

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE
CHIAPAS**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

ELABORACIÓN DE TEXTO

**GUÍA GASTRONÓMICA DE LA REGIÓN
VALLES ZOQUE, CHIAPAS**

**QUÉ PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN GASTRONOMÍA**

**PRESENTA
RODOLFO MENDOZA RODRIGUEZ**

**DIRECTOR DE TESIS
MTRA. MARA ILIBETH MOLINA TREJO**

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

FEBRERO 2023



AGRADECIMIENTOS

Agradezco principalmente a Dios por haberme permitido concluir un logro muy importante en mi vida, y haber estado junto a mí en este proceso desde que inicio hasta esta etapa final.

Agradezco enormemente a mis padres Erika S. Rodríguez y Rodolfo Mendoza L., que sin ellos no hubiera podido llegar a lograr este sueño, gracias por todas las enseñanzas y el apoyo que me han dado en los buenos y malos momentos, son unos increíbles padres los amo con todo mi corazón y estoy agradecido con dios por haberme puesto en mi vida a dos grandes seres que me han guiado y motivado en todas mis etapas que eh vivido.

A mis Abuelitas Guadalupe Roque y Vitalia Solorzano por ser dos pilares importantes en mi vida, me siento muy bendecido por tenerlas conmigo y gracias por todas sus enseñanzas y cuidados que me han dado, las amo con todo mi corazón.

A mis hermanos Erick A. Mendoza y Estefanía Mendoza que son mi motor de cada día, quiero ser un buen ejemplo para ustedes y motivarlos a llegar lejos y que consigan muchos logros a lo largo de su vida, ustedes son mi motivo por el cual no me rindo y desde que llegaron a mi vida los ame como no tienen idea y los seguiré amando por el resto de mi vida.

También quiero agradecer a todos mis compañeros con los cuales viví la experiencia universitaria, les deseo mucho éxito en su vida y espero volvernos a encontrar en un futuro no muy lejano.

Así mismo doy gracias a mis maestros, gracias por todas sus enseñanzas y jalones de orejas, especialmente quiero agradecer al Chef. Tadeo, al Maestro Jorge Esponda, al maestro Oscar, al Maestro Sergio Galindo, a la Chef. Mara y a la Chef. Berenice, que dejaron huella en mi vida, gracias por su amabilidad y por apoyarme a lo largo de la carrera, gracias por todo maestros los llevare conmigo siempre.

Finalmente quiero agradecer a todos los amigos y familiares que me acompañaron y fueron parte de este proceso de mi vida, gracias por todo su apoyo y por sus buenos deseos, Dios los bendiga.



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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 15 de noviembre de 2022

C. Rodolfo Mendoza Rodríguez

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

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

Guía Gastronómica de la Región Valles Zoque, Chiapas

En la modalidad de: Elaboración de Texto

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

ATENTAMENTE

Revisores

Firmas

Mtro. Sergio Mario Galindo Ramírez

Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez

Mtra. Mara Ilibeth Molina Trejo



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	3
JUSTIFICACIÓN	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
OBJETIVOS.....	9
GENERAL.....	9
ESPECÍFICOS.....	9
MARCO TEÓRICO.....	9
REGIÓN VALLES ZOQUE DE CHIAPAS.....	9
CARACTERÍSTICAS CULTURALES.....	9
ACERCA DE LOS ZOQUES	10
ASPECTOS DE LA CULTURA ZOQUE.....	11
CREENCIAS RELIGIOSAS.....	12
FESTIVIDADES Y TRADICIONES.....	13
VESTIMENTA TÍPICA.....	14
GASTRONOMÍA ZOQUE	14
INGREDIENTES ZOQUES.....	15
PLATLLOS REPRESENTATIVOS ZOQUES	17
UTENSILIOS DE LA COCINA ZOQUE.....	18
METODOLOGÍA.....	38

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	38
POBLACIÓN	39
MUESTRA.....	39
MUESTREO	39
VARIABLES	39
INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN	39
DESCRIPCIÓN DE TECNICAS A UTILIZAR.....	40
DESCRIPCIÓN DE ANALISIS ESTADÍSTICO	40
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	41
GLOSARIO.....	48
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
ANEXOS.....	52

ÍNDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. EL NINGUIJUTI UN PLATILLO TRADICIONAL ZOQUE, PERO POCO CONOCIDO.....	41
FIGURA 2. CONOCIMIENTO ACERCA DE LA ELABORACIÓN DEL NINGUIJUTI.....	42
FIGURA 3. LA FLOR DE CUCHUNUC ALIMENTO DE LA CULTURA GASTRONÓMICA ZOQUE.....	43
FIGURA 4. CONOCIMIENTO ACERCA DE LA LOCALIZACIÓN DE LA REGIÓN VALLES ZOQUE.....	44
FIGURA 5. QUÉ INGREDIENTES CONTIENE EL TAMAL DE JUACANÉ.....	45
FIGURA 6. EL PUXINÚ DULCE TÍPICO ZOQUE.....	46
FIGURA 7. LA COMIDA TÍPICA DEL CARNAVAL ZOQUE COITEO.....	47

INTRODUCCIÓN

Esta guía habla sobre la cultura, las tradiciones y la gastronomía de la etnia zoque, se abordan temas como la preservación de la gastronomía tradicional que del punto de vista subjetivo se ha disminuido considerablemente con el paso de los años, así como también sobre la historia de algunas de las tradiciones más importantes de los zoques como el carnaval zoque Coiteco, la danza de los enlistonados, la danza de los tigres y los monos entre otras más.

Comenzando con la explicación de las características geográficas, culturales y los municipios que conforman la zona Valles zoque de Chiapas, seguidamente se hablara de la historia de los zoques tales como del origen de esta etnia tan importante en el estado de Chiapas, como fue creciendo con el paso de los años y desarrollándose hasta llegar al día de hoy. Mas adelante se tocarán los temas de las tradiciones y festividades de los zoques específicamente las más representativas e importantes que tiene esta etnia, se hablará acerca de la historia que tiene cada una de ellas, así como también los procesos y la preparación que se tienen que realizar para lograr con éxito la celebración, el tipo de vestimenta que se utiliza para cada danza y el impacto que tienen para las personas locales de la zona.

En el siguiente bloque se hablará sobre algunos aspectos importantes de la cultura zoque como su lengua, economía y creencias religiosas ya que, aunque todos pertenecen a la misma etnia, algunos tienen otras creencias y costumbres. Como parte central se tocarán los temas sobre la gastronomía zoque, se abordarán temas como su historia y origen, los platillos más representativos y antiguos de los zoques, así como también los ingredientes principales que se utilizan para la elaboración de los platillos y los utensilios de cocina que se han utilizado desde la época colonial y que en algunos lugares aún se siguen utilizando.

En la guía gastronómica se plasmó con éxito una gran variedad de lugares a los que el publico en general pueden ir a visitar y degustar la gastronomía zoque, entre ellos están restaurantes, museos, lugares históricos y panaderías clásicas que con mucho orgullo dan a conocer su cultura y sus tradiciones.

JUSTIFICACIÓN

La cultura zoque tiene una amplia variedad de costumbres y tradiciones, en la actualidad la gastronomía tradicional zoque se ha dejado de practicar en algunas zonas de la región, ya que ahora las nuevas tendencias gastronómicas tienen como prioridad guiarse de otras culturas extranjeras, sin embargo por un lado por supuesto que es un punto a favor el aprender de otras tradiciones culinarias, pero a pensamiento de manera subjetiva es importante no descuidar nuestras costumbres y tradiciones gastronómicas.

En la actualidad esta más de “moda” como por ejemplo poner un establecimiento de alimentos que ofrezca pizzas, hamburguesas, tacos o alitas; Pero son pocas las ocasiones que algún establecimiento de la zona zoque centre su menú en nuestra gastronomía local; de ahí la principal motivación a realizar esta guía gastronómica con el objetivo de poder mostrar al público que desconoce el lado culinario zoque y poderles demostrar la gran variedad de lugares en donde uno puede degustar la gastronomía típica regional y sobre todo descubrir los olores, sabores y texturas que este campo ofrece.

