ser similar a otra pero sus elementos la hacen tener algo diferente que ofrecer.

La región, se identifica como un territorio limitado que puede presumir y distinguirse por su patrimonio. La región, de hecho, se identifica como un territorio que puede presumir de un patrimonio gastronómico siendo algo singular y característico, no solo por la presencia de una materia prima de alta calidad, sino que también por la sólida y variada infraestructura de restauración presente en todo el territorio regional pues con el paso de los años se ha ido solidificando (Di, Hernández y López, 2014, p. 817, 819).

Para entender de lo se está hablando hay que definir los conceptos principales, el patrimonio que es herencia de las civilizaciones pasadas, cultura heredada y transmitida de generación en generación que da identidad propia a cada región y la cultura cuya evolución fue marcada en su momento por situaciones sociales, situaciones económicas, situaciones políticas, situaciones demográficas, entre otras, moldeando de manera fina y discreta el actuar de la sociedad que sin planearlo ni evitarlo, marcó historia y fortaleció la cultura. En relación a esto la gastronomía es esa pieza que no falta en ambos pues es parte de la historia tanto del patrimonio y de la cultura pues a lo largo de los años han ido evolucionando de la mano. Algo que hay que recalcar es que las regiones tienen alimentos únicos y genuinos que reflejan la cara de sus actividades culinarias, y de acuerdo a como la población de esa región se alimente, será la salud y la calidad de vida de sus pobladores, además de que se debe trabajar a conciencia para obtener una gastronomía que represente a la región y que pueda ser reconocida dignamente a nivel mundial (Pérez, 2012, p. 93, 99).

Partiendo de lo anterior podemos decir que el patrimonio cultural gastronómico es herencia de los antepasados, que enriquece a una cultura día a día y que debe ser difundida para que más personas la sigan conociendo, pues es tan cierto que cada lugar tiene una historia que contar a través de sus platillos, porque realmente es eso la historia que hay detrás de cada receta, de cada técnica de cocción, de cada utensilio utilizado, que de cierta manera es de ahí donde se puede explotar de una manera sana ante el turismo pero que para ello los residentes deben conocer y respetar esa riqueza cultural tan grande. Pues no es de sorprenderse que en la actualidad uno de

los grandes factores turísticos es la cultura y experiencia gastronómica que se ofrece pues es una manera de conocer más un lugar ya que lo que se come dice mucho del entorno de un lugar pues mencionar que una buena cultura ofrece una buena mesa.

CULTURA ALIMENTARIA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS

En México el interés por la cultura alimentaria ha ido creciendo en los últimos años como un proyecto nacional, y se han alimentado de discusiones teóricas y conceptuales como la historia, la nutrición, la ecología y hasta la producción antropológica dentro de la que destaca la colección de recetarios de cocina indígena y popular elaborada por el antiguo Consejo Nacional para la Cultura y las Artes de México (Campos y Favila, 2018, p.196)

Aunado a esto la riqueza cultural de los pueblos indígenas es bastante grande en cuestiones gastronómicas tradicionales, pues se trata de una cocina muy basta en ingredientes, técnicas de cocción e historia. Pues en un país como México son estos pueblos y civilizaciones los que más se apegan a la gastronomía de las culturas antepasada, siendo así una pieza muy importante para el turismo en el país como de la preservación cultural.

La cultura alimentaria va evolucionando de la mano con la cultura urbana, afectando a todos y cada uno de los grupos sociales, que para cubrir dicha necesidad se han visto envueltos en establecimiento de normas de conducta, de consumo y la optimización de recursos naturales y animales para sacar provecho de ellos y así cumplir con las necesidades básicas de supervivencia que el cuerpo humano requiere (Pérez, 2012, p. 95).

Por ende una cosa es alimentarse y otra es conocer lo que se come teniendo más conciencia de la cocina de un alrededor, pues para un comensal ya no le es suficiente el saciarse si no también saber lo que come y de donde proviene lo que está ingiriendo, esto se da más en un ámbito turístico como el que se promueve en la actualidad pues lo que se ofrece no solo son paisajes, sino también la diversidad ecológica y por ende gastronómica de una región, pues para un turista siempre será sorprendente aprender más de una cultura y admirarse de todo lo rodea.

Delimitando así la participación de las mujeres indígenas como facilitadoras de saberes heredados, como instrumento para la obtención de recetas para su conversión en versiones escritas y fáciles de entender creando así una herencia gastronómica cultural, pues muchas veces

no se les da el reconocimiento que deben con su participación en restaurantes de moda o de temática, o bien en la apropiación de elementos propios de estas culturas.

Las culturas alimentarias indígenas, conocidas como cocinas tradicionales, más allá de denotar un espacio, es comprenden esta relación con su territorio expresada en los saberes agrícolas, los relatos, mitos y rituales asociados, costumbres prescripciones y prohibiciones; así como las formas de previsión, preparación, consumo y desecho de los alimentos, llevadas a cabo en actividades que se han practicado y perfeccionado con rasgos de variación aceptada durante generaciones, y dónde el trabajo humano y el animal, se sobreponen al trabajo mecanizado que actualmente ya no es tan fácil de ver en un pueblo indígena y menos aún en una ciudad, por ello la importancia de su difusión (Campos y favila, 2018, p. 197, 198).

TRADICIÓN ORAL

La tradición oral existe desde hace muchos años o mejor dicho desde la antigüedad pues los antepasados la usaban para transmitir de generación en generación, historias o información valiosa para ellos. Puesto que ha sido un medio para del cual muchas sociedades dependen por falta de registros. “Es importante mencionar, cuando se habla de tradición oral, que la comunicación y el pensamiento se relacionan directamente con el sonido y que la oralidad es un aspecto fundamental en el desarrollo del hombre”. (Lizarralde, 2010, p. 32)

Algo bastante interesante es cómo la oralidad comenzó desde hace miles de años pues los aztecas, mayas, incas, etcétera, han hablado de sus vivencias, de su cultura, de su gastronomía, transmitiéndola de generación en generación hasta que alguien llego a plasmarlo de manera escrita. En un principio sin saber leer o escribir pues todo estaba guardado en la memoria pues todo se transmitía con diferentes historias de manera oral sin saber lo que en el futuro ellos transmitirían con dibujos y signos y serviría lo que hacían para conocer la historia de muchos lugares como ha pasado con México (Cocimano, 2006, p. 23, 24).

La tradición oral va muy de la mano de la memorización intelectual, pues como se mencionó antes va de generación en generación, aunque esto también sirve de teléfono descompuesto ya que con el paso del tiempo la información o las características se van modificando. aclarando

también que esto se refiere a que no es que se inventen nuevas historias, simplemente son modificadas y adaptas al tiempo.

Desde tiempos muy remotos, los hombres han usado el velo de la ficción o de la simbología para defender las virtudes y criticar los defectos de su entorno a través de historias y creencias o anécdotas (Montoya, 2008, p. 16).

La tradición oral son los testimonios hablados, contados, relativos al pasado, y que se transmiten en cadena, desde el testimonio inicial hasta el que nos llega, sin perder de vista que el testimonio es la tradición interpretada por la personalidad del testigo y condicionada por ello se ha elaborado una de las tipologías más completas y útiles a la hora de clasificar las tradiciones orales en cinco grupos principales:

1. Las fórmulas: Frases estereotipadas empleadas en circunstancias especiales. Las consignas que indican el carácter de un grupo de personas; las fórmulas didácticas como los proverbios, adivinanzas, refranes y epigramas; y las fórmulas rituales utilizadas en las ceremonias religiosas y ritos de hechicería.
2. La poesía: Esta es una tradición de formato fijo que junto con su contenido se clasifica como artística por la sociedad en que existe y se transmite: la poesía religiosa, los himnos, y los textos de la poesía personal.
3. La lista de nombres (genealogías): Lugares por donde ha transitado durante un periodo de migración.
4. Los relatos: Son testimonios en prosa con texto de forma libre. Su fin es divertir e incluye la historia general, local y familiar, así como los mitos o cuentos didácticos con fines instructivos.
5. Los comentarios explicativos: Se expresan en el mismo momento en que se manifiestan las tradiciones orales a que responden; y los comentarios ocasionales, que sólo se formulan en respuesta a preguntas y que, no obstante, tienen la principal finalidad de consignar hechos históricos y no simplemente brindar explicaciones. (Ramírez, 2012, p. 134)

La tradición oral es muy importante para la cultura en general, pero en este caso es de suma importancia para la cultura de un lugar en específico puesto que se trata de los recuerdos del pasado y es de ahí donde se obtiene la información del porqué de su cultura ya que en muchas partes no hay escritos. Siendo “la tradición oral facilita el intercambio y la conservación de los saberes, puesto que sustentan parte importante de la cultura milenaria de los indígenas. La

oralidad así definida es la base de la representación de la realidad cultural de los pueblos indígenas. “La tradición oral no está en el pasado sino en el presente, en redefinición constante que la hace tomar del pasado y del presente, de lo propio y de lo no propio, elementos que la ayuden a mantener la diferencia, el contraste con lo no indígena.”. (Ramírez, 2012, p. 131, 140)

Como Ramírez dice; La recolección de la tradición oral es ante todo prueba primaria de lo que alguien decidió o pudo registrar. Cada nuevo relato de una tradición es una composición separada en que la tradición se renueva en torno al núcleo, agregando elementos apropiados al contexto donde se relata y depende en gran medida del público al que se le narra. Es por ello que es de gran importancia para cualquier investigación puesto que se obtiene información muy valiosa y un claro ejemplo de ello es el presente trabajo.

El saber y el discurso surgen a partir de la experiencia humana. Por esta razón, la interacción con éste cumple un papel fundamental ya que será el público el que ayudará a fijar los temas y las fórmulas; la palabra une a la gente en grupos y se convierte en un acto comunitario, la narración reúne los conocimientos populares: “En segundo lugar, la narración es de particular importancia en las culturas orales porque es capaz de reunir una gran cantidad de conocimientos populares en manifestaciones relativamente sustanciales y extensas que resultan razonablemente perdurables, lo cual en una cultura oral significa formas sujetas a la repetición” (ONG, 1987, p. 138).

TRADICIÓN

La idea de tradición remite al pasado, pero también a un presente vivo. Lo que del pasado queda en el presente eso es la tradición. La tradición no se hereda genéticamente; se transmite socialmente y deriva de un proceso de selección cultural. Desde tal punto de vista, la tradición implica una cierta selección de la realidad social. Y aunque la tradición es un hecho de permanencia de una parte del pasado en el presente, lo antiguo, la continuidad, persistente en lo nuevo y el cambio, no todo el pasado sobrevive en el presente es o se convierte mecánicamente en tradición. La tradición, para seguir siendo, implica unas tasas de transformación, en términos de adaptación sociocultural, para su reproducción y mantenimiento (Marcos, 2004, p. 927).

Se entiende entonces como tradición a un proceso que se creó en el pasado y se ha ido adaptando o teniendo algunas modificaciones para poder seguir persistente en la actualidad, esto sin dejar su principal esencia, un claro ejemplo de ello son las tradiciones culturales, las cuales se han ido adaptando a la modernidad para que estas no se extingan, pero eso no significa que hayan perdido sus características pues, aunque no son como en el pasado en un 100%, siguen transmitiendo su naturaleza.

Pero hay quien dice que la tradición puede ser inventada, como lo plasma Eric Hobsbawn en su obra. Con esto se refiere a que puede que se vea como algunas se vean como antiguas pero que verdaderamente son bastante nuevas y por ende sean inventadas, pero al decir inventadas no se refiere a que se trate de que sean falsificadas o se saquen de la nada.

“El término «tradición inventada» se usa en un sentido amplio, pero no impreciso. Incluye tanto las «tradiciones» realmente inventadas, construidas y formalmente instituidas, como aquellas que emergen de un modo difícil de investigar durante un periodo breve y mensurable, quizás durante unos pocos años, y se establecen con gran rapidez. Una segunda distinción, menos importante, que debe hacerse es la que existe entre la «tradición» según se entiende aquí y la convención o rutina que no tiene un significado ritual o una función simbólica como tal, a pesar de que la podría adquirir accidentalmente (Hobsbawn Y Ranger, 1983, P. 7, 9).

Es también cierto que todas las tradiciones comienzan de la repetición de un acto del pasado que, aunque sea a corto, mediano o largo plazo no deja de ser una tradición pues involucra elementos que lo caracterizan, ya sea rituales, folclor, gastronomía, convivencias específicas etc.

Las tradiciones aunque surgen del pasado han tenido también que adaptarse a la modernidad para que sigan presentes, quizá con cambios mínimos casi invisibles pero que hacen un cambio a su estado original “A veces las nuevas tradiciones se pudieron injertar en las viejas, a veces se pudieron concebir mediante el préstamo de los almacenes bien surtidos del ritual oficial, el simbolismo y la exhortación moral, la religión y la pompa principesca, el folclore y la francmasonería” (Hobsbawn Y Ranger,1983, p.12).

GASTRONOMÍA TRADICIONAL.

La alimentación es un hecho social complejo en la que se dispone de un conjunto de elementos de producción y consumo, diferenciados y diferenciadores. Pero en la cocina tradicional es en donde se concentran aquellos sabores, prácticas alimentarias y culinarias como parte de una herencia e identidad cultural, pues ella comprende, los saberes culinarios, las costumbres y los rituales así pues como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación. Se trata de un acervo que se ha ido enriqueciendo y modifica generacionalmente y se ha creado y transformado localmente. Pues los saberes y las prácticas que componen una cocina tradicional pueden considerarse como parte del patrimonio intangible de las sociedades y de las comunidades siendo sus costumbres y tradiciones una pieza fundamental. (Meléndez y Cañez, 2010, p. 186, 187).

La gastronomía tradicional de una región dice mucho de la forma de vida productiva, económica y social que tienen los residentes del lugar o como se mencionó anteriormente del su entorno de flora y fauna puesto que es su principal fuente de alimento, ya que de ello parte una gastronomía tradicional, de las costumbres de su día a día, pero también de lo que consumen en fechas importantes, que es un poco de lo que se habla en el presente trabajo.

Gastronomía tradicional de México.

No se puede decir una definición única de la cocina mexicana, ya que ésta se diferencia de región en región, y cada estado mantiene sus propias recetas y tradiciones culinarias, algunas famosas en todo el país, cada uno de los estados posee diversas tradiciones que lo hacen único, además, en las diferencias manifestadas a lo largo del país intervienen aspectos como el clima y el crecimiento y la existencia de plantas y animales endémicos, entre otros aspectos. (Díaz, 2011, p. 23, 24).

Lo cierto es que lo que hoy se conoce como gastronomía tradicional mexicana es resultado del mestizaje, pues si se remonta a la historia de la gastronomía del país, muchas técnicas e ingredientes que ahora están en los platillos más representativos del país no se conocían en el México antiguo.