Siguiendo con la problemática que enfoca principalmente a los jóvenes cocineros de la región zoque, que traen consigo otras ideas culinarias más modernas y exteriores que como consecuencia dejan a un lado el punto tradicional y se enfocan principalmente en otras culturas, que poco a poco este tipo de inconvenientes se va agravando y talvez se vea reflejado dentro de unos años cuando no quede muchos gastrónomos que sepan de la gastronomía zoque, para poder evitar el inminente daño y entre otros problemas como consecuencia en un futuro no muy lejano, es importante el fomentar las tradiciones , realizando muestras gastronómicas ya sea de manera local, nacional o internacional la idea es que entre más publico descubra acerca de la gastronomía zoque más se ira reconociendo y con ello poder llegar a ser tendencia principal para los jóvenes cocineros que son el futuro de la cocina zoque.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema principal es que en la actualidad los jóvenes cocineros se están enfocando más en aprender o en emprender un negocio de una gastronomía extranjera descuidando el lado culinario local, este podría llegar a ser un inconveniente que se verá agrandado dentro de unos años. Es importante recalcar que las tradiciones gastronómicas son un obsequio que nuestros padres o abuelos nos enseñan y heredan, pero si nos enfocamos en estar volteando a ver otras cosas menos la situación que está actualmente preocupante puede que en un futuro cuando se quiera hacer algo sea complicado poder reaccionar para poder remediar la situación.

Otro gran problema es que debido al consumo masivo de alimentos industrializados hemos desplazado aquellos alimentos naturales, tradicionales, locales y de temporada que ayudan al comercio local. Actualmente contamos con diferentes tipos de plantas y flores comestibles como la flor de cuchunuc que es un emblema de la gastronomía zoque y que en algunos casos los locales no la han degustado todavía.

En la región zoque hay una gran diversidad de platillos autóctonos por mencionar algunos como son el Frijol escumite con chilpiín, frijoles negros con carne salada de res, tanate, chumul, caldo de shuti, de los cuales algunos de sus ingredientes principales son cultivados y cosechados en la región zoque y que forman parte de la economía local, es por ello que el principal problema aquí es que en algunos lugares de la zona zoque se ha dejado de consumir los productos locales, dándole mas prioridad a marcas y comida preparada de baja calidad afectando a los comerciantes y por otro lado a la gastronomía tradicional zoque.

La gastronomía zoque tiene una gran diversidad de platillos típicos como son los tamales de juacané, este platillo es uno de los más preparados en la cultura zoque junto con el tamal de chipilín, es muy aromático en su preparación se utiliza hoja santa y camarón. Por otro lado, la gastronomía zoque es el conjunto de alimentos y técnicas culinarias que se ha venido formando desde tiempos coloniales y ha pasado de generación en generación llegando a ser lo que es hoy en la actualidad. Por ello es importante seguir haciendo labores de promoción e investigación hacia la cultura zoque ya que sin ello surge un estancamiento en el que no se puede progresar.

Otro inconveniente que actualmente esta sondeando es que las preferencias del público ya sea local o en general, se está priorizando en las marcas extranjeras y de renombre como por ejemplo Starbucks, carls Jr., bostons entre otras cadenas importantes y como consecuencia dejando de ver la gastronomía local y tradicional sin mencionar que la perdida de tradiciones, platillos y cultura poco a poco se está desvaneciendo , cada vez vemos más marcas y menos cocineros o en dado caso emprendedores que tengan una temática en la que los alimentos regionales o típicos sea una prioridad, para evitar llegar al punto en el que se pueda llegar a complicarse la situación, es decir que la situación actual se vuelva mas compleja es importante promover y divulgar la gastronomía local realizando actividades como muestras gastronómicas para que el publico en general siga aprendiendo y conociendo lo que la bella cultura zoque ofrece.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una guía gastronómica de la Región Valles Zoque de Chiapas, enfatizando la cultura, tradiciones y festividades en relación con la comida tradicional como parte de su identidad.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Documentar restaurantes que tengan en su menú platillos tradicionales para fomentar la gastronomía en la región Valles Zoque de Chiapas

Identificar el problema de la pérdida de interés de las generaciones futuras hacia nuestra cocina tradicional Valles Zoque de Chiapas mediante la aplicación de encuestas a habitantes de la región.

Enfatizar la importancia que tienen las tradiciones y culturas zoque y cuál es el impacto que genera en nuestra sociedad.

Dar a conocer en esta guía el origen y la historia que hay detrás de la cultura zoque, tomando como principal los aspectos más destacados.

MARCO TEÓRICO

REGIÓN VALLES ZOQUE DE CHIAPAS

La Región II Valles Zoque está conformada por tres municipios: Cintalapa de Figueroa, Jiquipilas y Ocozocoautla de Espinosa. Colinda al norte con la Región III Mezcalapa y el estado de Veracruz, al este con la Región I Metropolitana, al sur con las Regiones VI, Frailesca y IX Istmo Costa y al oeste con el estado de Oaxaca.

La Región II Valles Zoque presenta un clima del grupo de los cálidos. Predomina el cálido subhúmedo con lluvias de verano, seguido por el clima cálido húmedo con lluvias abundantes de verano, en la parte norte de la región.

La Región Valles Zoque conserva una gran variedad de recursos naturales, desafortunadamente su explotación irracional ha devastado extensas áreas de bosques y selvas provocando la pérdida de especies de flora y fauna silvestre. La vegetación que posee esta región es de tipo bosque de encino-pino en las partes altas, selva mediana y baja en el resto. Dentro de la región se encuentran especies como duraznillo, caoba, guanacaste, fresno, nanche, roble, ciprés, romerillo, sabino, manzanilla y mezquite. (Chiapas)

CARACTERÍSTICAS CULTURALES

Según el Censo de población y vivienda en el año 2010 esta región tenía una población de 197,991 personas, que representa el 4.13% del total estatal, la densidad de población de la región es de 27 habitantes por km²; para el año 2013 se estima una población de 209,436 habitantes, La mayoría de las localidades se encuentran distribuidas en las porciones central-sur y norte-oriente y poniente, asociadas principalmente a la presencia de las vías de comunicación. Sin considerar a las cabeceras municipales, el tamaño de las localidades no rebasa los cinco mil habitantes, distribuyéndose en la porción central del valle a lo largo de la carretera que conecta a la cabecera municipal de Ocozocoautla con Cintalapa y posteriormente con la localidad Nueva Tenochtitlán (Rizo de oro) ubicada más al sur de la región.

Otra vía que han seguido los asentamientos humanos es la carretera que une a la cabecera municipal de Ocozocoautla, en su parte noreste, con las localidades Tultepec y Tierra y Libertad ubicadas en la parte suroeste de la misma región; dicha vía se encuentra asentada sobre el valle central de la región. Una proporción de localidades se ubican en la parte noroeste de la región, sobre la sierra alta, al igual que las anteriores siguen el patrón de asentamiento establecido por la carretera que conecta a Ocozocoautla con la localidad Amador Hernández González. El poblamiento del valle está fuertemente asociado a la actividad agrícola de temporal, ya que al

interior de la zona se establecen, al igual que en la porción noreste, aunque en esta última predominan los cultivos de pastizal inducido. (Chiapas)

EL ORIGEN ZOQUE

A la llegada de los españoles seguían el patrón de relación dominante, en el que las más débiles eran tributarias de las más fuertes. El área de expansión de los zoques en la época precolombina, comprendió la costa de Chiapas hasta Guatemala, el Istmo de Tehuantepec, el sur de Veracruz, el suroeste de Tabasco y el centro noroccidental de Chiapas. Posteriormente, incursiones de grupos mayas, zapotecos y chiapanecos redujeron su territorio y los sometieron al pago de tributo. Hacia 1484 los aztecas consolidaron la conquista de Chiapas, razón por la cual los zoques del centro y del occidente del estado empezaron a pagarles tributo. La llegada de los conquistadores españoles en el siglo XVI redujo aún más el territorio zoque y aumentó el monto de sus tributos.

La capital de una de las principales tribus zoques era Quechula, actualmente bajo las aguas de la presa de Malpaso. La casta guerrera tuvo como capital a Janepaguay en los valles de Ocozocuahtla. En el desaparecido municipio de Francisco León (debido a la erupción del volcán Chichonal) se encuentran las ruinas de Gualeguas, antigua ciudad zoque. Los zoques que poseían las tierras más codiciadas, como los que habitaban en la depresión central, cercana a Tuxtla Gutiérrez y en los valles occidentales, adoptaron rápidamente el castellano y los valores y costumbres del grupo dominante. La Corona española sometió a los zoques a los trabajos más pesados y los concentró en aldeas. Por el trabajo forzado y las enfermedades recién adquiridas, los zoques disminuyeron drásticamente en número. En la depresión central, los españoles se dedicaron principalmente a la cría de ganado y al comercio de cochinilla, algodón, azúcar y cuero, dejando a los zoques el trabajo agrícola y las actividades tradicionales, como el tejido de mantas, en el cual alcanzaron gran perfección.