La gastronomía de las civilizaciones del país antes de la conquista consistía en la preparación de sus yantares con diferentes ingredientes que cosechaban como el maíz, frijoles, quelite, chayotes,

camotes, mesquites, nopales, verdolagas, raíces, hongos, chile, huitlacoche, jitomate, xoconostle, vainilla, orégano, epazote, piñas, mamey, zapote, ciruela, pitayas, tunas, papaya, jícama, guayabas, chirimoyas, nanche, anonas, aguacates, capulines, cacahuates y el famoso caco. De los ríos, lagos y lagunas obtenían pescadillos, acociles, cangrejos, insectos, lombrices, ranas y renacuajos. De la fauna terrestre, venados, ciervos, liebres, conejos, comadreas, tuzas, ardillas, nutrias, tlacuaches, perritos, langostas, tortugas, hormigas, iguanas, lagartos, una especie de cerdo montaraz, tejones, tapires, mapaches, armadillos, tepescuintles y gusanos y como bebidas la más conocida era el pulque todo ello son los que tienen su origen en México y era todo lo que los antepasados consumían hasta el siglo XVI cuando se da esta mezcla de cultura con los conquistadores y nacen nuevas maneras de cocinar haciendo bellas creaciones calientes fritas, hervidas, asados o guisadas y se creó la nueva técnica del metate, y del molcajete, y con la fusión del cacao y el cacao dieron pie a una bebida mundialmente conocida (el chocolate), (Frias, 2001, p. 15-19)

Aunado a todo ello el ingreso de muchos ingredientes que se adoptaron a las civilizaciones dando como resultado una cantidad generosa de numerosas recetas que hoy por hoy son parte de la identidad un país que además es considerado de los que tienen una de las gastronomías más variadas y ricas del mundo, pues esta fusión dio platillos tan emblemáticos como los chiles en nogada, el cochito horneado, los tacos, el pozole, las enchiladas, el mole y todos los platillos que se conocen pues además de la creación de recetas otras que las civilizaciones de México tenían fueron modificadas introduciendo nuevos ingredientes y técnicas de cocción y de preparación pues gracias a esto se dieron productos tan representativos del país como lo es el tequila dando una calidad gastronómica tan grande que inclusive fue nombrada por la UNESCO como patrimonio cultural inmaterial de la humanidad.

Con el paso de los años esta sigue muy presente, pero en la actualidad se está dando un nuevo concepto denominado alta cocina mexicana o nueva gastronomía mexicana, la cual es una fusión de la cocina contemporánea con técnicas de coacción, emplatado y preparación de lo que se conoce como cocina contemporánea. Lo cual por muchos es visto como malo ya que se modifica una esencia que representa tan fuertemente a un país entero y otros quienes creen que es un buen paso para que la gastronomía mexicana este de la mano con la de otros países tan actualizados además que la gastronomía y la cocina siempre están en constante cambio y adaptación.

GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE CHIAPAS.

Chiapas es un estado que mantiene viva las raíces culinarias de sus antepasados, los cuales heredaron sus costumbres y diferentes ingredientes que han formado muchos años o siglos de cultura culinaria. (Castañón, 2005, p. 15)

La gastronomía chiapaneca tiene rasgos de autenticidad pues como se mencionó anteriormente la gastronomía de cada lugar es diferente de acuerdo a su clima, ubicación, flora y fauna y desde luego su cultura, y en cada uno de estos aspectos Chiapas es muy rico lo que conlleva a tener una gastronomía muy rica y variada. así mismo se nutre por la diversidad de etnias mayenses y el zoque de origen olmeca que al combinarse con la cocina española por la afluencia de los monjes dominicos; resulta en una inmensa variedad de platillos de mestizaje propios del Estado. En los alimentos y bebidas de la gastronomía chiapaneca destacan platillos: comida grande, cocido de res, mole rojo y negro, butifarra, asado, caldo de chipilín con bolita, sopa de gato, pito con huevo, tostadas turulas, chayotes en ensalada, caldo de shuti, venado en siguamonte, frijol con chipilín, tachilhuil, cochito horneado, tortuga con pollo, tamales de cambray, de bola, de chipilín, joacané, nacapitú y de hoja de Santa María. Bebidas: pozol blanco y de cacao, atole agrio, temperante, tascalate, pinole, mistela, cacapote, chocolate, atole de granillo, agua de canela, agua de chía, atole blanco con pimienta, chicha, taberna, posh y cervecita dulce. (Moreno, 2015, p. 28)

Un dato curioso y de particular importancia es mencionar que Chiapas cuenta con dos denominaciones de origen: el mango Ataulfo del Soconusco y el Café de Chiapas al igual que con la marca colectiva del queso bola de Ocosingo

Gastronomía tradicional de los pueblos indígenas (mayas, tzotziles y tzeltales).

Esta cocina es parte de la historia de la gastronomía mexicana, pues son civilizaciones que tienen muchos años y que han permanecido y se han adaptado a los cambios que se han dado con el paso del tiempo, además que han sido fuente de consulta para la gastronomía actual.

Se dice que el hombre primitivo, pasaba gran tiempo de su día masticando lo que comía y con la aparición de la aparición de la cocina este redujo el tiempo a 2 horas, por lo que puede decirse que el hombre primitivo vivía para comer y en la actualidad el hombre come para vivir. Pues el hombre prehispánico que en pasaba mucho tiempo consiguiendo alimento ya sea con la caza, o la recolección de frutas, verduras, hortalizas o raíces. Aunque las practicas sucesivas le enseñaron a cortar, trincar, destazar pelar, macerar, ablandar, raspar, moler, quebrar, conservar, hervir y azar, para hacer los alimentos más digestibles además de que se comenzaba entonces a sazonar con hierbas aromáticas.

Los mayas ocupando las tierras que son Chiapas, Yucatán, Campeche y Tabasco dedicaron primordial interés al campo. Los principales alimentos eran el maíz, frijol, vainilla, aceites, cocos, nueces, cacao y gozaban del tabaco. Ellos eran muy diestros en el manejo del arco y la flecha, cazaban venados jabalís, liebres, tórtola, faisanes y muchas aves más, además de que eran muy dados a la pesca y comían muchas tortugas. Ellos inventaron el pibil que aún sigue persistente en la actualidad pues cuando mataban un venado lo cocían entero en un hoyo que se hace en la tierra de más de un metro de profundidad y más de medio de circunferencia, al que se le alisaban las paredes con barro y en el fondo se le colocan unas piedras porosas para retener mejor el calor producido, en la actualidad este procedimiento es muy usado para hacer barbacoa. Tenían como bebida más delicada una formada por cacao y maíz teniendo al cacao mucha apreciación pues también fungía como moneda, otra bebida general era el pulque que fueron obteniendo en mejores calidades y rendimientos. (Frias, 2001, p.4, 5)

Los tzotziles y tzeltales son do grupos indígenas que son parte de la cultura maya y por ende mucha de su gastronomía es muy similar pues además que si hablamos de su entorno etnográfico son civilizaciones vecinas o que comparten ciertos lugares es por eso que sus ingredientes base son los mismos, estas culturas comparten bases gastronómicas como que ambas eran casi completamente vegetarianas, pues es muy poco el consumo de carnes que ellos tienen, normalmente su alimentación se basaba en maíz, frijol, chile, calabaza, tomate, aguacate, café, posh, pozol, pero como en la mayoría de los casos esta ha ido adaptándose a los cambios como el agregar carne y más ingredientes a sus platillos típicos y su alimentación diaria.

PANTELHÓ

Historia

Los habitantes de este municipio participaron activamente en la sublevación indígena de 1712. El 8 de enero de 1925, solicitaron nueva dotación de ejidos. El 13 de febrero de 1934, siendo Gobernador del estado Victorico R. Grajales, se le modificó el nombre de Santa Catarina de Pantelhó; y quedó como Pantelhó.

Algunas otras fechas importantes para la región son.

En 1774 Santa Catarina Pantelhó es un anexo del pueblo de Huitiupán dentro de la provincia de Zoques, Guardianía y coronas. El 19 de junio de 1778 se hace la primera división territorial interna de la provincia de Chiapas, quedando este dentro de la alcaldía mayor de ciudad real. El 13 de noviembre de 1883 se divide el estado en 12 departamentos siendo este parte del de Simojovel. En 1915 desaparecen las jefaturas políticas y se crean 59 municipios, estando este dentro de esta primera remunicipalización. En 1938 suprimiendo el de Santa Catarina, quedando solo como Pantelhó. (Ceieg, 2018)

Ubicación

Se localiza en las Montañas del Norte, predominando el relieve montañoso también conocido como zona altos de Chiapas. Limita al norte con Simojovel y Chilón, al sur con Chenalhó y San Juan Cancuc, al este con Sitalá, al oeste con Chalchihuitán.. Cuenta con una extensión territorial de 192.52 km² que representa el 3.62% de la superficie de la región Altos y el 0.18 % del estado; su altitud es de 1,300 m.s.n.m. (inafed, 2015)



Figura 1. ubicación de Pantelhó Chiapas (Wikipedia, 2017)

Clima

Los climas existentes en el municipio son: Cálido húmedo con lluvias abundantes de verano (61.95%), Cálido subhúmedo con lluvias de verano, más húmedo (3.58%), Semicálido húmedo con lluvias abundantes de verano (25.73%) y Semicálido húmedo con lluvias todo el año (8.75%). En los meses de mayo a octubre, las temperaturas mínimas promedio se distribuyen porcentualmente de la siguiente manera: de 12 a 15°C (2.59%), de 15 a 18°C (46.32%) y de 18 a 21°C (51.09%). En tanto que las máximas promedio en este periodo son: De 21 a 24°C (0.26%), de 24 a 27°C (28.09%), de 27 a 30°C (30.68%), de 30 a 33°C (38.47%) y de 33 a 34.5°C (2.5%). Durante los meses de noviembre a abril, las temperaturas mínimas promedio se distribuyen porcentualmente de la siguiente manera: de 6 a 9°C (0.46%), de 9 a 12°C (19.66%), de 12 a 15°C (49.32%) y de 15 a 18°C (30.57%). Mientras que las máximas promedio en este mismo periodo son: De 18 a 21°C (5.27%), de 21 a 24°C (48.9%), de 24 a 27°C (44.06%) y de 27 a 30°C (1.76%). (Wikipedia, 2017)

Es por ello que gracias al clima que hay en Pantelhó se puede dar muy bien lo que es la cosecha de diferentes frutos y la ganadería pues es un clima bastante óptimo para ambos oficios.

Gastronomía tradicional de Pantelhó

La gastronomía de Pantelhó es bastante interesante pues es una mezcla de cocina tradicional indígena tzotzil y mestiza ya que, en la región, aunque en su mayoría son tzotziles también existe un porcentaje considerable de mestizos como ellos les dicen, es una cocina bastante amplia ya que gracias a su ubicación y clima es bastante rica en ingredientes tanto de cosecha como de crianza y caza teniendo platillos diversos e interesantes que aunque sean conocidos en otros lados la manera en que se siguen preparando en Pantelhó es de una manera más tradicional

Gastronomía cotidiana (platillos)

Los platillos que día con día se consumen son muy diversos algunos muy conocidos pero lo cierto es que cada lugar le pone su toque y aunque algunos se consuman en otros lugares los de Pantelhó tienen sus propias características. Los platillos que ahí se consumen son los siguientes:

Sopa de pan, pollo en blanco, asado de puerco, tachilhuil, siguamonte, caldo de armadillo, chanfaina, hueso con mostaza, tamales de azafrán, pats (tamal de mumo), pan regional, satz, cocido, memelas.

Gastronomía festiva (platillos)

Para cada fiesta Pantelhó tiene un platillo, por ejemplo en ambos anuncios como se menciona en el apartado de (fiestas y tradiciones de santa Catarina Pantelhó), un día previo a la fiesta tanto de Jesús de la buena esperanza y Santa Catarina virgen y mártir se hace la tradicional bendición de la bandera donde a todos los que lleguen se les sirve tamales de bola y de untado que las señoras del pueblo llegan ayudar hacerlos con días antes ya que aunque una persona sea el anunciante se considera fiesta del pueblo y todo el que guste llega a ayudar tanto en la cocina como en los otros aspectos de la fiesta, y ya el día del anuncio de botana se dan queso de cabeza de puerco que se obtiene de los mismos puercos que se mataron para hacer los tamales, y la sangre de la vaca que se usa para hacer lo que se comerá ese día que es barbacoa, estos son platillos que año con año se ofrecen a todo aquel que guste asistir aunque algunas botanas pueden cambiar las ya mencionadas no pueden fallar.

En las ferias del pueblo normalmente los eventos que son por la mañana, las carreras de cinta y las mañanitas nunca pueden faltar las señoras o cocineras del pueblo vendiendo botanas, pero si un platillo destaca de todos ellos son los pollos asados que año con año se encuentran y se han vuelto ya parte de una tradición, además que como dato curioso es que en noche buena este es el platillo por excelencia ya que ahí a diferencia del resto del país no se consume el pavo o romeritos.

En lo que es el carnaval del sector indígena se consume los huesos de cerdo en caldo con mostaza.

TZOTZILES

La actual región V Altos Tzotzil–Tzeltal, es conocida convencionalmente en el país como Los Altos de Chiapas; que tiene como centro la ciudad de San Cristóbal de las casas pero llega a extenderse hasta Pichucalco y Simojovel hasta las afueras de Yajalón, ellos viven en los siguientes municipios: Ángel Albino Corzo, Bochil, Ixtapa, Pueblo Nuevo Solistahuacan, San Cristóbal de las Casas, Soyalo, Teopisca, Venustiano Carranza, San Juan Chamula, Huixtán, Huitiupán, Jitotol, Mitontic, Pantelhó, Chenalhó, Simojovel, Totolapa, Zinacantan, Aldama y Santiago del Pinar (Castañón, 2005, p 22).

Los Tzotziles son un grupo de indígenas que forman parte de la antigua cultura maya, y que en la actualidad siguen conservando sus costumbres y tradiciones, las que dan sustento a su cultura e identidad, siendo pueblos que representan la antigua cultura de todo un país. Siendo también parte de un atractivo turístico para los extranjeros (López y Teodoro, 2006, p.15).

“El vocablo tzotzil, gentilicio que se utiliza también para designar la lengua que hablan, deriva de “sots’íl winik” que significa hombre murciélago” (Hernández, 2017, p.11).

Ellos basan su alimentación en estrategias de vida en la agricultura familiar de la milpa y la cría doméstica de animales de traspatio; ese recurso agrícola y pecuario forma parte de la unidad de producción familiar, le brinda alimento, materia prima textil, abono para sus cultivos y recursos económicos, pues eso es parte de quienes son y ayuda a la conservación de su identidad y cultura. Lo cierto es que, a pesar de tener una cultura tan rica, esta zona tzotzil se caracteriza también por un nivel económico muy bajo, pues practica una economía de subsistencia apoyada en la

producción agropecuaria familiar en parcelas menores a una hectárea y el trabajo asalariado externo. Aunque algo muy bueno de rescatar es que, gracias a esa cultura, es que los productos y subproductos animales obtenidos, en conjunto con plantas y vegetales del traspatio, han proveído alimento sano, fresco y tradicional a la familia indígena, materia prima para su vestido, herbolaria medicinal, insumos para los rituales tradicionales y un espacio grato donde se trasmite el conocimiento ancestral a las siguientes generaciones lo cual también muchos dicen que gracias a ello esta cultura goza de una mejor salud (Rodríguez, 2016, p. 7, 8).

En pueblos tzotziles como lo es Pantelhó una de sus bases como cultura son sus creencias tan marcadas tanto por festividades o rituales, los cuales en la mayoría vienen marcados por la comida, música, creencias religiosas. Pues para ellos es muy importante que estas tradiciones sigan en las demás generaciones y no sean perdidas como ha pasado en muchas civilizaciones y culturas en México. En esto también entra su lengua materna como ellos dicen (el tzotzil) la cual se puede decir que es descendiente del maya. Para ellos es muy importante preservarla y que sus descendientes, aunque ya la mayoría hable algo o mucho del castellano tengan como lengua o dialecto principal como ellos lo conocen, pues cabe mencionar que es de las lenguas más habladas en México pues una cultura con sus raíces muy fuertes y tan marcadas, lo cual es magnífico para que futuras generaciones sepan conociendo una cultura tan completa como lo es la cultura tzotzil. Aunque algo que se observó durante la investigación es que un porcentaje de jóvenes con menos de 20 años realmente se avergüenzan de sus raíces indígenas pues ya hablan muy poco dialecto o al menos no lo hacen en las calles cuando conviven con amigos, además que a esta nueva generación ya no se les ve usar sus trajes típicos, y cuando se le pregunto, respondían no les gustaba y eso es algo triste pues si por algo se caracterizan las culturas indígenas de México es por sus hermoso trajes regionales..

ALIMENTOS QUE SE COSECHAN LA REGIÓN

Los conocimientos de los campesinos han acumulado sobre su medio ambiente y como este importa para la vida cotidiana normalmente se basan en la experiencia y se heredan a sus descendientes, y esto es algo que se ve en el municipio de Pantelhó pues es un lugar que cultiva mucho de sus alimentos.

“De una u otra manera, la mayor parte de la población del municipio de Pantelhó vive de la agricultura. En el municipio predomina la agricultura de subsistencia” (Hernández, 2017, p. 25).

En la tesis de Hernández (2017) dice que existen 270 especies en Pantelhó de las cuales 56 son comestibles (tabla 1 alimentos) y 14 son condimentos (tabla 2 condimentos), los cuales se pusieron en la siguientes tablas las cuales se obtuvieron de los resultados de su investigación enfocada a la biología existente en Pantelhó poniendo su, Nombre científico nombre común (coloquial), Agro sistema de procedencia donde BMM significa Bosque mesófilo de montaña y ABMM acagual de bosque mesófilo de montaña y Grado de manejo donde TF significa tolerado o fomentado.(p. 35-48).

Tabla 1. Alimentos que se cosechan o consumen en la región

	Nombre científico	Nombre común	Agro sistema de procedencia	Grado de manejo
1	<i>Allium schoenoprasum L.</i>	Puerro	Mercado	Cultivado
2	<i>Spondias purpurea L.</i>	Jocote	Huerto	Cultivado
3	<i>Annona muricata L.</i>	Guanábana	Huerto	Cultivado
4	<i>Acrocomia aculeata (Jacq.) Lood. Ex Mart</i>	Coyol/ corconabe	Mercado	Silvestre
5	<i>Yucca gigantea Lem</i>	Isote	ABMM	TF
6	<i>Lactuca sativa L.</i>	Lechuga	Mercado	Cultivado
7	<i>Sinclairia andrieuxii (DC.) H.Rob. & Brettell</i>	Tsuy	Cafetal	TF
8	<i>Brassica rapa L.</i>	Nabo	Huerto	Cultivado
9	<i>Sinapis alba L.</i>	Nabito	Huerto	Cultivado
10	<i>Bromelia karatas L.</i>	Piñuelo	Huerto	TF
11	<i>Vasconcellea cauliflora (Jacq.)</i>	Papaya de monte	Huerto	Cultivado

Tabla 1. Alimentos que se cosechan o consumen en la región (continuación)

12	<i>Ipomoea batatas</i> (L.) Lam.	Camote	Huerto	Cultivado
13	<i>Cucurbita maxima</i> Duchesne	Calabaza	Huerto	Cultivado
14	<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne	Calabaza	Huerto	Cultivado
15	<i>Cucurbita pepo</i> L.	Calabaza	Huerto	Cultivado
16	<i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw.	Chayote	Huerto	Cultivado
17	<i>Diospyros nigra</i> (J.F.Gmel.) Perrier	Zapote negro	Huerto	Cultivado
18	<i>Cnidoscolus chayamansa</i> McVaugh	Chaya	Huerto	Cultivado
19	<i>Manihot esculenta</i> Crantz	Yuca	Huerto	Cultivado
20	<i>Gliricidia sepium</i> (Jacq.) Walp	Chan te´	Huerto	TF
21	<i>Inga latibracteata</i> Harms	Chalum	Cafetal	TF
22	<i>Inga punctata</i> Willd.	Tselel	Cafetal	TF
23	<i>Inga sapindoides</i> Willd	Paterna	Huerto	TF
24	<i>Phaseolus coccineus</i> L	Bótil	Huerto	Cultivado
25	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	Frijol	Huerto	Cultivado
26	<i>Vigna unguiculata</i> (L.) Walp	Chicote	Huerto	Cultivado
27	<i>Cinnamomum triplinerve</i> Kosterm.	Tsits	ABMM	TF
28	<i>Persea schiedeana</i> Nees	Aguacate chino	Mercado	TF
29	<i>Byrsonima crassifolia</i> (L.) Kuntz	Nants	Huerto	Cultivado
30	<i>Hibiscus sabdariffa</i> L.	Jamaica	Huerto	Cultivado
31	<i>Ocotepealum mexicanum</i> Greenm. & C.H. Thomps.	Cacate´	BMM	Silvestre
32	<i>Musa acuminata</i> Colla	Guineo manzana	Huerto	Cultivado
33	<i>Musa paradisiaca</i> L.	Plátano	Huerto	Cultivado
34	<i>Psidium guajava</i> L.	Guayaba	Huerto	

Tabla 1. Alimentos que se cosechan o consumen en la región (continuación)

35	<i>Psidium guineense Sw.</i>	Guayaba agria	Pastizal	Cultivado
36	<i>Syzygium jambos (L.) Alston</i>	Pomarrosa	Huerto	Cultivado
37	<i>Piper auritum Kunth</i>	Mumo	BMM	TF
38	<i>Cymbopogon citratus (DC.) Stapf</i>	Zacate limón	Huerto	TF
39	<i>Saccharum officinarum L.</i>	Caña	Huerto	Cultivado
40	<i>Zea mays L.</i>	Maíz	Huerto	Cultivado
41	<i>Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl</i>	Míspero	Huerto	TF
42	<i>Prunus persica (L.) Batsch</i>	Durazno	Mercado	Cultivado
43	<i>Rubus adenotrichus Schltdl.</i>	Mora	Huerto	TF
44	<i>Citrus aurantiifolia (Christm.) Swingle</i>	Limón	Huerto	Cultivado
45	<i>Citrus limon (L.) Osbeck</i>	Limón real	Huerto	Cultivado
46	<i>Citrus nobilis Lour</i>	Mandarina	Huerto	Cultivado
47	<i>Citrus sinensis (L.) Osbeck</i>	Naranja	Huerto	Cultivado
48	<i>Manilkara sapota (L.) Van Royen</i>	Chicozapote	BMM	Silvestre
49	<i>Capsicum annum L.</i>	Chile pablero	Huerto	Cultivado
50	<i>Capsicum chinense Jacq</i>	Chile habanero	Mercado	Cultivado

Fuente: Hernández (Plantas útiles de la cabecera municipal de Pantelhó Chiapas)

Tabla 2. condimentos

	Nombre científico	Nombre común	Agro sistema de manejo	Grado de manejo
1	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L	Epazote	Huerto	Cultivado
2	<i>Coriandrum sativum</i> L	Cilantro	Mercado	Cultivado
3	<i>Eryngium foetidum</i> L.	Cilantro de espina	Ruderal	
4	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) Fuss	Perejil	Mercado	Cultivado
5	<i>Tagetes lucida</i> Cav	Pericon	BMM	Cultivado
6	<i>Bixa orellana</i> L	Achiote	Huerto	Cultivado
7	<i>Mentha spicata</i> L	Hierba buena	Huerto	Cultivado
8	<i>Ocimum basilicum</i> L	San Miguelito, albahaca	Huerto	Cultivado
9	<i>Origanum vulgare</i> L.	Orégano	Mercado	Cultivado
10	<i>Thymus vulgaris</i> L.	Tomillo	Mercado	Cultivado
11	<i>Cinnamomum verum</i> J.Presl	Canela	Mercado	Cultivado
12	<i>Litsea glaucescens</i> Khunt	Laurel	Mercado	Cultivado
13	<i>Persea americana</i> Mill.	Aguacate	Huerto	Cultivado
14	Liliaceae <i>Allium sativum</i> L	Ajo	Mercado	Cultivado

Fuente. Hernández (Plantas útiles de la cabecera municipal de Pantelhó Chiapas)

METODOLOGÍA

DISEÑO DE METODOLOGÍA:

Este trabajo es de enfoque cualitativo de tipo observacional y de campo ya que fue mediante la recolección de datos a cocineras de la región y mujeres adultas, además que se observará el proceso de elaboración de cada uno de los platillos mencionados

POBLACIÓN:

La población está conformada por cocineras y mujeres adultas de la localidad de Pantelhó Chiapas

MUESTRA:

Se entrevistó a las cocineras y mujeres adultas de la región, a 8 personas que se dediquen a labores del hogar. Y 6 agricultores de la región.

MUESTREO:

Muestreo por conveniencia, ya que no se usó Variables, Criterios de inclusión y exclusión de la población.

INSTRUMENTO DE MEDICIÓN:

Los instrumentos de medición fueron entrevistas a 8 cocineras y mujeres de entre 40 a 80 años y a 6 agricultores de la región o personas que siembren para su consumo de entre 20 y 60 años. (ver anexo 1. Y anexo 2)

DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR:

La primera técnica utilizada fue la investigación documental, a través de impresos y digitales, revistas impresas y digitales, páginas web y trabajos de titulación, la información que se recabó fue usada en el marco teórico.

Equipo usado; libros, revistas, computadora y USB.

La segunda técnica que se empleará será de campo mediante entrevistas.

Equipo usado; libreta, hojas impresas, lapiceros, computadora, celular.

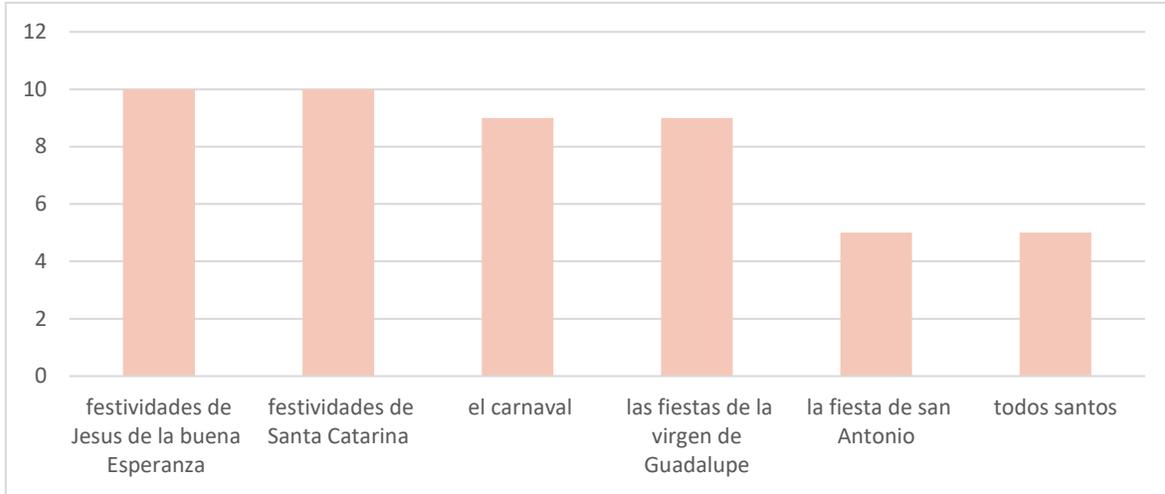
Descripción del análisis estadístico:

Se analizaron las entrevistas para tener la información requerida y se tomó en cuenta los resultados obtenidos a través de los programas Word y Excel.

RESULTADOS

Después de las entrevistas realizadas a cocineras tradicionales de la región se obtuvo valiosa información de las tradiciones y costumbres alimentarias de la localidad, como recetas, historias, una gran descripción de sus fiestas y de lo que ahí consumen de lo cual se pudo graficar algunos puntos valiosos para investigación.

Tabla 3. Fiestas y tradiciones de Pantelhó.



Nota. Se observó que todas estas festividades están ligadas a una religión.

A pesar de saber cuáles eran las fiestas un 30% de ellas no sabían en que consistían, pero la mayoría pudo explicar detalladamente cómo se realizan estas festividades, lo cual es muy interesante pues la comida es parte primordial de sus festividades, pues en lo que se refiere a gastronomía tradicional de Pantelhó se degustan la mayoría de sus platillos pues sus festividades duran por lo menos una semana (con excepción de todos santos) en la que cada día se da de comer diferentes platillos típicos de la región, como los tamales, el mole, la chanfaina, el asado, la barbacoa, el caldo de huesos, etc. Lo cual hace que su gastronomía siga presente en el pueblo y al ser fiestas abiertas a cualquier persona, da la oportunidad de aprender u observar la preparación de sus platillos, aunque como un punto malo se observó que la mayoría de las personas que participan en la preparación de sus platillos durante estas fiestas son mayores de 30 años, lo cual nos reafirma que las nuevas generaciones se interesan e involucran muy poco o nada en preservar sus tradiciones culinarias.

Pantelhó es un pueblo donde sus fiestas y tradiciones van mucho de la mano con la iglesia católica pues la mayoría de sus habitantes profesan el catolicismo y son festividades que llevan muchos años de llevarse acabó.

Se celebra el anuncio de Jesús de la Buena Esperanza los días 26 y 27 de Julio, aunque la preparación de este evento se lleva a cabo desde 5 días antes, pues como es una fiesta a la que todo el pueblo es invitado es bastante grande, los anunciantes que son una pareja, son los encargados de hacer la fiesta pero realmente todo el que guste va ayudar, a hacer las botanas, tamales, y la comida, pero también a decorar las calles, iglesia y todo lo que lo engloba y durante esos días se queman cohetes en símbolo de que se acerca la fiesta. El 26 de julio en la noche se lleva a cabo la bendición de la bandera en la cual se encuentra la imagen de Jesús de la Buena Esperanza la cual es pintada a mano por artistas del pueblo, se hace una misa donde se bendice y después de ello, en el atrio, se quema pirotecnia con música, danzas y para concluir la bendición se invita al salón donde se realiza la fiesta para dar de cenar acompañada por música de banda. Ya el 27, que es el día principal, se comienza con una callejoneada a las 3 de la mañana que consiste en ir por las calles del pueblo con música banda para que las personas se despierten para la misa de las 5 de la mañana, terminando la misa se invita a desayunar a la gente tamales. A las 12 de medio día inicia la fiesta con música y botanas para el pueblo en el lugar que hayan elegido y a las 3 de la tarde se da de comer para que posteriormente se haga el recorrido de la bandera en el cual, niños, jóvenes y adultos se disfrazan, por lo regular son entre 250 y 350 disfrazados o payasos como les dicen, ellos van junto los anunciantes y gente del pueblo a la iglesia a agradecerle al santo patrono con la bandera para posteriormente recorrer las calles del pueblo bailando, festejando y van repartiendo alcohol y por último se lleva a cabo la rifa de la bandera en los cuales hay 10 parejas y se van sacando los papelitos con su nombre y el ultimo que quede es el que será el próximo anunciante para el siguiente año y se le lleva la bandera hasta su casa con música, cohetes, donde normalmente ya hay un altar para recibirla puesto que ya se sabe quiénes están en la rifa. De hecho, el anuncio se llama así ya que es una semana previa a la feria o fiesta grande del pueblo y es una manera de decir que se avecina esta celebración.