Los malos tratos y el trabajo forzado originaron descontento entre la población, dando origen a incidentes de rebelión que fueron sofocados por las tropas de los colonizadores. La Independencia significó para la población zoque un nuevo periodo de explotación y trabajo forzado, al servicio de nuevos amos, mestizos y laicos. Durante el siglo XIX se promulgaron leyes que favorecieron la concentración de la tierra en pocas manos, formándose así una clase de grandes propietarios agrarios en la región que mantuvieron a los indios en condiciones de servidumbre en las grandes haciendas. A partir del reparto agrario iniciado después de la Revolución mexicana, los zoques entraron en un proceso de “integración” a la cultura nacional. (Cultural, 2019)

La cocina prehispánica zoque, elaborada en el municipio de Ocozocoautla de Espinosa, contaba con una variedad de alimentos utilizados para elaborar distintos platillos que deleitaban el paladar de la familia. Su dieta incluía proteínas, grasas, vitaminas, fibras, minerales, etc. Que obtenían mediante alimentos que normalmente ellos cosechaban, así como maíz,

distintas especies de frijol, chayote, aguacate, calabaza y hongos silvestres que obtenían de los campos. También cabe destacar que la inocuidad en los alimentos ayudaba a que los habitantes tuvieran una complejión robusta, lo cual permitía un buen desempeño en sus tareas diarias. (Esponda, y otros, 2022)

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

ASPECTOS DE LA CULTURA ZOQUE

Lengua

Los Zoques hablan la lengua Zoque, la cual pertenece al grupo Maya Totonaco y es familia de la lengua mixeana. Actualmente sólo existen unos 100.000 hablantes de este idioma indígena.

Economía

Los Zoques desarrollan la agricultura como actividad principal para su subsistencia. Los cultivos predominantes son el maíz, frijol, chile y calabaza. El café, el cacao, el plátano, el mamey y la guayaba son productos que utilizan para comercializar en las comunidades aledañas.

Las familias crían animales domésticos y aves de corral en pequeñas cantidades para su propia alimentación. Por otra parte, muchos hombres Zoques son excelentes herreros, albañiles, mecánicos, carpinteros y alfareros, por lo que también pueden generar ingresos con sus pequeños emprendimientos.

Y si hablamos de la población femenina, hay que resaltar sus grandes habilidades para el tejido. Utilizando el algodón y la lana, elaboran hermosas prendas de vestir como los huipiles, chales, cobijas, entre otros. Incluso, el tejido de canastos de bejuco, son muy populares y se comercializan bastante ya que son utilizados en la preparación del café y cacao.

El territorio Zoque tiene gran riqueza natural, especialmente en el área hídrica y de hidrocarburos, por tanto, algunos integrantes de la etnia se emplean en dichas empresas para obtener un salario quincenal y complementar su economía. (2022)

CREENCIAS RELIGIOSAS

Sus creencias religiosas ancestrales están relacionadas con el culto al Sol. Su Dios principal y otros seres espirituales relacionados con la montaña, el viento, la lluvia, el relámpago y demás elementos de la naturaleza.

Igualmente creen en la existencia de seres espirituales malvados que se pueden encarnar en los animales y también apropiarse del alma de los hombres a través del sueño o incluso una caída.

La influencia de otras religiones ha captado la atención de muchos zoques que, aunque conservan sus creencias antiguas, las han fusionado con nuevos actos de fe y nuevos personajes, entre ellos Jesucristo, personaje de la cristiandad que ellos asocian con el Dios Sol. (2022)

FESTIVIDADES Y TRADICIONES

La tradición es una pauta de convivencia que una comunidad considera digna de constituirse y mantenerse de generación en generación. Después, sigue como una parte integral de sus usos y costumbres y se mantiene para que sean aprendidas por las nuevas generaciones como parte del legado cultural.

Cada año se celebra la fiesta tradicional del pueblo, en donde se realizan diversos eventos culturales, deportivos y artísticos, en ellos encontramos diversos elementos como bailes, cantos, danzas, música, vestimenta especial, cohetes, tambores, cuya presencia enmarca cada una de las actividades.

La danza del tigre representa al jaguar o al tigre que en años pasados cuentan que existió y que llegaba al pueblo y mataba a todos los animales domésticos, ante esta situación la gente se puso de acuerdo para atrapar al jaguar e hicieron una trampa la cual consistía en hacer cercas con palos en medio dejaron la carnada, con la intención de que el jaguar lo viera y se acercara y así atraparlo, así fue como lo atraparon. Por lo tanto, desde esa fecha se realiza la danza del tigre en alusión a ese acontecimiento. Y los que participan son personas adultas del sexo masculino.

El vestuario de los danzantes es una máscara de madera simbolizando el rostro del jaguar y tejido de rafia como vestimenta en color naranja o amarillo. Acompañado de música tradicional con flauta de carrizo y tambor. Al ejecutar esta danza, se dan vueltas al compás de la música, los espectadores entre ellos niños son los que los danzantes simulan que los persiguen y los atrapan. (Yesmin, 2020)

El Carnaval Zoque Coiteco es uno de los más viejos del país, se lleva a cabo en el municipio de Ocozocoautla de Espinoza a principios de marzo, donde la calle principal y el parque central de la cabecera municipal, se llena de colores ya que todas las personas se suman a la fiesta.

Es un evento único debido a su original manera en hacer notar los elementos de las tres culturas que marcan su identidad: zoques, cristianos y árabes. En este carnaval las personas disfrutan aventarse harina o talco unos a otros. Es un símbolo de desear buenas vibras y bendiciones hacia los otros, así que cientos de personas son bendecidas, unas más que otras, pero si con una buena vibra y miles de sonrisas.

También se hacen grandes ceremoniales con altares dedicados a sus muertos entre las comidas más importantes incluyen: sispolá hervida, puxase (conejo caldo), caldo de shuti (caracol de río), acompañados de y las bebidas se puede ver el pozol blanco (hujcuy popo) , cacao pozol (hujcuy caca), noveno (välling) y coñac.

El baile más tradicional es el caballo bailando lo que significa la lucha que se cobró los indígenas durante la conquista de los españoles y la Virgen de la Candelaria, que ha sido su empleador en la ciudad. Durante los paseos de baile, mujeres y hombres participan bailando alrededor del caballo, vestidos con su propia ropa en el lugar, junto con música con instrumentos como el tambor y el agua que dan armonía a la danza. (2022)

Las fiestas tradicionales de los zoques se mantienen y realizan con mayor suntuosidad y organización en las áreas urbanas como Ocozocoautla. Esto se debe a que, en el contexto urbano, la celebración de la fiesta ha alcanzado un estatus más alto que en otras localidades, además de que existen mayores recursos económicos para realizarlas. Cada localidad celebra al santo de su advocación y algunas otras fiestas católicas de importancia, como el día de la Candelaria (2 de febrero), de los Santos Reyes (6 de enero) y el Carnaval, cuya fecha varía, y puede durar hasta una semana. En todas ellas hay danzas, bailes, música, misas y procesiones efectuadas por los habitantes de la localidad o por grupos especializados, como el del barrio de Santa Ana, Copainalá que lleva a cabo presentaciones dentro y fuera del municipio, tanto en ocasiones rituales como en festivales de danza folclórica. (Cultural, 2019)

El carnaval Zoque se identifica por su música de tambor y carrizo ejecutado por los expertos en estos y que son: 24 toques para el baile de los enlistonados y para la danza del tigre y el mono son 9 toques, además cada cohuina tiene sus toques de pasacalles de acuerdo al personaje que representa y que son utilizados para alegrar en las calles con la casita. Hasta el momento no se sabe en qué año se hicieron estos toques y ni quien las invento' lo que si podemos mencionar es que por apatía de algunos ciudadanos nuestras raíces culturales se han ido muriendo dándole paso a la estilización de nuestra cultura. Cabe mencionar que la música de tambor y carrizo es para acompañar a nuestro personaje con la casita, las correlonas y mayordomo o caporal, por otra parte, la música de marimba es para que bailen los chores y así alegrar a nuestro cohuina, ambos inician a las 5 a.m. todos los días durante dure nuestro festejo el carnaval zoque Coiteco.

SEMANA SANTA

Ocozocoautla es conocida por sus tradiciones y costumbres ya que en diversas fechas recuerda su cultura con algún ritual heredado de sus ancestros, prueba de ello es a "semana santa". La semana santa en nuestro municipio se celebra dentro de un ambiente de mucho respeto devoción por lo que dentro de la iglesia se cubren las imágenes con mantas blancas moradas, destacando la personalidad de SR. JESUCRISTO como protagonista de esta temporada religiosa. Esta acción también se hace notar en los hogares católicos ya que se Cree que el judío (el malo) anda suelto a partir del lunes santo. Es bueno hacer notar que dejan de sonar las campanas a partir del día viernes Santo que es el día en que nuestro sr. Jesucristo es crucificado y por tanto todos debemos comportarnos lo más silencioso en señal de respeto. Esto quiere decir que al llamado de los fieles a esta celebración lo hacen con una matraca de aproximadamente 30 kg. De peso que es colocado a la derecha de la cima de la entrada de la iglesia de San Juan. La crucifixión de nuestro señor Jesucristo, es escenificado a las 2:00pm. aprox. con las imágenes que cuenta la iglesia para después bajarlo de la cruz y colocarlo en un féretro y así velarlo y cuidarlo toda la noche. sábado de gloria como deben saber ustedes se hace en el atrio de la iglesia de San Juan retomando sucesos históricos teológicos del antiguo testamento, culminado con la misa. Esto se hace de 10:00 pm. A 12:00 de la noche, cabe mencionar que terminando la misa se hacen sonar las campanas indicando la gloria y resurrección de nuestro señor, así como lo indica la biblia que al tercer día resucita. A partir de este momento inicia el año pascual.

VESTIMENTA TÍPICA

El vestido típico del hombre Zoque es la camisa manga larga y pantalón de manta blanca, ambos holgados. Complementan su vestimenta con un cinturón de colores, un pañuelo atado al cuello, sombrero plano de zacate y sandalias de cuero o caites. En algunas zonas, el traje tradicional lleva un pantalón de gamuza color marrón sobre el calzón blanco.

Por su parte, el traje típico de las mujeres es el huipil blanco corto tejido por ellas mismas y una blusa del mismo color, los cuales suelen bordar o colocar encajes en la zona del cuello y mangas. Es común el uso de faldas largas elaboradas con popelina en diversos colores. (2022)

GASTRONOMÍA ZOQUE

El conocimiento tradicional o los sabores locales son una construcción social y se usan como “una forma de comunicación” para entender el mundo en su entorno espacial; asimismo, representan la base de la tradición oral transmitida generacionalmente. Los sabores culinarios son un ejemplo de ello y permiten conocer la vida social, así como el uso y la aplicación de recursos locales de los grupos humanos que los han construido a lo largo de su historia. Más

allá del estricto aspecto alimentario, constituyen el patrimonio intangible y la identidad de los pueblos, además de que registran incorporaciones de saberes de otras culturas. La cultura zoque cuenta con una variedad de alimentos que se elaboran desde tiempos precolombinos a base de maíz, cacao, flores, hojas, chiles y frutillas tropicales como el nanche, aliado de los sacerdotes mayas en la derrota del dios huracán, y cuya manufactura ha persistido gracias a la tradición oral. (Cadena, 2018)

No es de extrañar que el maíz es el ingrediente esencial de la gastronomía mexicana, de la misma manera se prescinde del frijol y la carne de puerco, por lo que cocina tradicional zoque viene a justificar los ingredientes tradicionales de muchas regiones del país y del estado.

Los magníficos mangares de su tierra, tales como: Ninguijuti, Cochito Horneado, Chipilín con bolita, Frijoles con Chicharrón, Patitas de puerco envinagradas, Memelas de Frijol, Tortillas a mano, entre otros alimentos esenciales en la mesa de las familias. Los dulces tradicionales, que suelen encontrarse en los mercados tradicionales, tales como: Nuégado, Bolona, Gaznate y dulces de Zapote Negro, un fruto silvestre de la región. (Grajales, 2020)

La cultura zoque, como muchas otras en el país, basa su alimentación en los insumos disponibles por temporada que se relacionan con lo que se cultiva en la milpa. Si bien la modernidad ha cambiado muchas prácticas, diversas familias mantienen la siembra ya que esta se asocia al auto consumo y las prácticas cotidianas y rituales. No hay generalidades: es importante decir que todo depende del contexto de cada familia y persona, pero estos son algunos platillos zoques de Chiapas que se explican en la publicación antes mencionada.

El patashete es un tipo de frijol utilizado en diversos platillos tradicionales zoques durante las fiestas tradicionales, como los tamales. De acuerdo con el Diccionario enciclopédico de la Gastronomía Mexicana de Larousse su nombre científico es *Phaseolus lunatus* y también se usa en Tierra Caliente, en Guerrero. Hay de diferentes colores. En esta preparación se mezcla con tomates, huevo, cilantro y pepita de calabaza tostada y molida.

El frijol con carne, esta comida se consume durante los días de fiesta patronal, y es común en los días de vigilia, sobre todo en municipios como Tuxtla Gutiérrez. Lleva frijol negro, costilla de res, cebolla y manteca de cerdo. También puede prepararse con tasajo y por lo general se acompaña con chirmol de tomates, una salsa de tomate fresco con chile güero. (Esponda, y otros, 2022)

Los tres son dulces tradicionales de Ocozocoautla de Espinosa. Para el pucxinú se revuelve el sorgo con miel de piloncillo. Se corta en trozos rectangulares y es parecido a una palanqueta. El fonsoki o pon zoquí es característico en el carnaval, es un muñequito elaborado de masa de harina y manteca cocido al comal. El dulce de pepita suele darse en las fiestas acompañado de pozol de cacao: se tuestan las semillas de calabazas ya peladas y se añade una miel con agua y panela.

El pimbu es un platillo que consta de una crema de elote con chipilín con queso, limón, frijoles preparados sin caldo, chile blanco o el que fuera del agrado de la persona. Ya no es tan común su preparación.

Cazuela de Guineo, Se prepara con el plátano cuadrado o de cochi, batido con canela. La cáscara de la fruta se rellena de esa pasta y posteriormente se hornea, tampoco ya es tan habitual encontrarlo. (Esponda, y otros, 2022)

Los zoques utilizaban poca cantidad de grasa para la preparación de sus alimentos. Su dieta incluye proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra, se vio más reflejado en los zoques prehispánicos pues les otorgaba una complexión bastante robusta, favoreciéndoles en las arduas tareas que estaban acostumbrados a realizar en su cotidianidad. Así también les proporcionaba un alto grado de inteligencia. Actualmente, los zoques no llevan la misma dieta que antes, pero sin duda se alimentan mejor que las personas que viven en las ciudades, pues en la urbe el ritmo de vida es más acelerado y la comida rápida es de fácil acceso para el consumidor.

A la llegada de los españoles la cocina mexicana sufrió grandes cambios, en los frecuentes viajes a la Nueva España se trajeron o semillas como trigo, arroz, garbanzo, centeno, ajonjolí, lenteja y avena, así también abundaron verduras nuevas como espinaca, coliflor, zanahoria, acelga, nabo, ejote, alcachofa y hierbabuena; también especias y condimentos como canela, pimienta, clavo, azafrán y otros más. (Esponda, y otros, 2022).

INGREDIENTES ZOQUES

La gastronomía zoque se centra en el uso de productos locales y de temporada. Dentro de los ingredientes más consumidos están: La Flor de calabaza. Se utiliza en cualquier tipo de guisado, ya sea en quesadillas, en caldo, con huevo, rellenas, etcétera. El Chayote. Es utilizado en los caldos que son muy consumidos entre los zoques, como el caldo de res, de pollo, cocido, entre otros. Además, algunos zoques lo usan como sustituto de pan a la hora de tomar café o también suelen comerlo hervido con sal. Esta verdura tiene forma de pera, es color verde y tiene pulpa blanca. Se cocina cocido, salteado, frito, etcétera.

Chipilín. La forma más conocida de elaborarlo es en tamal, en caldo, o en sopa de chipilín con bolita, así como también puede utilizarse para mezclarlo con huevo, obteniendo así un rico y nutritivo desayuno. El Plátano es un fruto alargado un tanto curvado, de piel color amarillo y se produce por racimos. Este alimento es muy fácil de consumir para todo tipo de personas, su pulpa es suave y fácil de ingerir, es muy sencillo de pelar. Su recolección se realiza durante todo el año. Dentro de las formas en que se puede consumir se encuentra que este fruto se toma licuado con leche endulzándolo con azúcar, variando la mezcla ya que se le puede agregar cualquier otra fruta para hacer licuados más elaborados, así también se acostumbra darles a los bebés cuando empiezan a llevar una dieta sólida, raspando la pulpa con una cuchara. Por lo

general se consume fresco o se utiliza como ingrediente para preparar postres y dulces como los plátanos flameados.