Figura 2. Recorrido del anuncio de Jesús de Buena Esperanza del 2022.

El 3 de agosto es el día que comienza la feria donde se le conoce como día del sector indígena ya que Pantelhó es un pueblo indígena. Ahí ellos ponen todo el día música en el atrio y bailan además que visten la imagen del santo con la ropa tradicional de la región y ya llegada la noche tienen una misa en tzotzil y quema de pirotecnia.

El día 4 de agosto se pone música todo el día y se hace un recorrido con niños vestidos de angelitos, arreglos florales, y música de banda, de la entrada del pueblo hasta la iglesia y en la noche que son los bailes se le conoce el día para las señoritas ya que de la junta de festejos que se encarga de organizar la fiesta hay las señoritas son las que organizan ese día, en la noche se hace un concurso para elegir a la reina de la feria y se ponen mesas y una pista en el parque central y normalmente se pone música disco de unos 10 años a la fecha ya que antes ese día tocaba la marimba o un grupo tropical, pues aunque sus tradiciones no se han perdido lo cierto es que algunas cosas se han adaptado a esta época.

El día 5 de agosto en la mañana se hace un pequeño recorrido con arreglos florales y velas de la entrada del pueblo hasta la iglesia. En la noche igual se hace un baile normalmente con música tropical, este día es organizado por las señoras de la junta de festejos.

En la noche a las 12 entrando al 6 de agosto se le llevan mariachis a la iglesia para cantarle las mañanitas al santo patrono pues es el día grande y en la mañana se recorre la imagen del santo por todo el pueblo con banda, a las 6 am hay una misa y a las 12 del día se ponen igual mesas y

una pista toda la tarde para celebrar el día mayor con música norteña normalmente o puede variar. y en la noche se hace igual un baile como los días anteriores solo que este con música de marimba y ese día es organizado por los señores de la junta de festejos.

El 7 agosto para cerrar con broche de oro se llevan a cabo las carreras de cinta o conocidas también como carrera de caballos a las 11 se suben todos los jinetes desde el parque central hasta el campo con banda que es donde se llevan a cabo e igual en los costados de donde correrán los caballos se ponen filas de sillas y carpas, se nombran carreras de cinta por que se pone una cuerda con cintas con argollas atadas y el jinete deberá sacar una cinta con un lápiz montado a caballo a velocidad y si lo logra se le da un regalo por personas que son nombrados padrinos y por ultimo ya que no hay más cintas se llevan a cabo carreras entre jinetes . Y en la noche se hace el ultimo baile con música de banda.



Figura 3. Recorrido con la imagen del Jesús de la buena Esperanza el 6 de agosto 2022.

El anuncio de Santa Catarina es el 14 y 15 de noviembre y de la virgen de Guadalupe es 2 y 3 de diciembre el mismo cronograma que el anuncio de Jesús de la Buena Esperanza. Y la feria de Santa Catarina es del 22 al 26 de noviembre y es la misma programación que la feria de agosto.

Otra fiesta muy importante para el sector indígena es el carnaval, que son 8 días en el mes de febrero, pero no tiene una fecha como tal, comienza una semana después del miércoles de ceniza, el que lo hace es nombrado por los regidores.

El primer día se escoge el maíz y frijol que servirá para la comida durante la fiesta, se busca la hoja para los tamales. Algunos hombres se pintan de negro la cara durante estos días porque así se identifican ellos como indígenas.

El segundo día se revuelve el posh que es un tipo de aguardiente con agua caliente ya que son 300lts que se consumen durante todo el carnaval.

El tercer día, matan el primer puerco para dar de comer a la gente y se come en la casa del organizador.

El cuarto día ya hacen los tamales donde las mujeres del sector indígena llegan a prepararlos en la casa del organizador.

El quinto día se visten 2 hombres de mujer con las ropas tradicionales, el cabello largo significa que antes los hombres usaban cabello largo, la nagua larga como usaban antes cubriendo hasta el tobillo, la blusa tradicional de acá, un pañuelo rojo para protegerse de malas energías o enfermedades y descalzos porque así era antes no se usaba huarache ni zapato u otro tipo de calzado van bailando música tradicional llamada “*Yacubel ans*” que significa mujer borracha. La música es con violín, guitarra, ama (flauta hecha de carrizo) y los regidores llevan el “*voc*” (tambor).



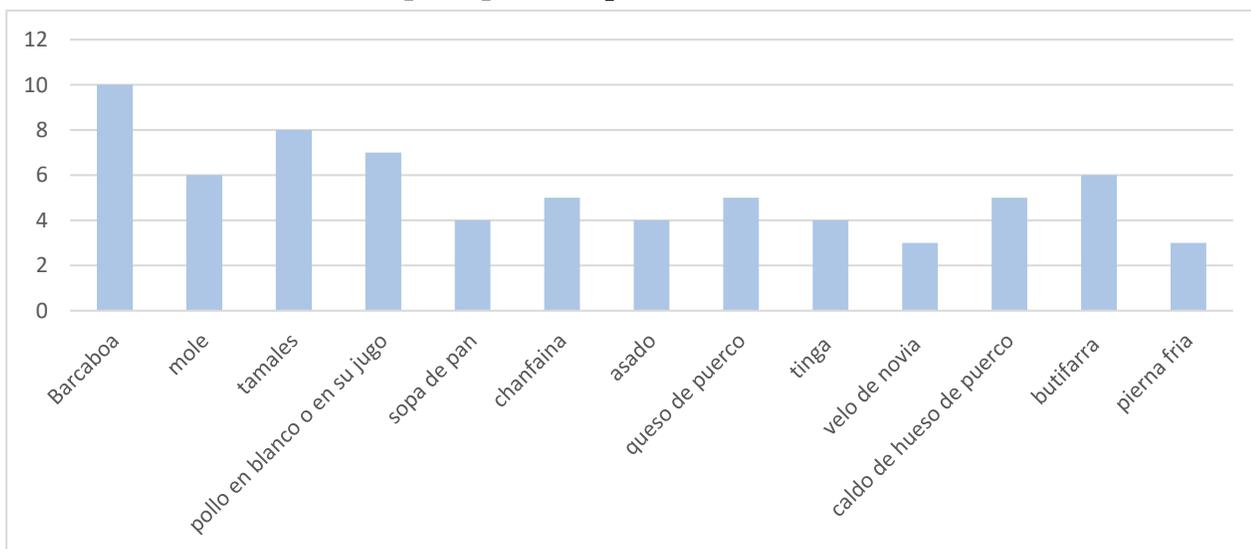
Figura 4. Hombre vestido de mujer.

El sexto día se sale a bailar por todo el pueblo con la música, el séptimo día se hace el “*noc bail*” o cachiada, donde pasean dos toros hechos de madera y cartón y se pelean entre ellos, y ya el último día es el “*riosh*” que es cuando termina la fiesta y se tiene que acabar todo el alcohol.



Figura 5. Cachiada en el carnaval.

Tabla 4. Principales platillos que se ofrecen en las fiestas tradicionales

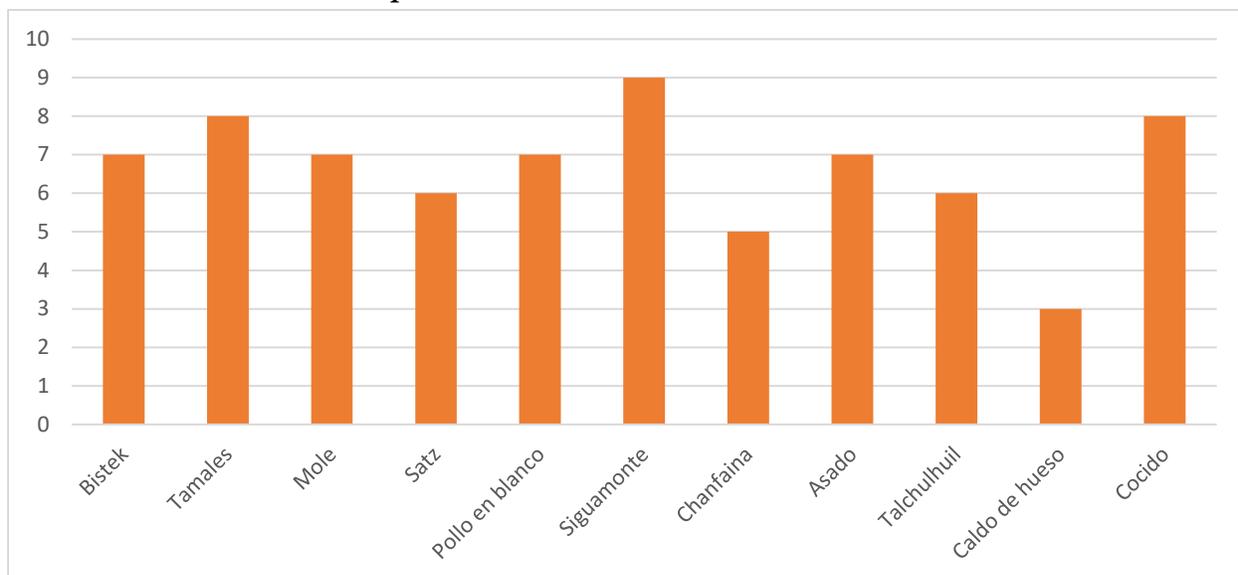


Nota. En este apartado se tomaron en cuenta los platillos y las botanas que se ofrecen en las festividades.

Cuando se trata de realizar comidas para sus festividades este es un recurso que impresiona puesto que al ser grandes cantidades de comida que se preparan, sus ingredientes siempre son calculados a su sazón, pero no son pesados, un claro ejemplo de ello es la barbacoa del anuncio donde se hace una res y las cocineras le calculan todo al tamaño de la res, lo cual al observarlo es algo muy interesante para alguien de fuera, pero para ellos es algo tan común. Lo cual nos lleva a confirmar que la cocina tradicional festiva del lugar se basa en conocimientos heredados

de generación en generación pero que en los últimos años los y las jóvenes se interesan muy poco en aprender estas información y técnicas tan valiosas, pues hay personas del pueblo que opinan que con el paso de los años se perderá mucho el sazón de lo realmente son sus platillos, ya que no existe un recetario donde ellas plasmen ingredientes, gramaje y preparación artesanal como la que ellas hacen.

. Tabla 5. Platillos más importantes de la alimentación cotidiana de Pantelhó.



La alimentación es la misma en la mayoría de los hogares puesto que se mencionaron los mismos platillos, con lo cual se puede deducir que su alimentación sigue siendo tradicional aun cuando se han adaptado o incluido platillo de otras culturas, lo cual es gratificante, pues es un pueblo que sigue muy atado a sus raíces indígenas y eso se ve en sus cocinas, en sus técnicas de cocción y utensilios.

El satz es un platillo consumido en las temporadas de verano, específicamente en los meses de junio, julio y agosto que es cuando este gusanito se da, y es un manjar muy codiciado por el pueblo donde su costo ronda los \$100 el kilo o \$35 la bolsita, ya que es usado como platillo o como botana, además es parte del sustento de muchos de los habitantes de estas comunidades indígenas ya que por lo regular ellos son los que se encargan de su recolección, limpiado y distribución. Este platillo es más usado para botanas que de comida, esto puede ser en cualquier

día dentro de la temporada que se da, puesto que los habitantes aprovechan estos meses para consumirlo frecuentemente antes de que concluya su temporada.



Figura 6. Bolsa de satz, como es vendido

Otro dato curioso de estos platillos es que el siguamonte, en Pantelhó se hace de res, de conejo, de armadillo, o tacuats puesto que ahí se da muy bien la cacería, lo cual hace que un platillo tan conocido sea a la vez muy característico de la región y que, aunque sea un platillo muy sencillo de preparar es una experiencia ricamente culinaria el probar el siguamonte de armadillo o de tacuats.

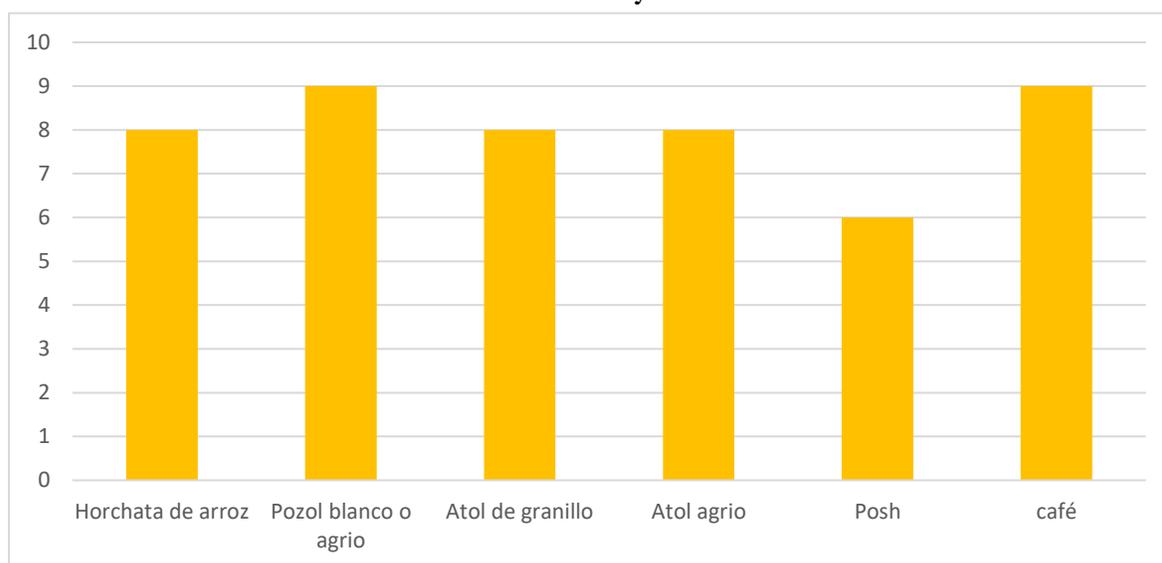


Figura 7. Tacuats.

En el caso de los tamales estos son una fuente de trabajo muy común para muchas mujeres (tamaleras) que se dedican a vender tamales y atol, existen una gran variedad de tamales como lo son los untados (de mole), de bola, de azafrán, de frijol tierno, y de mumo (hierba santa).

Y en el caso de la chanfaina y el talchihuil pueden ser platillos algo parecidos, pero realmente cada uno es un manjar con características propias, como lo son estos platillos que hacen que un pueblo tan pequeño sea tan rico en diversidad gastronómica.

Tabla 6. Bebidas consumidas y vendidas de Pantelhó.