Cacao. Es un grano muy popular entre la comunidad zoque y en muchas otras partes. Se utiliza para la elaboración de chocolate el cual se puede hacer barras y bebidas, champurrado y pozol (bebida refrescante hecha con base en el cacao). Además, este producto es muy utilizado en la repostería gracias a su exquisito sabor. Es preciso mencionar que el cacao también tiene su origen en la prehistoria. El Maíz. Planta muy popular ya que desde tiempos remotos ha existido y conforma la base de la comida mexicana, con él se elaboran: las tortillas (que nunca faltan en la gastronomía mexicana) totopos, pozol (bebida espesa y refrescante), harina de maíz, entre otros. (Esponda, y otros, 2022)

Carne de puerco. Es la más utilizada por los zoques, proviene del cerdo (algunas personas lo conocen como cochi o marra-no), con su piel se elabora el chicharrón y la manteca se utiliza para muchas preparaciones, además, las vísceras se aprovechan para hacer menudencia. También consumen otros tipos de carne como la de ganado vacuno, guajolote, pato y conejo. La Calabacita larga. Vegetal de forma cilíndrica, raramente en forma de pera. El color más común es el verde oscuro, pero también las hay de color que va del verde claro al blanco, amarillas o rayadas. Altamente versátiles para cocinar, las calabacitas se pueden hervir, freír, asar, machacar, etcétera. (Degustis, 2016); La Papaya. Fruta en forma de pera, contiene una cavidad en medio con semillas negras, textura cremosa, jugosa y dulce, excelente para purés, néctar y destilados. Se utiliza en jugos, comida y sola (América, 2011).

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

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

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

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

gran variedad de tamales chiapanecos como los de chipilín, hierba santa, frijol, bola, mole, entre otros. Afirman que en nuestra nación existen no menos de 700 maneras de preparar el maíz, pues la riqueza de la comida indígena fusionada con la española y aun de otros países, han hecho que cada día aumenten dichas formas (Flores, 2013).

PLATILLOS REPRESENTATIVOS ZOQUES

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

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

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

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

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

Frijol con carne adentro. Es una comida elaborada durante los días de festividades, sirve para alimentar a toda la gente que asiste a la celebración y es muy económica. Este platillo se elabora con frijoles, los cuales se limpian y ponen a cocer junto con el tasajo. Por lo general, se acompaña con chirmol de tomates. (Esponda, y otros, 2022).

UTENSILIOS DE LA COCINA ZOQUE

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

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

Dentro de estos también podemos considerar los objetos utilizados para la recolección directa de sus alimentos como por ejemplo las lanzas y las ondas, con las cuales se lanzaban piedras para poder cazar animales como aves, víboras, monos, perros, venados; las redes de pesca que ellos elaboraban para atrapar peces o cualquier otro tipo de animales acuáticos; así también cabe resaltar que existieron utensilios tan simples como los palos y piedras las cuales trabajaban hasta dejarlas adecuadas para triturar, moler o convertir en polvo alimentos como semillas o cualquier otro ingrediente. Los instrumentos de cocina se fueron modificando y mejorando con el paso del tiempo, algunos de ellos prevalecen hasta la actualidad en viviendas aledañas a la ciudad, puesto que es ahí donde aún se conserva esta costumbre. De entre los instrumentos podemos encontrar los

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

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

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

Molinillo o batidor. Este utensilio de madera torneada tiene un mango largo de unos 35 cm, en el extremo grueso lleva una bola de madera la cual viene estriada. Para utilizarlo

correctamente se sostiene del mango y se hace girar con las palmas de la mano de un lado a otro con movimientos uniformes. Se utiliza más que nada para la elaboración de bebidas como el chocolate, atoles, entre otros (Roque, 2012).

El Horno de tierra. Es un elemento de cocina elaborado con base en el barro y para darle consistencia le agregan zacate. Es una pieza fundamental dentro de la cocina zoque, puesto que ahí se cocinan diversos alimentos como el cochito y el pan. Palas de madera. Este utensilio elaborado de madera les sirve a los zoques actuales como instrumento para mover sus alimentos y evitar que se pegue.

Jícaras de morro. Están elaboradas con los frutos del árbol de morro y se utiliza como recipiente para servir el pozol y para muchos otros usos. Platos, Trastos que se emplean para servir diversos alimentos.

Los zoques usaban platos de barro y los actuales suelen emplear también de loza. Hay dos tipos de platos principalmente: hondos (utilizados para servir comidas caldosas) y extendidos. La Cazuela de barro. Es muy utilizada en la cocina zoque, pues casi toda preparación requiere de este instrumento. Los principales platillos cocinados en cazuela de barro son la barbacoa, el cochito, caldos, cocido y otras preparaciones más.

Pailas. Son principalmente utilizados en los días de fiesta, ya que son trastes de gran tamaño que permiten cocinar grandes cantidades de comida como es costumbre en esos días. Además, son imprescindibles para la cocción de los tamales. (Esponda, y otros, 2022)

METODOLOGÍA

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación será realizara de manera exploratoria ya que tiene como fin un tema u objeto poco conocido o estudiado, también la investigación es de tipo descriptiva en este tipo de investigación su objetivo es describir la naturaleza de un segmento demográfico, sin centrarse en las razones por las que se produce un determinado fenómeno,

POBLACIÓN

La investigación se centrará en los habitantes de la zona Valles zoque en este caso Ocozocoautla de Espinoza, Ocuilapa y Cintalapa de para llevar un orden de los datos recopilados la investigación cuantitativa es la que nos brindara recopilar todos los datos para después analizarlos y obtener los resultados deseados.

MUESTRA

En la muestra con lo antes mencionado se realizaran encuestas a 30 personas de la región Valles Zoque de Chiapas para determinar que tanto conocen de su cultura, la idea es ver que etapa está más grave si los jóvenes o los adultos, de las 30 personas, 10 serán adolescentes (menores de edad), 10 serán adultos mayores y 10 serán adultos de la tercera edad, lo mismo se hará en una región vecina, en específico la Región Metropolitana en total serian 60 personas encuestadas para poder recabar la información necesaria.

MUESTREO

En la presente investigación utilizaremos el muestro no probabilístico, ya que El muestreo no probabilístico por conveniencia es una técnica utilizada en la muestra estadística, que, a diferencia de la muestra probabilística, no permite que todos los individuos de una población a investigar, posean las mismas oportunidades de selección. En este tipo de muestreo predominan aquellos individuos que, al cumplir con cierta cualidad o característica, benefician la investigación (Carpio, 2019).

VARIABLES

Variable dependiente

Disponibilidad de recursos para realizar el viaje a la región valles zoque

Disponibilidad de horario para hacer la visita a la zona zoque

Variable independiente

En la variable independiente están los resultados que se obtendrán en la encuesta para determinar que tanto conocen las personas seleccionadas de la cultura zoque y si supera o no las expectativas y suposiciones que se tienen de esta.

Disponibilidad de las cocineras tradicionales.

Disponibilidad de transporte para poder realizar el viaje a la zona valles zoque

Nivel de conocimiento de los encuestados de la cultura zoque

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

En la presente investigación nos iremos por el método de la encuesta, que tiene como propósitos según qualtrics realizar un método de recolección de datos a partir de un muestreo de personas, a menudo con el objetivo de generalizar los resultados para un segmento de población más grande. Constituyen una fuente de información e insights fundamentales para comercios, medios de comunicación, organismos gubernamentales, educadores y cualquiera que forme parte de la economía de la información. De acuerdo con questionPro Existen

también dos Tipos de encuestas según sus objetivos Encuestas descriptivas: estas encuestas buscan crear un registro sobre las actitudes o condiciones presentes dentro de una población en un momento determinado, es decir, en el momento en el que se realiza la encuesta. Y por otro lado están las Encuestas analíticas: a diferencia de las descriptivas, su objetivo no es documentar un problema sino explicar y describirlo para poder encontrar la mejor solución.

DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS A UTILIZAR

Se realizarán diferentes técnicas que se utilizaran en la investigación una de ellas es la entrevista con ella se le aportara información importante de parte de las cocineras tradiciones que enriquecerá a la investigación y también poder aplicar la encuesta a los ciudadanos de la región, ya así recabar la información deseada para llegar a nuestras conclusiones finales del objetivo que se desean obtener.

DESCRIPCIÓN DE ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Se realizarán graficas ya que, de acuerdo con las estadísticas descriptivas, los Gráficos Estadísticos: Son representaciones visuales que emplean símbolos, barras, polígonos y sectores, de los datos contenidos en tablas de frecuencias. Estas en formato power point para cualquier dispositivo de manera que se pueda apreciar el porcentaje en la graficas de los resultados obtenidos para así sacar conclusiones finales.