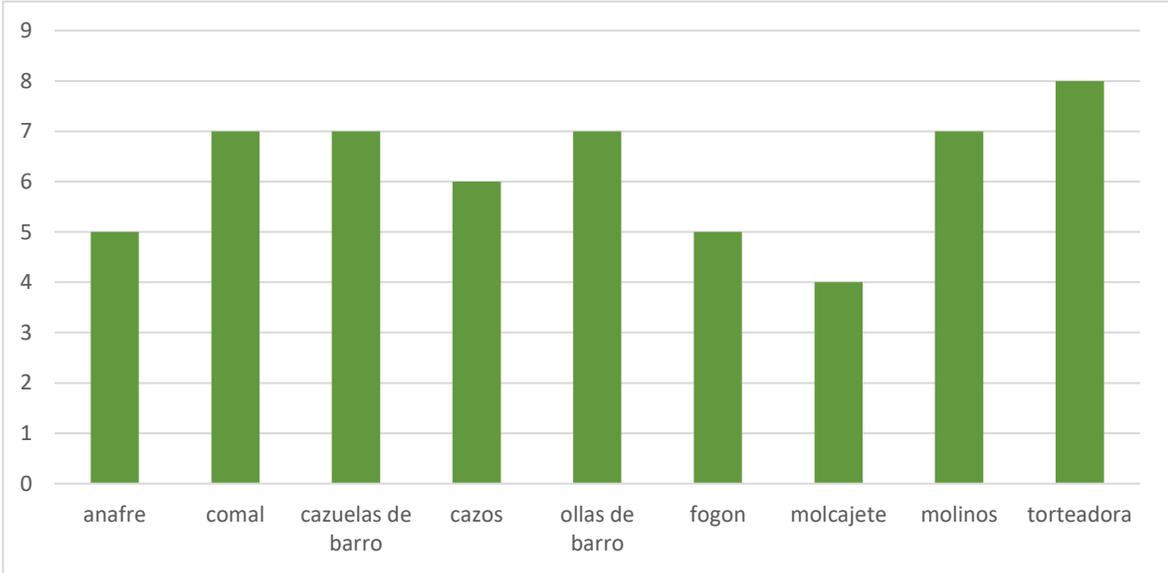


Se observó que en sus bebidas no mencionan bebidas alcohólicas, pues que, aunque sí se consumen, son compradas de otros lugares pues un ejemplo muy claro que mencionaron fue el posh que se consume en el carnaval, el cual es traído de San Juan Chamula.

Cuando mencionaron el café, ellos hablan de la gran importancia económica que esta bebida tiene en la región. En el caso del atol de granillo y el agrio es una bebida que siempre va con los tamales, pues las cocineras que se dedican a vender tamales todos los días (tamaleras) siempre los ofrecen con atol de casa en casa, en el caso del pozol es la bebida por excelencia que acompaña al desayuno o a medio día y quienes lo consumen más culturalmente son los campesinos que siempre que se van a sus largas jornadas de trabajo lleva una anforita o un cantarito con el fin de aguantar su jornada laboral sin hambre, una variante que es más consumida para la gente indígena de la región es dejar agriar a cierto punto la masa del pozol y después prepararlo (pozol agrio), y el pulque y la horchata son el acompañante para las comidas.

Aunque un punto “malo” que se observó es el consumo grande de bebidas gaseosas, pues es común ver a pequeños y grandes con un refresco de las marcas “gugar y Coca-Cola” desde muy temprana hora, pues también los usan como acompañante del pan, e inclusive un pequeño porcentaje de agricultores menores de 30 años que prefieren llevarse un refresco al trabajo que el pozol como los agricultores más grandes y al investigar el porqué de esta preferencia unos decían que por que es más práctico, además que el “gugar” es muy económico y la “Coca-Cola” supo meterse a pueblos indígenas a precios muy bajos a como se manejaban en otros lugares y ya entrada la marca o posicionada comenzaron a aumentar el precio hasta el actual, lo cual para ellos fue una grandiosa estrategia pero que si ha perjudicado la alimentación tradicional.

Tabla 7. Utensilios que se usan en la cocina tradicional



Algo que sorprendente es cómo algunas de ellas tienen estufas pero prefieren cocinar con leña, pues el sabor que este les aporta a sus comidas es delicioso relataron ellas, aunque si se basa en lo que se observa en el pueblo no el 100% cocina con leña pero al menos si la gran mayoría, por ello se preguntó después de casa en casa y se pudo llegar a la conclusión de que al menos el 56% de la población aun cocina con leña, esta información se logró preguntando de casa en casa, preguntando si usaban estufas o leña y la grata sorpresa fue que la mayoría a un cocina con leña, el cual es un proceso que involucra a más de uno del hogar pues mayormente son los hombres quienes van a cortar y partir la leña para que las cocineras de la casa puedan usarla, aunque en algunos casos cuando solo hay mujeres en el hogar son pocas las que van a conseguirla y optan

por comprar los leños pues es un trabajo algo pesado que a la vez una fuente de ingresos para algunas familias. Algo muy interesante si se caminan por las calles de Pantelhó ver los leños afilados u ordenados en la mayoría de las casas a los alrededores o en los techos.



Figura 8. Hombre de Pantelhó partiendo leños



Figura 9. Almacenamiento de los leños en casa de Pantelhó



Figura 10. cocinera tradicional encendiendo leños para cocinar



Figura 11. Ama de casa en su cocina con fogón.

El anafre también es uno de los utensilios más populares de la cocina mexicana, comúnmente es un horno de metal en el cual en la parte de en medio tiene un orificio para colocar el carbón o madera y en la parte superior es como en forma de canales y/o orificios para que por ahí pase el calor, en algunos casos el carbón lo ponen en la parte superior y el orificio de en medio sirve

para soplar y hacer pasar viento o el aire que reactiva el fuego y sirve además de depósito de la ceniza.

Se dice que el anafre que conocemos actualmente es de origen hispano los españoles fueron quienes lo trajeron en la época de la conquista, aunque hay registros históricos y arqueológicos que se llegaron a utilizar utensilios similares den Mesoamérica. (Melara, 2020, “Historia de anafre”, párr.2, 5 y 7)

El uso del anafre es extenso, desde utilizarlo para calentar comidas o preparar comidas calientes, caldos, cocido de frijoles o maíz, hasta cocidos de canes y verduras, en ocasiones se les pone una parrilla y se utiliza comúnmente como una asador para las llamadas parrilladas, actualmente se le ve el uso en la elaboración de tamales donde ahí ponen a coser las ollas de tamales o simplemente para mantenerlos calientes para la venta, como también los esquites, elote, atole, como se les ven en las esquinas de las calles. Como se decía, actualmente el uso del anafre sigue siendo muy común en las familias mexicanas, desde su uso para cocinar o también como un método de calefacción, que en lugares muy fríos lo utilizan para generar calor donde se les ven a las personas rodeando el anafre.



Figura 12. anafre siendo usado para preparar asado.

El comal de barro es conocido desde la época prehispánica y es un utensilio básico en la cocina mexicana, al igual o similar a las ollas de barro están hechas de arcilla y al mezclarlo con agua se produce el lodo el cual se moldea para darle forma a un disco, toda buena cocinera sabe que para

utilizarlo primeramente hay que curarlo, el proceso de curado por decirlo de alguna manera es el procedimiento de cerrar los poros para que de esta manera los alimentos que pongamos en el comal no se filtren o se peguen como las muy conocidas y tradicionales tortillas hechas a mano y cocidas en él.

El procedimiento de curar el comal es relativamente fácil, basta nada más de cubrir la superficie con cal mezclada con agua y posteriormente se unta sobre el comal con un estropajo, un trapo o con las manos hasta cubrirlo todo y posteriormente ponerlo al fuego a que se caliente para poder hacer uso de ello, en algunos casos lo hacen diferente, es decir, ponen a calentar el comal y posteriormente se cubre toda la superficie de la mezcla de cal con agua, ahí sí con un estropajo o escobilla ya que por lo caliente en ese caso no se puede cubrir con las manos, luego de que se quema o se seca la cal se procede a lavar el comal y listo, ya se puede comenzar a utilizar (Lifestyle, 2019, “en comal de barro”, párr. 2,3 y 5).

En el caso del comal de metal es el mismo proceso de curado, es para que la pintura o el material de metal no transfiera sabores raros a la comida.

Se usa principalmente para hacer las tortillas hechas a mano, para dorar semillas como pepitas cualquier semilla, para dorar granos de café, para sazonar o dorar variedad de chiles para elaborar salsas, obviamente también se ponen a sazonar tomates y cebollas, en fin, es una gran variedad de usos que se le puede dar al comal.



Figura 13. Comal de barro de cocinera tradicional



Figura 14. comal curado de persona que se dedica a vender tortillas a mano.

Las ollas y los cazos de barro son utensilios elaborados de cerámica y que le dan forma con técnicas de alfarería donde la cuecen en hornos para conservar su tradición, para llegar a ese punto primeramente la arcilla la mezclan con agua para formar el lodo y comenzar amasarla tratando de quitar el resto de aire y se somete al secado al sol, para posteriormente darle forma y someterlo al cocido a altas temperaturas en hornos de tierra o ladrillo, ya una vez cocido la curan sumergiéndola en agua durante 12 horas y luego secarla, luego se frota con un diente de ajo y posteriormente se le pone agua y se pone a hervir durante unos 10 minutos y con eso queda listo para hacer uso de ella (Martínez, 2020, “Olla de barro: ¿Para qué sirve y cómo usar este utensilio de tradición?”).

Mayormente son utilizados en la cocina mexicana tradicional y específicamente en el municipio de Pantelhó para elaborar platillos a fuego lento como guisos, estofados, cocer frijoles o platillos de fiestas que le dan un toco único y especial a los elaborados con otros tipos de utensilios más modernos o de otro tipo de materiales.



Figura 15. Cazo de barro siendo usado para cocinar asado.



Figura 16. olla de barro

Los casos de metal, son usados mayormente en tamaños grandes para las fiestas tradicionales, para poner a cocer el maíz, para los tamales, la barbacoa, el mole etc. Al ser tan grandes se usan más en las fiestas que en las casas tradicionalmente pero como también hay en tamaños pequeños hay casas donde lo usan habitualmente, aunque en este caso la mayoría prefiere los de barro.



Figura 17. Cazo de metal.

El molcajete como ya se sabe es un instrumento de la cocina tradicional mexicana y que sigue siendo usado mayormente en pueblos con tradiciones culinarias muy arraigadas como es el caso de Pantelhó donde se sigue usando en la elaboración de salsas y recados, pero acá también entra un rasgo de marginación, pues al ser este un lugar donde si hay licuadoras y energía eléctrica lo cierto es que también es un lugar donde la electricidad se va frecuentemente y tarda horas o días en que la energía eléctrica sea reparada, puesto que la comisión que se encarga de la energía eléctrica no está en el pueblo, ellos tardan en llegar a Pantelhó, es por ello que siempre se encuentra un molcajete en cada casa pues aunque en muchos casos, es usado principalmente por el sabor y la manera de cocina también es usado como una necesidad para la elaboración de sus comidas.



Figura 18. molcajete

El molino es un instrumento clásico de la cocina tradicional que suple de una manera más eficaz al metate pues, aunque en la mayoría de los casos se usa en las cocinas mexicanas para la molienda de maíz y cacao, lo cierto es que también es usado para moler otros ingredientes como variedad de carnes, chiles, canela. un claro ejemplo en la gastronomía de Pantelhó se usa para moler los ingredientes de la pasta para mole. Este es de metal pues para el uso que se le da se necesita un material bastante firme, como su nombre lo dice tiene la función de moler, lo primero es colocar el alimento en la canasta y después este pasa por un tornillo sin fin que se encuentra dentro del molino.

En Pantelhó se tiene la creencia de qué hay que curarlo, con un kilo de maíz para que ahí se vayan todos los residuos que este pueda tener y este se le puede dar otro uso que no sea para consumo, después se lava y se seca muy bien para que no se oxide.

Es realmente es un instrumento que aún se usa mucho para la preparación de muchos platillos y bebidas además que es una fuente de ingresos para las personas que tienen uno pues normalmente las personas que usan maíz o café los llevan a moler a estos molinos por un precio bastante económico, rondando los \$5 pesos.



Figura 19. molino

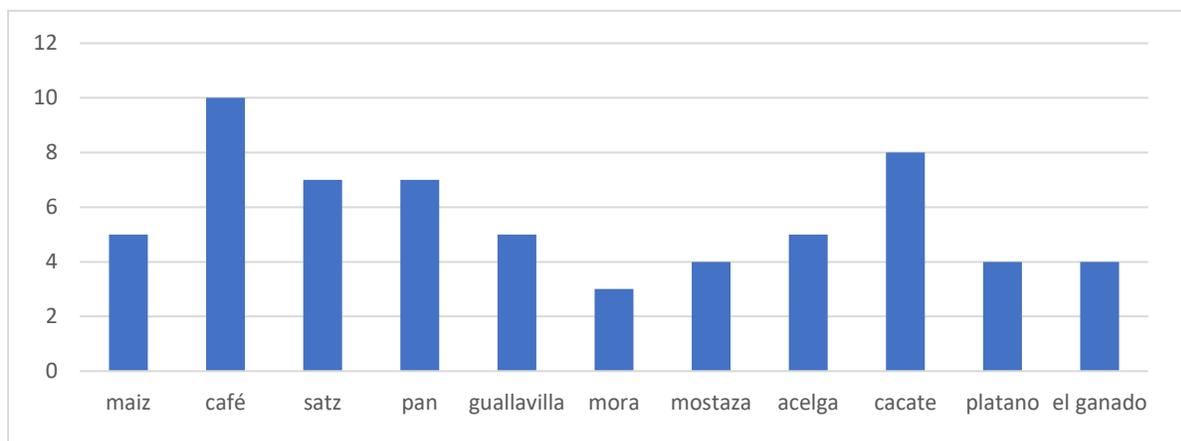
Existen comúnmente 2 tipos de prensa o tortilleras, las de madera y las de metal, son utensilios muy comunes en la cocina mexicana, se utilizan básicamente para las personas que aun rescatan la tradición del pueblo y para conservar el sabor de las tortillas “hechas a mano”.

Para hacer las tortillas con estos utensilios se hace una pequeña bola de masa de maíz y se coloca en la superficie de la prensa utilizando hojas de plástico, normalmente bolsas que se parten a la mitad para hacer 2 hojas esto con la intención de que no se peguen, una vez teniendo la bola de maíz cubierta por estos 2 plásticos se cierra la prensa y con la manigueta se hace presión para aplanar la masa y así formar el diseño circular de la tortilla del tamaño que uno lo desee, posteriormente se abre la prensa y se destapa o quita el primer plástico para colocarlo en la otra mano y así poder quitar el otro plástico y así la tortilla se coloca en el comal caliente para cocerse (Martínez, 2017, “Utensilios de cocina mexicanos tradicionales”, párr. 4 y 5).



Figura 20. Mujer haciendo tortillas

Tabla 8. Alimentos más representativos de la región.



En sus respuestas incluyeron, alimentos de siembra pues se da muy bien por el clima y la tierra que hay ya que, al tener un clima con las estaciones del tan marcadas, esto ayuda a que durante el año se puedan sembrar y cosechar una gran variedad de alimentos.

El pan que es muy característico de la región puesto que todos los días pasan niños o adolescentes ofreciendo pan recién horneado que hacen las panaderas de la región, lo cual es un rasgo cultural muy fuerte puesto que es una de las formas de comercialización más comunes del lugar, entre los panes más conocidos son, los dormidos o reventadas, el pan de azúcar, los perritos, las rosquillas de ajonjolí, las trenzas, los bizcochitos o pitos, y el pan francés (es como el que se usa para el pan compuesto) que este se consume mucho solo así o acompañado de miel virgen de la región.



Figura 21. Niño vendiendo pan

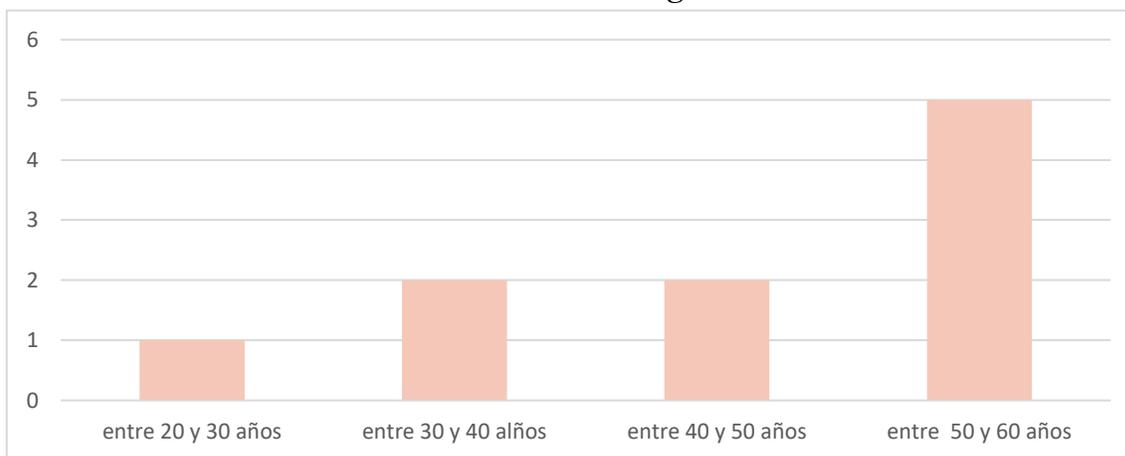


Figura 22. Pan regional de Pantelhó

Las proteínas más comunes son la res, pues Pantelhó tiene un buen nivel en ganadería, puesto que está rodeado de rancherías y potreros, y otra proteína muy importante y característica son los animales de caza y el satz.

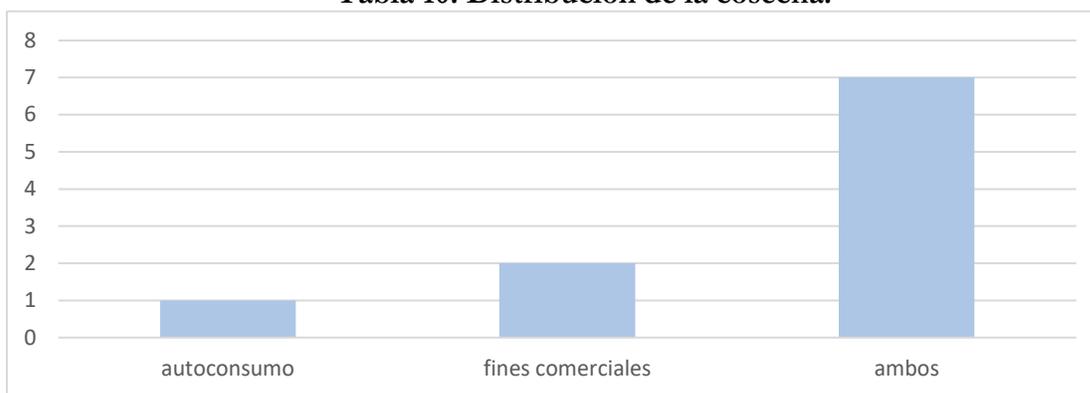
En las entrevistas realizadas a agricultores se obtuvo información valiosa pues se llega al resultado de saber que alimentos son cosechados ahí de los que se consumen en Pantelhó, además de que nos muestra parte de su cultura.

Tabla 9. Edad de los agricultores.



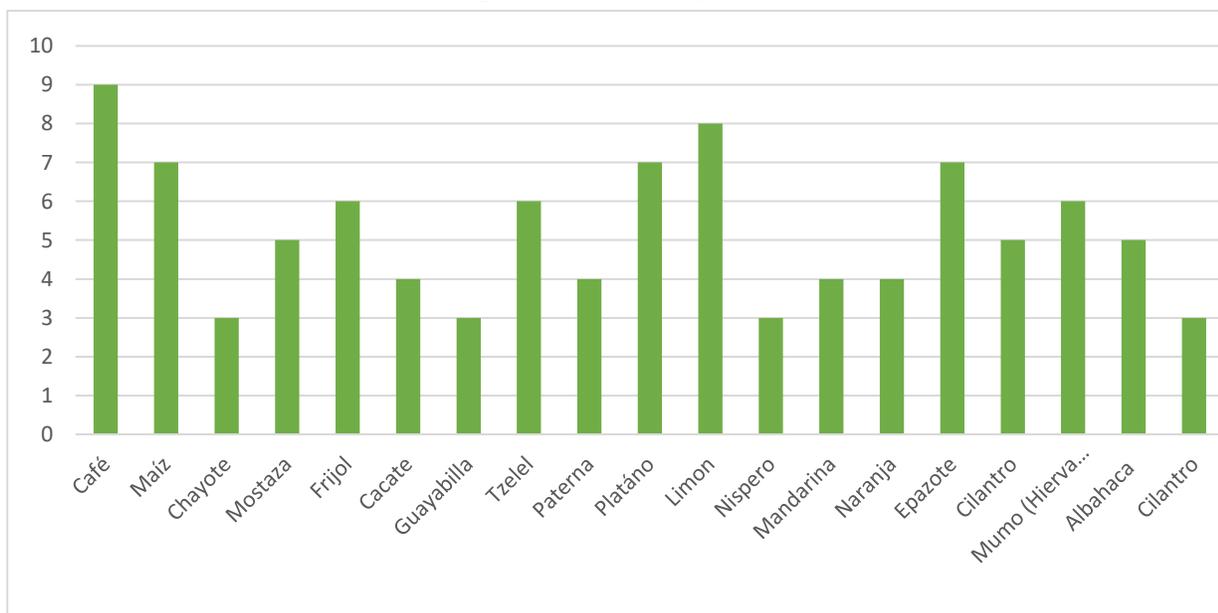
Se observó que la mayoría de los agricultores son personas mayores de 50 años, y muy pocas personas jóvenes, ellos relatan que a los más jóvenes ya no les interesa dedicarse a la agricultura, pues en la actualidad muchos de ellos se van de emigrantes a buscar trabajo y dedicarse a la agricultura ya no les interesa pues desgraciadamente las ganancias de un agricultor son pocas y es un trabajo pesado y por ello optan por ir a buscar un mejor sueldo aun arriesgando su vida, y en los últimos 3 años el porcentaje de emigrantes ha aumentado un porcentaje bastante importante, pues durante las entrevistas cada agricultor y también las cocineras, conocían a al menos 6 personas cercanas que habían emigrado y la gran mayoría de ellos son los jóvenes que se esperaba, resguardaran el arte de cultivar.

Tabla 10. Distribución de la cosecha.



Normalmente lo que cosechan es para venta, consumen una parte ya que de muchos de ellos es el principal alimento para su familia, aunque lo ellos relatan es que ahora se cultivan mucho menos alimentos que hace años pues, hay alimentos que requieren mayor inversión pero la ganancia sigue siendo poca además que muchos alimentos de los que se venden ya son traídos de San Cristóbal de las Casas, además de que los apoyos al campo han disminuido, lo cual ha hecho que cada día sean menos las familias que se dediquen a la agricultura completamente.

Tabla 11. Plantas que se cosechan para consumo alimentario.



Estos productos cuando son vendidos, normalmente es el mercado del pueblo, o de casa en casa, los mismos agricultores o ya sea sus esposas o hijos van ofreciendo sus productos de cosecha, con excepción del café, pues es una de los principales ingresos y la gente lo vende con “cafeteros”

quienes se dedican a la venta y compra de café, dentro de la región, el estado, el país e inclusive de exportación, también hay cafetaleros que han creado su marca, pues es un café orgánico que tiene un muy buen prestigio además que en el estado de Chiapas se cosecha uno de los mejores cafés orgánicos a nivel mundial, es por ello que el café de Pantelhó es conocido hasta en otros países



Figura 23. Café Kotantik marca de café de Pantelhó

Algo muy interesante que la mayoría de los agricultores entrevistados dicen, que el producto cosechado a más grande escala es el café, pues es parte importante de la economía y alimentación de Pantelhó, mientras que los demás productos mencionados son cosechados a una escala muchísimo menor, pues la mayoría de ellos solo se da en ciertas temporadas y son solo para consumo del pueblo. es decir que muchos de los productos que se mencionaron son cosechados en patios de su casa o pequeños sembradíos que sirven de hogar de diferentes productos a lo largo del año y las diferentes estaciones climáticas, quienes determinan los tiempos de cosecha, lo cierto es ellos dicen que Pantelhó es un pueblo “bendito” para sembrar pues es una tierra muy fértil y esto se debe al clima, altitud y entorno del lugar.

Como parte de los resultados de la investigación se recopiló un recetario de Pantelhó, en él hay recetas de sus platillos y bebidas. El objetivo del recetario es incentivar a las nuevas generaciones a que se interesen en conocer más esta cultura, la cual es parte de nosotros, aunque quizá no es muy conocida puesto a la ubicación geográfica y dimensión del lugar, pero también debido a la

adaptación de otras costumbres, cultura y tradiciones, haciendo que se haya ido dejando a un lado, llegando a tener muy pocas recetas originales, pues con el paso del tiempo el hombre las ha ido modificando y adaptando a las nuevas técnicas y utensilios culinarios. Por ello es nuestro deber como gastrónomos ayudar a preservar las recetas tradicionales y ese es otro objetivo del recetario, motivar a que el lector cocine estas recetas y las pueda degustar y compartir. Como parte de la cultura indígena deberíamos conservar las tradiciones e historia de la gastronomía de nuestros antepasados, haciendo que los platillos sean el vínculo que nos mantenga unidos a nuestras raíces.

PLATILLOS

RECETA: MOLE DE POLLO O JOLOTE

CANTIDAD: PARA 8 PERSONAS

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
2	Kg	Pollo o jolote
3	Pza	Pan de yema mediano
6	Pza	chiles anchos
2	Pza	Plátano grande
200	Gr	Pasitas
150	Gr	Cacahuete blanco
150	Gr	Ajonjolí
3	Pza	Canela
8	Pza	Pimienta gorda
1	Ramita	Tomillo
2	Pza	Chocolate abuelita
½	Pza	Cebolla
5	Pza	Tomate
....	Sal



Preparación

1. Poner a cocer el pollo o jolote llevándolo a ebullición con sal al gusto
2. Dorar el pan, el ajonjolí y el cacahuete
3. Freír el plátano.
4. Con poco aceite sofreír los chiles anchos desvenados, la cebolla, el tomate, las pasitas, la canela, tomillo y chocolate
5. Licuar bien todo con el caldo donde se coció el pollo o jolote.
6. Terminar de cocer el pollo con el recado para que el sabor del recado penetre, sazonar con sal necesaria
7. Opcional servir ya sea con arroz o sopa de pan.

RECETA: SOPA DE PAN

CANTIDAD: PARA 10 PERSONAS

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
15	Pza	Pan francés
4	Pza	Plátanos
8	Pza	Huevo
125	Gr	Pasita
3	Pza	Zanahoria
3	Pza	Papa
1	Pza	Chayote
2	Pza	Tomate
½	Pza	Cebolla pequeña
2	Lt	Caldo de pollo
2	Ramitas	Tomillo
....	Sal



Preparación

1. Cortar el pan en rodajas y dorarlo
2. Cortar el plátano en rodajas y freírlo.
3. Poner a hervir huevos hasta que estén duros, quitarle la cáscara y cortarlo en rodajas
4. Sofreír la cebolla y el tomate.
5. Picar la zanahoria, la papa y el chayote en cubos pequeños y cocerlos en el caldo y tomillo
6. En una cacerola con tapa poner una capa de pan, una de plátano, una de huevo, una de tomate y cebolla y repetir por al menos tres veces.
7. 5 min antes de servir, mojarlo con el caldo y las verduras, taparlo y servir caliente.

RECETA: ASADO DE PUERCO

CANTIDAD: PARA 8 PERSONAS

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
1	Kg	Puerco
5	Pza.	Chile ancho
5	Pza	Tomates
½	Pza	Cebolla
4	Pza	Dientes de ajo
6	Pza	Pimienta gorda
1	ramita	Tomillo
2	Cda	Vinagre
3	Pza	Chile guajillo
8	Pza	Tomate verde
6	Pza	Hojas de laurel
1	Kr	Huesos de puerco (espinazo)
2	Lt	Caldo de pollo
....	Sal



Preparación

1. Desvennar los chiles y dorarlo junto con la cebolla
2. Licuar todo y poner en una cacerola de barro
3. Agregar las hojas de laurel y el caldo de pollo o puedes disolver 2 pastillas de consomé de pollo en 2 lt de agua
4. Cocer a llama baja
5. Sazonar con sal y esperar a que el recado seque
6. Opcional servir con arroz y repollo con limón y sal

RECETA: POLLO EN BLANCO

CANTIDAD: PARA 6 PERONAS

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
2	Kg	Pollo
4	Pza	Tomates
½	Pza	Cebolla
2	Pza	Zanahorias
2	Pza	Canela
8	Gr	Pimienta molida
2	Ramitas	Tomillo
12	Pza	Ciruela
125	Gr	Pasitas
90	Gr	Aceitunas
15	Pza	Almendras
125	Gr	Rajas rojas
200	Gr	Champiñones enteros
20	Gr	Pan molido
....	Sal



Preparación

1. Poner a cocer el pollo llevándolo a ebullición con sal al gusto
2. Cortar la zanahoria y el tomate en rodajas
3. Picar finamente la cebolla.
4. Agregarle el tomate y cebolla
5. Ya que este casi cocido el pollo agregarle la zanahoria.
6. Agregarle los demás ingredientes menos el pan molido.
7. para que espese un poco, agregar el pan molido unos 10 min antes de apagar y sazonar con sal.
8. Opcional servir con macarrones o arroz.

RECETA: BARBACOA

CANTIDAD: PARA 10 PERSONAS

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
1	Kg	Hueso de res (espinazo)
1	Kg	Carne de res
3	Pza	Canela
8	Pza	Tomate verde
8	Pza	Tomate
½	Pza	Cebolla
1	Cabeza	Ajo
½	Pza	Nuez moscada
15	Ml	Vinagre blanco
15	Gr	Pimienta
1	Pza	pimiento morrón
6	Pza	chileanchos
4	Pza	Chiles guajillos
3	ramitas	Tomillo
40	Ml	Vino tinto
7	Pza	Hojas de laurel
3	Pza	Hojas de aguacate
....	Sal



Preparación

1. Desvenar el chile guajillo y el chile ancho
2. Remojar los chiles en agua muy caliente por 10 min
3. Licuar los chiles, tomates, cebolla, canela, ajo, nuez moscada, pimienta, vinagre, pimiento morrón y suficiente sal con un poco de agua solo para formar una pasta con la que marinaremos la carne una noche antes.
4. Al otro día se le agrega agua y se lleva a cocer preferentemente con leños además que da un gran sabor lleva su tiempo en estar listo
5. Se le agrega el vino, el laurel y las hojas de aguacate.
6. Sazonar con sal y servir acompañado de arroz, salsa de aguacate, cebolla y chile verde picados.