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

GUÍA GASTRONÓMICA DE LA REGIÓN VALLES ZOQUE, CHIAPAS

PRESENTA
RODOLFO MENDOZA RODRIGUEZ

DIRECTOR DE TESIS
MTRA. MARA ILIBETH MOLINA TREJO

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

FEBRERO 2023



CONTENIDO

LOS ZOQUES

¿DÓNDE SE LOCALIZAN?

UN POCO DE HISTORIA...

QUE LENGUA HABLAN

¿CÓMO VIVEN?

SU COSMOLOGÍA Y RELIGIÓN

¿CUÁLES SON SUS FIESTAS?

GASTRONOMÍA ZOQUE

LA ALIMENTACIÓN

LOS PLATILLOS TÍPICOS ZOQUES

LA FLOR DE CUCHUNUC

EL TAMAL DE JUACANE

EL NIGÜIJUTI

BEBIDAS TRADICIONALES

EL PILÓN

EL TASCALATE

EL POZOL

RUTA DE LA GASTRONOMÍA ZOQUE

OCOZOCOAUTLA DE ESPINOSA

CINTALAPA

JQUIPILAS

PRESENTACIÓN

La etnias de México son lo que nos destaca como país, actualmente existen 68 grupos étnicos, cada una compuesta por sus propias creencias, culturas y tradiciones; En Chiapas se encuentran 8 etnias, entre ellas, la cultura Zoque también llamados como “gente de palabra”, con una gran dedicación hacia la agricultura y la ganadería; los zoques están muy apegados a sus costumbres y tradiciones; ya que es de todos los años que celebran a sus santos y realizan celebraciones con danza y gastronomía Típica.

Hoy en día las etnias están desapareciendo con el tiempo, es algo que aún no le damos la importancia que se le debería de dar, ya que estas etnias Poseen el 80% de la biodiversidad, al hacer una gestión sostenible, proteger y conservar la diversidad biológica, los pueblos indígenas están conservando uno de los aspectos esenciales para la seguridad alimentaria, la nutrición y el desarrollo como lo es la biodiversidad.

Las personas que se encargan de traernos las frutas y verduras a la mesa son estas mismas etnias como la zoque que se dedican el 100% a la agricultura, se pueden pensar que es algo fácil cultivar algún alimento, pero lo que no se ve es todo el proceso que hay detrás, todas las horas que se le tiene que dedicar al cultivo y los cuidados necesarios por supuesto.

Es importante proteger estas etnias como la zoque que aparte que nos ayudan a tener alimentos, nos brindan estas bonitas tradiciones que ellos tienen, una importante es la celebración a la virgen de la candelaria cada año el 2 de febrero, en si desde los últimos días de enero se empieza a celebrar con rezos y enramas. Ya el mero día de la celebración empiezan con las tradicionales danzas zoques y carnavales, en el lado gastronómico están los tradicionales tamales de juacane hecho con Masa de maíz, pasta de frijoles, cabezas de camarón doradas, pepita de calabaza y hierba santa, o también el famoso ninguijuti este platillo en especial es poco conocido dentro de la región y muy pocos lo saben elaborar y esta es clara una señal de alerta ya que este platillo es tradicional de la cultura zoque y sin embargo es otro ejemplo de que la comida tradicional está desapareciendo lentamente, es algo que en el fondo sabemos que está sucediendo pero que no queremos aceptar la realidad y sobre todo actuar,

PROPÓSITO

Esta guía gastronómica tiene como propósito mostrar algunas de las tradiciones más importantes de la cultura zoque, tales como sus celebraciones destacadas, los carnavales, fiestas a sus santos y también a su cultura gastronómica con el fin de seguir demostrando la importancia que tienen estas celebraciones en el estado de Chiapas y también compartir algunos platillos típicos de la región, para aquellos que no conocen acerca de estos, y sembrar al público en general una iniciativa de degustar o animarse a prepararlos.

Es importante incentivar a conocer más acerca de esta etnia tan bonita, ya que tiene una gran historia que viene desde la época colonial, Además detrás de ella hay una enorme aportación que hace tanto en el lado cultural gastronómico como también en la manera que impacta en la sociedad. La guía principalmente se centra en la cultura zoque, pero también es importante mencionar que no solo es esta cultura si no todas en general las 68 etnias que existen en México y las 8 que tiene Chiapas, todas ellas hacen que nuestro país y nuestro estado sean alguno único, lleno de biodiversidad, tradiciones y culturas gastronómicas.

La cultura zoque en sus celebraciones importantes tiene una gran diversidad de cultura gastronómica, frutas, verduras, legumbres cultivadas y cosechadas por ellos mismos ya que se dedican a la agricultura, sabores únicos e incomparables que presentan en sus platillos típicos, y también ingredientes que son poco conocidos como la flor de cuchunuc un alimento muy típico de los zoques y que es poco conocido en la sociedad; hoy en día nos estamos acostumbrando a lo cotidiano y dejando explorar nuevos ingredientes, sabores y sobre todo a conocer de otras culturas.

DESARROLLO DEL TEMA

ACERCA DE LOS ZOQUES

Definición y localización

también conocidos como “tzoque, soque o zoc, se llaman a sí mismos O' de püt que significa "gente de idioma", "palabra de hombre" o, en otros términos, "verdadero", "auténtico". Su Localización, El actual territorio de los zoques comprende tres zonas ubicadas en el estado de Chiapas: la vertiente del Golfo, la Sierra y la Depresión Central. Esta colección se refiere a esta última.

Antecedentes históricos

El área de expansión de los zoques en la época precolombina, comprendió la costa de Chiapas hasta Guatemala, el Istmo de Tehuantepec, el sur de Veracruz, el suroeste de Tabasco y el centro noroccidental de Chiapas. Hacia 1484 los aztecas se expandieron hacia Chiapas, razón por la cual los zoques del centro y del occidente fueron obligados a pagarles tributo. Después de la conquista, el territorio zoque se redujo y aumentó el monto de sus tributos. Durante la colonia se registraron prácticas de sometimiento y maltrato hacia los grupos zoques, lo que condujo a la reducción de su número. Algunos incidentes de rebelión fueron sofocados de inmediato.

La Revolución Mexicana, marcó el inicio de integración de los zoques a la vida nacional. La modernización llegó como en otros territorios indígenas, con una red de caminos y carreteras que permite el flujo de personas y de mercancías en distintos medios de transporte. además de una amplia cobertura de escuelas en los municipios con población zoque, la mayoría con primaria completa y con telesecundaria. Los estudios de bachillerato se pueden realizar en los municipios principales, como son Copainalá, Tecpatán, Ocozocoautla, Tuxtla Gutiérrez y Pichucalco; y los universitarios en la capital del estado o en Oaxaca.

Lengua

La lengua indígena utilizada por este grupo es el zoque, la cual pertenece a la familia lingüística mixe-zoque-popoluca. El número de hablantes de la lengua se encuentra muy disminuido.

Vivienda

La vivienda tradicional es de techo de zacate, paredes de bajareque y piso de tierra. Actualmente ésta sólo se encuentra en las rancherías más alejadas, ya que ha sido sustituida por construcciones de lámina, cemento, tabique y piedra.

Cosmogonía y religión

En la cosmogonía de los zoques, el sol juega un papel importante ya que es la deidad principal y se asocia directamente con Jesucristo. El diablo, aunque es una entidad católica, se asocia con distintos espíritus del mal, que encarnan en animales.

Encontramos tres grupos religiosos entre los zoques: los católicos, los adventistas o protestantes y los que se reconocen como "costumbreros". Existe rechazo y falta de reconocimiento de unos a otros, lo que propicia conflictos. Los costumbreros, a pesar de no reconocer al sacerdote católico como la máxima autoridad, admiten y celebran a los santos católicos; llevan a cabo fiestas tradicionales, danzas y sacrificios rituales. Tienen como lugares sagrados, además de las ermitas y las casas de los "cargueros", las cuevas y las montañas del territorio.

Fiestas

Las fiestas tradicionales de los zoques se mantienen y realizan con mayor suntuosidad y organización en las áreas urbanas como Ocozocoautla que en las rurales. Esto se debe a que, en el contexto urbano, la celebración de la fiesta ha alcanzado un estatus más alto que en otras localidades, además de que existen mayores recursos económicos para realizarla. Cada localidad celebra al santo de su advocación y algunas otras fiestas católicas de importancia, como el día de la Candelaria el 2 de febrero, de los Santos Reyes el 6 de enero y el Carnaval, cuya fecha varía, y puede durar hasta una semana.