RECETA: CHANFAINA

CANTIDAD: PARA 8 PERSONAS

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
2	Kg	Menudencia de puerco
3	Pza	Pan francés
3	Pza	Tomates
1/2	Pza	Cebolla
1/2	Ramita	Perejil
1	Rajitas	Canela
6	Pza	Pimienta gorda
1	L	Fondo de pollo
2	Pza	Chile ancho
2	Ramita	Tomillo
2	Pza	Hojas de laurel
....	Sal



Preparación

1. Poner a hervir la carne con el fondo o puedes disolver 2 cubos de consomé. de pollo, sal y el laurel
2. Se pica la carne en cubos de 2 cm
3. Hervir el chile ancho
4. Freír el pan, el tomate y la cebolla.
5. Licuar el pan, el chile ancho, tomate, cebolla, pimienta y perejil, la canela, tomillo y el caldo de donde se hirvió la carne.
6. Poner a cocer el recado con la carne y esperar que tenga consistencia nappé
7. Opcional servir con frijoles de la olla.

RECETA: TALCHILHUIL

CANTIDAD: PARA 8 PERSONAS

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
2	Kg	Menudencia de puerco
5	Pza	Tostadas de fritas
3	Pza	Chile anchos
2	Pza	Tomate
1	Lt	Fondo de pollo
2	Ramitas	Tomillo
6	Pza	Pimienta
2	Pza	Hojas de laurel
....	sal



Preparación

1. Poner a hervir la carne con el fondo o puedes disolver 2 cubos de consomé de pollo, sal y el laurel
2. Se pica la carne en trozos grandes
3. Hervir el chile ancho
4. Freír la tostada, el tomate, y cebolla
5. Licuar la tostada, el chile ancho, tomate, cebolla, pimienta, tomillo y el caldo de donde se hirvió la carne.
6. Poner a cocer el recado con la carne y esperar que tenga consistencia nappé
7. Opcional servir con frijoles

RECETA: COCIDO DE RES

CANTIDAD: PARA 8 PERSONAS

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
1 ½	Kg	Carne de res para caldo
½	Kg	De hueso de res
½	Kg	Papas pequeñas
1	Pza	Chayote grande
3	Pza	Elote
4	Pza	Plátanos
4	Pza	Tomate
¼	Pza	Cebolla
....	Sal



Preparación

1. Licuar el tomate y cebolla
2. Partir los elotes y plátanos con cáscara en tres pedazos
3. Pelar el chayote y partirlo en 10 pedazos
4. Poner a hervir la carne y el hueso con lo que se licuo y agregar sal
5. Pasado 35 min agregar los elotes
6. Pasados 20 min agregar el chayote, las papas y el plátano conforme su tiempo de cocción
7. Servir

RECETA: SIGUAMONTE

CANTIDAD: PARA 10 PERSONAS

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
2	Kg	Conejo
1	Kg	Papas
5	Pza	Tomate
½	Pza	Cebolla
1	Ramita	Epazote
15	Gr	Chile chiltepín seco
....	Sal



Preparación

1. Poner a asar la carne en un anafre o parrilla
2. Se fríe el chile
3. Licuar el tomate, la cebolla y el chile chiltepín
4. Poner todo en una olla y sazonar con sal
5. Agregar el epazote y las papas.
6. Servir el caldo caliente con limón y cebolla picada

RECETA: RELLENOS

CANTIDAD: PARA 8 PERSONAS

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
1	Kg	Lomo de cerdo
2	Pza	Zanahoria
1	Pza	Chayote
2	pza	Papa
2	Pza	Pan francés
6	Pzas	Tomate
½	Pza	Cebolla
2	Ramitas	Tomillo
1	Raja	Canela
5	Pza	Pimienta gorda
1	Ramita	Oregano
1	Litro	Caldo de pollo
2	Pza	chileancho
5	Pza	Huevo
....	harina
....	Sal
2	Manojos	Acelga
20	Pza	Hoja de chayote
3	Pza	Cebolla
5	Pza	Plátano
12	Pza	Chile poblano



Nota. Los últimos cuatro ingredientes son opcionales, dependiendo de que se quieren los rellenos por ello se repite la cebolla.

Preparación

1. Poner a hervir la carne con sal.
2. Picar la zanahoria, papa y chayote en cubos pequeños (brunoise).
3. Ponerlos a cocer con la carne unos 10 min antes de apagar.
4. Deshebrar la carne.
5. Desvenar los chileanchos y remojar en agua caliente.
6. Sofreír el tomate, cebolla, tomillo, pimienta, orégano y canela.
7. Dorar el pan francés y licuarlo con lo que se sofrío, el caldo de pollo y el chileancho.
8. Poner a cocer el recado con suficiente sal
9. Ojo si se eligió hacer los rellenos de alguna de las dos hojas, solo hay que lavar y rellenar con la carne, las verduras y media cucharada de recado, se envuelven y reserva
10. Si elegiste el de cebolla pon a cocerla unos 8 min para que este más moldeable y con cada capa ve relleno y reservar

11. Si elegiste de plátano, deben estar maduros y batirlos hasta formar una masita, tomar una bola de la mitad de la mano, extenderla rellenar y cerrar formando una tortita.
12. En el caso de los de chile, es quemarlos, pelar y desvenar, y rellenarlos
13. Subir la clara de los huevos para capear los rellenos
14. Freír los después de capear.
15. Reservar y calentar dentro del recado antes de servir
16. Opcional servir con arroz

RECETA: MASA PARA TAMALES

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
2	Kg	Masa de maíz nixtamalizado
$\frac{3}{4}$	kg	Manteca de cerdo
.....	Kg	Sal al gusto



Preparación

1. Mezclar muy bien la manteca y la masa
2. Agregar la sal (la masa debe quedar muy ligeramente salada).

RECETA: TAMAL DE AZAFRÁN

CANTIDAD: 15 TAMALES

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
½	Kg	Carne de puerco para deshebrar
8	Pza	Pan francés mediano
1	Pza	Plátano
2	Pza	tomate
½	Pza	Cebolla
6	Gr	Pimienta molida
1	Ramita	Tomillo
2	Pza	Canela
10	Gr	Azafrán
5	Pza	Huevo
20	Pza	Aceitunas
1	Kg	Masa de tamales
5	Pza	Hojas de plátano
.....	Sal



Preparación

1. Poner a cocer la carne
2. Freír el tomate y la cebolla
3. Dorar el pan
4. Licuar el tomate, cebolla, pimienta, pan, tomillo, canela y azafrán con un poco de caldo de la carne.
5. Poner a coser el recado en una cacerola
6. Desenhebrar la carne y agregarla al recado
7. Coser y sazonar
8. Hervir los huevos duros, pelarlos y cortarlos en rodajas
9. Cortar los plátanos en rodajas y freírlos
10. Pasar las hojas de plátano por fuego y limpiarlas con un trapo limpio y cortarlo en aproximadamente 25 cm
11. Untar la masa en el centro de la hoja, agregarle el relleno, 1 aceituna, una rodaja de huevo y 1 de plátano
12. Envolver y cocer a vapor.

RECETA: TAMAL DE BOLA

CANTIDAD; 20 tamales

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
1	Kg	Carne de puerco.
½	Kg	tomate
½	Pza.	Cebolla
5	Gr	Tomillo
8	Gr	Pimienta molida
2	Pza.	Chile ancho
50	Gr	Chile chiltepín
2 ½	Kg	Masa de tamales
5	Manojos	doblador



Preparación

1. Pona hervir 5 litros de agua, cuando este hirviendo se apaga.
2. Toma un poco del agua para remojar los chiles desvenados.
3. Con lo demás del agua pon a remojar las hojas de doblador.
4. Corta la carne en cubos de 4 cm.
5. Licua el tomate, cebolla, tomillo, pimillo y chile ancho.
6. Agrega lo licuado a la carne.
7. Extiende un poco de masa en tu mano y en el centro ponle un pedazo de carne con salsa y un chile chiltepín, envolviéndolo con la masa para que esta quede rellena.
8. Hazlo en forma de una bola ovalada.
9. Pon la bola en una hoja de doblador fijándote que quede cerrada.
10. Con un pedacito de la misma hoja de doblador, amarrar en los costados para cerrarlo bien.
11. Cocerlos a vapor.
12. Cocer por una hora y media y listo.

RECETA: TAMAL DE MOLE O UNTADO

CANTIDAD: PARA 12 TAMALES

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
700	ML	Recado de mole
1	Kg	Carne de cerdo
1	Kg	Masa de tamal
6	Pza	Hojas de plátano
200	Gr	Ciruela
1	Cda	Manteca de cerdo
....	Sal



Preparación

1. Asar las hojas de plátano, limpiarlas con una manta y cortarlas en pedazos de 20 a 25 cm aproximadamente.
2. Poner a cocer el puerco con sal y deshebrar cuando esté listo.
3. Mezclar el cerdo deshebrado y el mole.
4. Agregar una cucharadita de manteca más de la receta (masa para tamales) y 20 ml de agua.
5. Como su nombre lo dice hay que untar la masa en la hoja dejando libre unos 4 cm en las orillas.
6. Rellenar con 2 cucharadas de el cerdo con mole y una a 2 ciruelas.
7. Doblar la hoja hasta dándole forma de tamal, cuidando que no salga el relleno.
8. Poner a cocer a vapor por una hora aproximadamente.

BOTANAS

RECETA: BUTIFARRA

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
2	Kg	Carne de puerco molida
30	gr	Pimienta molida
1/2	Pza	Nuez moscada
3	Pza	Huevos
6	pza	Hojas de laurel
200	Gr	Almendras
3	Metros	Tripa
....	Sal



Preparación

1. Picar las almendras
2. Mezclar la carne con las almendras, sal, pimienta, huevos y la nuez moscada rallada
3. Se rellena la tripa con la carne y atarla bien.
4. Poner a hervir la tripa con hojas de laurel por una hora
5. Esperar a que enfrié
6. Quitarle la tripa y cortar en rodajas
7. Servir con salsa picante y palillos

RECETA: QUESO DE PUERCO

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
1	Pza	Cabeza de cerdo
80	gr	Pimienta molida
1/2	Pza	Nuez moscada
20	ml	Vinagre
6	Pza	Hojas de laurel
....	sal



Preparación

1. Se pone a hervir la cabeza de puerco
2. Que este cocida quitarle la carne
3. Picar bien la carne y mezclar con nuez moscada rallada, pimienta, laurel y vinagre.
4. Poner en una manta y escurrir bien
5. Dejar toda la noche en un lavadero limpio con la mata y ponerle algo pesado para que escurra y quede prensado
6. Quitarle la manta y cortar en cubos
7. Servir con salsa y palillos

RECETA: PIERNA FRÍA

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
1	Kg	Puerco
4	Pza	Chiles anchos
1	Pza	Chiles guajillos
4	Dientes	Ajo
5	Pza	Tomate
½	Pza	Cebolla
2	Ramitas	Tomillo
1	Cdita	Pimienta molida
6	Pza	Hojas de laurel
15	Ml	Vinagre
....	Sal



Preparación

1. Limpiar los chiles y remojarlos en agua caliente
2. Licuarlos con los demás ingredientes y ½ litro de agua
3. Poner a cocer con eso la carne a fuego lento y tapado
4. Ya que esté listo tiene que quedar con un poco de recado seco
5. Cortar en cubos cuando este frio y servir

RECETA: TINGA

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
1	Kg	Pechuga de pollo
1	Kg	cebolla
½	Kg	tomate
2	Pza	Dientes de ajo
5	Pza	Pimienta entera
15	Ml	vinagre
30	Gr	Azúcar
25	ml	Miel
....	Sal



Preparación

1. Poner a cocer el pollo con sal
2. Licuar los tomates, el ajo, ½ cebolla, pimienta, y sal
3. Cocer lo licuado en una cacerola a llama baja y agregar un poco del caldo donde se coció el pollo, el vinagre, el azúcar y la miel
4. Picar las cebollas en julianas finas
5. Deshebrar el pollo
6. Sofreír las cebollas y agregar a la cacerola de la salsa
7. Agregar el pollo y cocer unos 15 min y apagar
8. Servir frio con tostadas

RECETA: VELO DE NOVIA

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
1	Kg	Pechuga de pollo
5	cdas	Mayonesa
1	Pza	Papa
2	Pza	Zanahoria
180	gr	chicharos
....	sal
150	Gr	Chile rajas rojas

Preparación

1. Poner a cocer el pollo con sal
2. Pelar y cortar la papa y la zanahoria en pequeños cubos
3. Poner a cocer l zanahoria, la papa y el chayote
4. Deshebrar el pollo
5. Picar los chiles
6. Mezclar todo en un bowl
7. Sazonar y servir frio, es similar a una ensalada rusa



RECETA: SATZ

Cantidad	Unidad de medida	Ingredientes
1/2	Kg	Satz
10	Pza	Limón
60	gr	Chile chiltepín
1	Pza	Cebolla
....	sal



Preparación

1. Limpiar el satz quitándole lo de adentro que es de color verde y lavar
2. Sofreír el chile
3. Licuar el jugo de limón con el chile
4. Hervir unos 20 min el satz con lo que se licuó
5. Mientras se enfría partir la cebolla en julianas finas y sofreír
6. Para que el satz quede muy bien a que estirarlo sin romper
7. freírlos
8. mezclar con el satz y servir con salsa y tortilla

CONCLUSIÓN

El trabajo realizado me llevo a la conclusión de que la tradición oral es una de las mejores maneras de conocer la cultura de un lugar, y en el caso de Pantelhó es una excelente herramienta pues a lo largo de mi investigación, las cocineras tradicionales, amas de casa y agricultores siempre estuvieron muy abiertos a compartir su información y sus conocimientos empíricos en la cocina, lo cual me lleva a decir y reafirmar que las tradiciones y costumbres alimentarias se van perdiendo debido al desinterés de las nuevas generaciones en saber y conocer, y que a lo largo del tiempo y se irán perdiendo aún más, pues de las personas con las que platique para obtener la información la mayoría eran personas de una edad mayor, y cuando ellas y ellos no estén serán muy pocas las personas que preservaran esta riqueza cultural, por ello me siento satisfecha de crear una manera de documentar como son las tradiciones y cultura alimentaria de Pantelhó, pues con el paso del tiempo se seguirán modificando, un cambio muy notorio también en cuestión de cultura del pueblo es la vestimenta y el lenguaje tzotzil, pues entre los indígenas quienes son dueños de estas características las han ido adaptando a ropa más casual y a o hablar su lengua originario si no el español.

Las recetas que ellas dieron de estos platillos, en algunas variaban algún ingrediente pero la mayoría dio la misma receta, lo cual ayudó mucho para plasmarlo en el recetario puesto que aunque sus medidas eran muy empíricas como por ejemplo; “un puño de chile” pero que con los conocimientos adquiridos en la carrera, se pudo poner en el recetario con unidades de medida, además que en algunos casos se tuvo la experiencia de ver de manos ellas la preparación de algunas de sus recetas, lo cual es muy interesante ya que de manera fluida ellas ponían sus ingredientes, calculando y la comida les quedaba perfecta, y eso dicen es gracias a que su día a día es preparar estos platillos ya que la mayoría de ellas eran las cocineras tradicionales de la región y por ende su fuente de trabajo es ello.

A lo largo de llevar acabo esta investigación y gracias a la investigación de campo que el trabajo requiere se pudo conocer y vivir muchas de sus tradiciones y fiestas lo cual es realmente hermoso y una gran experiencia que deberían ser más reconocido y conservados a como son auténticamente, pues para la mayoría de ellos es algo muy importante para conservar su identidad.

GLOSARIO

Acervo: Conjunto de valores o bienes culturales acumulados por tradición o coherencia. Haber que pertenece en común a varias personas, sean socios, coherederos, acreedores, etc.

Centrífuga: Se trata de una fuerza ficticia o aparente, que percibe un observador no inercial que se halla situado en una plataforma giratoria, que siente que salvo que realice una fuerza hacia el centro de rotación, es imposible permanecer quieto. O sea que pareciera que existe una fuerza centrífuga que hace que los objetos se alejen del centro de rotación. Cuanto más crece la fuerza centrífuga aumenta la aceleración centrífuga.

Consistencia nappé: Es la textura ideal para dejar una fina capa de salsa que cubra un producto sin ser excesivamente espesa o pegajosa.

Dialecto: Hace referencia a una de las posibles variedades de una lengua, frecuentemente se usa el término dialecto para referirse a una variante geográfica de una lengua asociada con una determinada zona.

Epigramas; Es una inscripción realizada en piedra, metal u otro material. El concepto también permite nombrar a la composición poética breve que, con agudeza, expresa un único pensamiento principal.

Estático: El término estático puede emplearse para aludir a aquello vinculado a la estática: la rama de la mecánica que se centra en el análisis de las leyes del equilibrio. En el lenguaje coloquial, de todos modos, el concepto suele emplearse para referirse a aquel o aquello que está quieto.

Etnia; Una etnia es una comunidad humana que comparte un conjunto de rasgos de tipo sociocultural, al igual que afinidades raciales.

Francmasonería; Es una institución de carácter iniciático, filantrópico, simbólico, filosófico, discreto, armónico, selectivo, jerárquico, internacional, humanista y con una estructura federal, fundada en un sentimiento de fraternidad.

Fuerza centrípeta: Se conoce como fuerza centrípeta a la fuerza o al componente de la fuerza que actúa sobre un objeto en movimiento sobre una trayectoria curvilínea y que está dirigida hacia el centro de curvatura de la trayectoria.

Gastro diplomacia: Es el uso de la comida autóctona para proyectar una determinada imagen nacional en el exterior, se está asentando como una eficaz forma de diplomacia cultural con la que los países tratan de ganar reputación e influencia en sociedades extranjeras.

Homogéneo: Es un adjetivo que indica que es relativo a un mismo género, poseedor de iguales caracteres. Es un adjetivo que indica que es igual para los diversos elementos que componen un determinado grupo o conjunto.

Latitud: Es la distancia angular entre la línea ecuatorial (el ecuador), y un punto determinado de la Tierra, medida a lo largo del meridiano en el que se encuentra dicho punto. Según el hemisferio en el que se sitúe el punto, puede ser latitud norte o sur.

Patente: Es un conjunto de derechos exclusivos concedidos por un estado al inventor de un nuevo producto o tecnología, susceptibles de ser explotados comercialmente por un período limitado de tiempo, a cambio de la divulgación de la invención. El registro de la patente constituye la creación de un monopolio de manera artificial, y se enmarca dentro de la propiedad industrial, que a su vez forma parte del régimen de propiedad intelectual.

Proverbios: El proverbio es una expresión de pocas palabras y se tornó popular, con la finalidad de transmitir un pensamiento, enseñanza o consejo moral.

Vigor: Vigor es la fuerza o actividad notable. Algo que se realiza con vigor es hecho con un ímpetu especial.

Yantares: El yantar era un tributo relacionado con los alimentos, que tiene su origen en el reino de León. El buen comer merecía un buen tributo, por lo general en especie, los habitantes de los pueblos y de las zonas rurales para contribuir al sustento o alimentación del rey o de los señores cuando pasaban por dichos lugares.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

ÁLVAREZ Rodríguez, Anayeli. Recetario de la Gastronomía tradicional tzotzil de la comunidad Lázaro Cárdenas, Chilil, Huixtán, Chiapas. Tesis (Licenciatura en Gastronomía). Tuxtla Gutiérrez, Chiapas: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos, 2015. 97 pp.

CAMPOS Quezada, Ariadna y FAVILA Cisneros, Héctor. Culturas alimentarias indígenas y turismo: Una aproximación a su estudio desde el control cultural. [en línea]. *Estudios y perspectivas en turismo*. 27(2): 194-212, 2018. [Fecha de consulta: 29 de septiembre de 2020]. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1851-17322018000200001
ISSN 1851-1732.

CASTAÑÓN Hernández, Vanessa. Análisis del uso de ingredientes prehispánicos en la gastronomía típica de los mercados del centro del estado de Chiapas. Tesis (Licenciatura en administración de hoteles y restaurantes). Puebla: Escuela de negocios, Universidad de las Américas Puebla, 2005, 137 pp.

CEIEG, Perfiles municipales. [en línea]. México: Chiapas gobierno del estado. 2018. [Fecha de consulta: 29 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://www.ceieg.chiapas.gob.mx/perfiles/Inicio>

COCIMANO, Gabriel. La tradición oral latinoamericana. Las voces anónimas del continente caliente. [en línea]. *Revista iberoamericana de filosofía, política, humanidades y relaciones internacionales* [en línea], 8(16), 2006. [Fecha de consulta: 26 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://revistascientificas.us.es/index.php/araucaria/article/view/1125/1021>.

ISSN:2340-2199.

CONTRERAS Hernández, Jesús y ARNAIZ Gracia, Mabel. Alimentación y cultura perspectivas antropológicas. España: Ariel, 2005. 474 pp. ISBN: 8434422239

DE LA CRUZ López, Josafat Eli. Entomofagia del gusano satz y su inclusión a nuevos platillos. Tesis (Licenciatura en Gastronomía), Tuxtla Gutiérrez: Universidad de Ciencia y Artes de Chiapas, 2014. 69 pp

DI clemente, Elide, HERNANDEZ Mogollón, José Manuel y LÓPEZ Guzmán Tomas. La gastronomía como patrimonio cultural y motor del desarrollo turístico. [en línea]. *Tejuelo Didáctica de la Lengua y la Literatura*. (9): 817-833, 2014. [Fecha de Consulta 8 de octubre de 2020]. Disponible en: <file:///C:/Users/ACER/Downloads/Dialnet-LaGastronomiaComoPatrimonioCulturalYMotorDelDesarr-5385975.pdf>. ISSN: 1988-8430.

DIAZ Ramos, Mónica Margarita. La gastronomía de México. Identidad cultural desvalorada en el ámbito del turismo mexicano. Tesis (Máster en Dirección y Planificación del Turismo). Catalunya: Universidad de Girona, 2011. 243 pp.

EN comal de barro, ¡a echar tortilla! [Mensaje en un blog]. Puebla: Lifestyle, Science, (29 de agosto de 2019). [Fecha de consulta: 21 de octubre de 2020]. Disponible en: <http://saboressonamores.com/comal-de-barro/>

Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México. Pantelhó [en línea]. México. Carlos Ruiz Hernández. [Fecha de consulta: 23 de septiembre de 2020]. Disponible en <http://www.inafed.gob.mx/work/enciclopedia/EMM07chiapas/municipios/07066a.html>

FRIAS Valenzuela, Marcia, MALACARA Herrera, María Elena, MARTINEZ Gallardo, Sánchez Edgar y SANCHEZ Orozco Montserrat. La importancia del rescate de la comida barroca como arte culinario dentro de la gastronomía del estado de puebla. Tesis (Licenciado en turismo). México D.F: Instituto Politécnico Nacional Escuela superior de turismo, 2001. 247 pp.

GIMÉNEZ, Gilberto [et al]. Identidad, cultura, política: perspectivas conceptuales, miradas empírica. [en línea]. México: cámara de diputados, 2010 [Fecha de consulta: 15 de septiembre de 2020]. Capítulo 1. La cultura como identidad y la identidad como cultura. Disponible en: https://doctrina.vlex.com.mx/source/identidad-cultura-politica-perspectivas-conceptuales-miradas-empiricas-20845?_ga=2.254886859.2143603725.1602562596-810111940.1602562596. ISBN: 9786074012804.

GONZÁLEZ Mendoza, Marta. Análisis del patrimonio gastronómico entre los mazahuas de san Antonio pueblo nuevo, san José del rincón México. Tesis (Licenciado en gastronomía). Toluca: Universidad autónoma del estado de México, 2013. 118 pp.

HERNÁNDEZ Alcázar, José Alberto. Plantas útiles de la cabecera municipal de Pantelhó Chiapas. Tesis (Licenciatura en Biología). Tuxtla Gutiérrez: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, Facultad de Biología, 2017. 99 pp.

HISTORIA del anafre: una tradición que se quedó en México [Mensaje en un blog]. México: Josselin Melara (9 de septiembre de 2020). [Fecha de consulta: 21 de octubre de 2020]. Recuperado de <https://www.cocinafacil.com.mx/tips-de-cocina/historia-del-anafre-una-tradicion-que-se-queda-en-mexico/>

HOBBSAWN, Eric y RANGER, Terence. La invención de la tradición. 2ª. ed. Gran Bretaña: crítica , 1983. 318 pp. IBN: 8484323501

LIZARRALDE Vallecilla, Sara. La tradición Oral animada en bibliotecas públicas. Tesis (comunicadora social). Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, comunicación y lenguaje, 2010. 75 pp.

LÓPEZ Hernández, José Ricardo, TEODORO Méndez, José Manuel. La cosmovisión indígena Tzotzil y Tzeltal a través de la relación salud-enfermedad en el contexto de la medicina tradicional indígena. Ra Ximhai [en línea]. 2006, 2(1), 15-26[fecha de Consulta 6 de Octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46120102> ISSN: ISSN: 1665-0441.

MARCOS Arévalo, Javier. La tradición, el patrimonio y la identidad. [en línea]. *Revista de estudios extremeños*. 60(3): 925-965, 2004. [Fecha de consulta: 18 de septiembre de 2020]. Disponible en: <http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/mcheca/GEOPATRIMONIO/LECTURA2E.pdf> . ISSN: 0210-2854.

MARTÍNEZ Zazo, Ana Belén y PEDRON Giner, Consuelo. Conceptos básicos en alimentación. México.[s.n]. 2016. 40 pp. ISBN: 9788461758449.

MELÉNDEZ Torres, Juana María, CAÑEZ De la Fuente, Gloria María. La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local. El caso de San Pedro El Saucito,

Sonora, México. Estudios Sociales. [en línea]. *Revista de Alimentación Contemporánea y Desarrollo Regional*. (1):182-204. 2010. [Fecha de Consulta 15 de Octubre de 2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41712087008> ISSN: 0188-4557

MONTOYA, Víctor. La tradición oral latinoamericana. *Revista de literatura* (239): 7-15, 2008. ISSN:1695-8365

MORENO Hernández, Diana Gisela. Los dulces: expresión tradicional de las festividades de San Cristóbal de las Casas, Chiapas. Tesis (Licenciado en Gastronomía). Tuxtla Gutiérrez: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, 2015. 83 pp.

OLLA de barro: ¿Para qué sirve y cómo usar este utensilio de tradición? [Mensaje en un blog]. México: Juanma Martínez Rodríguez, (7 de agosto de 2020). [Fecha de consulta: 19 de octubre de 2020]. Recuperado de <https://www.gastrolabweb.com/especiales/2020/8/7/olla-de-barro-para-que-sirve-como-usar-este-utensilio-de-tradicion-1371.html>

ONG, Walter J. Oralidad y escritura tecnologías de la palabra. México: Fondo de cultura económica, 1987. 341pp. ISBN: 9505571704

PÉREZ Sánchez, Mónica [et al]. Gastronomía y turismo; diseño de indicadores, política y cultura. [en línea]. México; Facultad de Turismo y Gastronomía de la Universidad Autónoma del Estado de México, 2012 [fecha de Consulta 3 de Octubre de 2020]. Segunda parte. El lado cultural del patrimonio gastronómico mexicano. Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/68959/Gastronom%C3%ADa%20y%20turismo.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. ISBN:978674223088

Ramírez Poloche, Nancy La importancia de la tradición oral: El grupo Coyaima - Colombia. [en línea]. *Revista Científica Guillermo de Ockham*. 10(2):129-143, 2012. [Fecha de Consulta 16 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105325282011> ISSN: 1794-192X.

RODRÍGUEZ Galván, María Guadalupe. Estudio de los animales de traspatio en la cultura tzotzil Chamula. Tesis (Doctoral). España: Universidad de Córdoba, departamento de genética, 2016. 218 pp.

UTENSILIOS de cocina mexicanos tradicionales (II) [Mensaje en un blog]. México: Mely Martínez (4 de junio de 2017). [Fecha de consulta: 16 de octubre de 2020]. Recuperado de <https://www.mexicoenmicocina.com/utensilios-de-cocina-mexicanos-ii/>

VARELA, Roberto. Cultura y comportamiento. [en línea]. *Alteridades*. 7(13):47-52, 1997 [Fecha de Consulta 20 de septiembre de 2020]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74711130007>, ISSN: 0188-7017

ANEXOS



ANEXO 1.

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS



Facultad de ciencias de los alimentos

Licenciatura en Gastronomía

Entrevista a mujeres cocineras y/o amas de casa de Pantelhó Chiapas

¿Cuál es su nombre?

¿Es originario de Pantelhó?

¿Conoce las fiestas y tradiciones de Pantelhó?

¿Podría mencionarlas y explicar en qué consisten?

¿Cuáles son los platillos que se consumen en estas fiestas?

¿Cuáles son los platillos que usted considera importantes de la gastronomía cotidiana de Pantelhó?

¿Cuáles son las bebidas típicas de Pantelhó para usted?

¿Considera usted que la manera de cocinar en Pantelhó ha cambiado a lo largo de los años?
¿Por qué?

¿Cuáles son los utensilios que se usan en la cocina de Pantelhó?

¿Cuáles son los alimentos más representativos de la región?



ANEXO 2

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS



Facultad de ciencias de los alimentos

Licenciatura en Gastronomía

Entrevista a agricultores de la región

¿Cuál es su nombre?

¿Es originario de Pantelhó?

¿Desde cuándo se dedica a la agricultura?

¿Lo que usted cosecha es para autoconsumo o fines comerciales?

¿Cuáles son las plantas que usted cosecha que sean para consumo alimentario?

¿Cuáles cree usted son las plantaciones más beneficiosas ahora mismo para la agricultura?

¿aparte de lo que usted cosecha que otros alimentos sabe usted que se cosechan en la región?

¿podría decir cuáles son los tiempos más beneficiosos para siembra?

¿Cómo planea usted lo que sembrará, o en que se basa para saber si será una buena cosecha?