En Ocozocoautla Chiapas, el carnaval Zoque se celebra desde tiempos inmemoriales. Antes de la llegada de los españoles, las celebraciones religiosas se hacían en honor a tataj hama (padre sol) la preparación de la fiesta se realizaba por medio de una familia que asumía el cargo, la cual se rodeaba de un grupo de amigos y familiares que lo apoyaban en diferentes actividades. A esta agrupación se les denominaba cohuina (que en lengua zoque quiere decir: casa del jefe) con la llegada de los españoles, los frailes dominicos se aprovecharon de este ritualismo religioso introduciendo elementos del cristianismo para lograr los fines de evangelización que perseguían, por esta razón, los antiguos cohuina's, (6 en total) se convirtieron en cofradías, cada una de las cuales se hacía cargo de la celebración de un santo. Actualmente el carnaval que se celebra representa un sincretismo producto de esa interacción cultural entre el pueblo zoque y los españoles, pero se conservan las denominaciones de cohuina, aunque en la festividad se celebre al santo que lo representa.

Estos cohuina's, asumen el cargo por espacio de tres años y luego entregan dicho cargo a una nueva familia para que se encargue de la celebración por otros tres años.

GASTRONOMÍA ZOQUE

Alimentación

La dieta de los Zoques está basada en el maíz, el frijol, frutas y vegetales que cosechan en sus huertos y por supuesto, de los animales que crían en sus patios. Así, los tamales, el atole y pozole de maíz, el cerdo horneado o en mole (salsa) de tomate y la barbacoa de borrego están entre sus platos típicos. El café y el cacao están dentro de sus bebidas favoritas.

Platillos Típicos Zoques

Zispolá: el zispolá, llamado también wacas- zis-caldú, caldo con carne de res: una especie de cocido que lleva repollo, garbanzo, rabos de cebollas y achiote, comida que no puede faltar en una de los festejos tradicionales como lo es el Carnaval Zoque Coiteco.

El pux-xaxé, guiso con las vísceras de res, partidas en pedacitos como la chanfaina, pero con mole hecho con tomate, chile bolita y masa.

Entre los alimentos se cuenta también la gran variedad de tamales como son los de hoja untados con mole y carne, de aves, de puerco o res; los de cambrey a base de masa con carne y mole; los de verdura y acelga; los de bola envueltos con totomoste, que son brácteas de la mazorca del maíz.

La flor de cuchunuc

Esta flor forma parte de la gastronomía zoque, nace del árbol que se conoce como matarratón; las hojas de este árbol, anteriormente se utilizaban mucho para la curación del mal de espanto, como comúnmente le llamamos en Chiapas cuando una persona a causa de algún susto o accidente no tiene su espíritu en su cuerpo, así lo dicen quienes saben curar este mal.

La flor de Cuchunuc es pequeña, su colorido es mezcla de los tonos rosa pálido, blanco y lila, normalmente encontramos varias de ellas juntas, que a su vez forman tiras que decoran las ramas del árbol de matarratón. La flor es comestible, es rica en nutrientes, con ella se pueden preparar platillos salados y dulces, desde tamales hervidos, tamales horneados, revuelta con huevos hasta llegar a postres como el helado de flor de Cuchunuc, entre muchos platillos más.

Los árboles de matarratón son altos, miden aproximadamente más de 10 metros, el tronco del árbol es de tono claro, no café oscuro como suelen ser la mayoría de árboles. Es hermoso

observar las ramas llenas de flor de Cuchunuc, sobre todo porque la mezcla de sus colores le da un toque diferente. Sus pétalos son suaves y la flor como mencioné es de tamaño pequeño. La cosecha de esta flor es todo un deleite, es como una especie de compartir entre los frutos que da el árbol y por sus flores.

La flor de Cuchunuc forma parte de la gastronomía en Tuxtla Gutiérrez y en Chiapas, es un elemento distintivo de la cultura zoque, así como esta flor sin duda hay muchos elementos gastronómicos que se debe dar a conocer como parte de lo que nos identifica culturalmente, así como a la región en donde habitamos. Chiapas es tierra rica en producción de alimentos y somos gente afortunada en tenerlos a nuestro alcance, disfrutemos de ellos.

Tamal de juacane

Uno de los grandes atractivos en la gastronomía zoque es el tamal de juacáné, elaborado con una hoja ancha, verde y de aroma extraordinario llamada hierba santa, una especie de vegetal que se encuentra en los patios de las casas. La gastronomía de Chiapas es muy variada y uno de los platillos que en su menú no pueden faltar son los tamales especial es de juacáné

En el proceso de elaboración se le agrega manteca a la masa, semilla de calabaza molida, algunos dicen pepita molida, frijol negro, preferentemente tierno y también trozos o polvo de camarón seco. Debido a la gran demanda de tamal, en la capital existen muchos negocios que se decidan a elaborarlos.

El nigüijuti

Existe diversidad en la gastronomía chiapaneca, ya que es considerada como una mezcla de tradición, misticismo y conocimiento indígena y entre esa diversidad se encuentra el nigüijuti. Este exquisito platillo que es popular en el estado, se acompaña con una especie de mole con condimentos de la región. Se prepara a base de carne de res y de puerco, ya que representa la materia prima para este platillo y que representa la dieta de los chiapanecos.

BEBIDAS TRADICIONALES

Pinol

El pinol se sirve en gran parte del territorio chiapaneco, sólo es una mezcla de agua y cereal de maíz, no se trata de una bebida alcohólica, su aroma es a canela y cacao, en su sabor resalta el maíz; los campesinos la consumen como un sustituyo del pozole, pues es fácil de preparación.

Durante el proceso de molido se le agregan rajas de canela y granos de cacao dorados para darle un color gris oscuro al cereal, hay quienes le adicionan pimienta y clavo, especias que le permitan un rico aroma.

Algunas mujeres prefieren hacer todos los preparativos el mismo día, debido a que el grano caliente tiene un mejor sabor, en comparación cuando el maíz es tostado un día anterior de preparar la bebida.

También se le puede agregar leche, preferentemente líquida y con ello, el sabor es achocolatado, esto es, se mezcla en una jarra de cristal una taza de pinol, es decir, el cereal molido, taza y media de leche, un litro de agua, una cucharada de vainilla, azúcar y hielo al gusto, se agita cinco minutos hasta que se disuelva el polvo y el edulcorante, así está listo para servirse.

Tascalate

Se tiene registro de ella al menos desde 1566, En aquel entonces al tascalate se le atribuían propiedades religiosas y hasta favorecedoras del amor. La colonización española no detuvo su consumo. Por el contrario, la llegada de nuevos ingredientes del Viejo Continente modificó su receta y hoy, en vez de solo prepararse con maíz tostado, chile y chocolate, también contiene azúcar, piñones y canela.

el tascalate es un polvillo rojizo, resultado de moler finamente los ingredientes antes mencionados, previamente pasados por un comal. Generalmente se le toma frío, con hielos, tanto disuelto en agua, como en leche. Aunque también hay quien lo bebe caliente por las mañanas o noches, como si fuera café.

En su sabor está muy presente el cacao, así como el achiote y un ligero toque de chile. Sin duda sabe a tostado, pero al mismo tiempo resulta sorprendentemente ligero y refrescante.

El pozol

Desde tiempos remotos, los indígenas chiapanecos (mayas, zoques y chiapanecas) preparaban una bebida refrescante y nutritiva compuesta de masa de maíz cocido, cacao y granos de pochotl, misma que denominaban pochotl. Con el tiempo, esta palabra fue transformada por los españoles en pozol.

El pozol era preparado por mujeres: en un jicalpestle con agua disolvían con la mano derecha una bola de masa de maíz cocido hasta que quedaba totalmente disuelta. A la masa se le agregaba cacao y semillas de pochotl molidas. El maíz blanco era cocido en agua de cal apagada, le quitaban la cáscara y lo molían en mortero de madera o en metate.

Evolución del pozol

El consumo del pozol de cacao data de la época prehispánica. A principios de siglo se consumía al tiempo y sin azúcar, tradicionalmente de 11:00 a 12:00 horas en el campo. Básicamente se

bebía el pozol blanco en jícaras (calabaza desvenada y pulida), después de una larga jornada de trabajo.

Posteriormente, con la utilización del molino de nixtamal hubo una distinción entre el pozol blanco: el pozol reventado (de masa gruesa) y el pozol caliente (de masa fina). El pozol de cacao con canela, se toma frío o al tiempo, con o sin dulce.

En las fiestas tradicionales zoques

En los mequés (fiesta zoque) que se celebraban en la casa de los mayordomos o priostes en honor de algún santo o virgen se tomaba pozol de cacao frío, pero sin dulce. Bajo las enramadas, que se hacían en los patios desde un día antes, las mujeres zoques preparaban el pozol de cacao con hielo, pero sin azúcar.

Las priostas, esposas de los mayordomos, se sentaban, con los pies recogidos, sobre petates, signo de distinción y prestigio entre los zoques, para tomar ceremoniosamente el pozol.

Asimismo, los tamboreros, piteros, jaraneros y violineros, después de tocar los tradicionales sones chiapanecos, saboreaban una jícara de pozol de cacao. Lo mismo hacían las parejas que, después de bailar el “maná-maná”, con música de jarana y violín, disfrutaban de una espumosa jícara de pozol de cacao, exquisita bebida refrescante que para darle sabor y aroma le agregaban canela.

RECORRIDO DE LA GASTRONOMÍA ZOQUE



JQUIPILAS



OCOZOCOAUTLA DE ESPINOSA



CINTALAPA DE FIGUEROA

CINTALAPA DE FIGUEROA



A cerca de Cintalapa:

El nombre de Cintalapa proviene del náhuatl y quiere decir: "agua en el subsuelo". El 6 de enero de 1942 se le otorgo el apellido Figueroa, en homenaje del poeta Rodolfo Figueroa Esquinca.

Historia de Cintalapa:

Anteriormente a Cintalapa se le conocía con el nombre de Tlacuatzin que significa “cerro de los tlacuaches”. En aquella época en esa zona se desató una epidemia y enfermaron todos los habitantes. Así que se decidió cambiar de lugar al pueblo y se trasladaron a un valle cercano conocido hoy en día como Cintalapa.

La cultura que se instaló en la región fue la Olmeca, ya que ha habido varios descubrimientos arqueológicos en la zona que lo avalan. Entre el Siglo XI y XII D.C. llegó una nueva cultura a la zona llamada los Toltecas; posteriormente los zoques fueron quienes finalmente ocuparon el territorio del municipio. Entre 1486 y 1488 llegaron los aztecas en una de las expediciones de conquista de Ahuizotl. Durante la época colonial, Cintalapa fue una aldea ganadera prospera esto según las descripciones de Fray Bartolomé de las casas a su paso por Cintalapa.

Atractivos Turísticos:

Los cintalapanecos se enorgullecen por su gastronomía déjate seducir por la exquisitas de sus platillos, llénate de color con sus artesanías, cascadas y ríos que la rodean. Convive con su gente y llévate un pedacito del corazón de Cintalapa. Y que mejor para ello estos son algunos de los mejores lugares para degustar la gastronomía zoque en Cintalapa.

Restaurante “El Recuerdo”



Cintalapa siempre sorprende, da igual qué época del año vayas. De noche, todavía es más agradable. Aunque lo que hace amar cada rincón de esta ciudad es salir con la familia y amigos que te enseñan lugares donde la comida casera y autóctona es la protagonista.

El restaurante “Él Recuerdo” es un auténtico restaurante Zoque con ubicación en 30400, Calle Primera Pte. Sur 149, Seguro Soc.,

Cintalapa de Figueroa, Chis, en una antigua casa que da una sensación de gusto al entrar. El restaurante es mediano y acogedor, con un gran salón con la cocina al fondo y mesas mediana y grandes ofreciendo platillos Típicos zoques según la temporada en la que visita uno el lugar.



La Sra. Leticia Clemente propietaria del lugar explico la importancia que tiene la gastronomía zoque ya que es una cocina que viene desde nuestros antepasados y que se ah ido heredando de generación en generación hasta llegar al día de hoy. Comenzando con el restaurante los platillos mas representativos son el caldo de gallina, el cochito y el ninguijuti, todos los ingredientes son de origen regional, apoyando el comercio interno, de igual manera depende de la temporada están los únicos tamales de juacane muy típicos de la región que se preparan mas bien cuando hay una celebración importante como la festividad a la virgen de candelaria.

Restaurante “La tía de las nieves”

La Tía de las nieves es un Restaurante con ubicación urbana Nte, 30400 Cintalapa de Figueroa, Chis. situado a un costado de la avenida principal lo reconocerás por sus alegres colores y porque es un sitio con mucha tranquilidad. Si tu objetivo es no desviarte tanto o solo vas de paso por Cintalapa, este es un excelente lugar para hacer una parada express y como no para aprovechar a degustar algunos platillos tradicionales zoques. La especialidad de la casa, el auténtico caldo de gallina de rancho y las exquisitas tortillas a mano. El Sr. Julio Cesar Villafuerte propietario del restaurante



enfazizo que es importante el realizar muestras gastronómicas en diferentes partes ya sean a nivel estatal o nacional, para dar a conocer la gastronomía zoque y de esa forma poder preservar las tradiciones gastronómicas ya que no solo es un beneficio para los cintalapanecos si no que también para las comunidades de alrededor para darse a conocer.

“La Delicia” Exportadora de café



Si eres amante del café... ¿esto te podría interesar!, La exportadora de café “la delicia” con ubicación en Calle Central Nte., Central, 30400 Cintalapa de Figueroa, Chis. es céntrica, discreta, con decoración clásica y perfecta para pasar por un buen café.

Es muy conocida por los cintalapanecos y el ambiente es silencioso y tranquilo. Con sus diferentes tipos de café que manejan como el americano, tailandés, marago y delicia, te dejaras llevar por una experiencia única, ya que cada uno lleva un diferente grado de tostado, cada uno tiene un distinto aroma, sabor y color, los granos de café son de la misma zona zoque cosechado por cafeticultores de la región, hecho 100% regional del campo a tu paladar.

Panadería Regional “Montserrat”

La panadería “Montserrat” con ubicación en San Juan, 29140 Ocozocoautla de Espinosa, Chis. se dedica profesionalmente al sector panadero, los panes más regionales los puedes encontrar en este establecimiento desde las típicas rosquillas, hasta las cazuelejas mas ricas que puede haber, Se podría decir un icono de las personas que viven cercanamente.

Al entrar es inevitable el observar el pan que tienen en estantes a la venta, El cual es un pan muy exclusivo de ellos, tiene un color, consistencia y sabor único que la panadería ofrece al público.

Respecto al precio del pan es económico que parte desde los 3 pesos, el ambiente de la panadería es acogedor y al entrar te despierta el apetito por el rico aroma a pan.



Cocina “El paso”



una cocina sencilla, pero con un gran sabor en sus platillos, con ubicación en Rodolfo Figueroa 10, Urbana Nte, 30400 Cintalapa de Figueroa, Chis., aun costado de la avenida principal te dejaras llevar por una autentica experiencia gastronómica, esta integrado por cocineras tradicionales, en ellas es donde se prevalecen las recetas zoques que de generación en generación se van heredando en la familia. Una mezcla de su sabiduría

culinaria junto con la tradición familiar toma forma en las recetas que ofrecen en el establecimiento. Aquí podrás conocer las auténticas tortillas hechas a mano. Elaboradas al momento para acompañar tu platillo; La Sra. Rita Ortega cocinera tradicional zoque y propietaria del establecimiento, menciono que es importante seguir dando a conocer la gastronomía zoque para la gente local, pero en especial a la gente que viene de otros lugares ya que pueden conocer una experiencia gastronómica única con el fin de seguir dándola a conocer.

Expendio de pan “El buen gusto”



La panadería el buen gusto con ubicación en Santa Cecilia, 30400 Cintalapa de Figueroa, Chis. Contra esquina de la mini bodega Aurrera, tiene los mejores panes de la región, integrada por panaderos locales.

Ofreciendo productos de panadería tales como: pan artesanal, hojaldrado, entre otros, déjate llevar por una experiencia única, con un claro estilo clásico, la panadería tiene una planta, en el interior es maravilloso el aroma que se percibe a pan recién horneado. El ambiente es relajado y acogedor.



Ocozocuaula de Espinosa



¿Qué significa Ocozocuaula?

Es de origen Nahoá; viene de los vocablos okoshotl, ocozote (Una planta textil) y kuautla, que significa bosque; es decir significa “Bosque de los ocozotes”

¿Cómo se fundó?

Se fundó el 19 de enero de 1926, el pueblo de Ocozocuaula fue elevado a ciudad, según decreto promulgado por Carlos A. Vidal, Gobernador Constitucional del Estado. Desde el primero de diciembre de 1928, la ciudad de Ocozocuaula lleva el apellido de Espinosa, en honor al insigne revolucionario Luis Espinosa, por decreto de Raymundo Enríquez, Gobernador Constitucional del Estado.

Tradiciones de Ocozocuaula

El Carnaval Zoque es una tradición muy popular en Ocozocuaula puesto que se ha celebrado por mucho tiempo. En este festival se acostumbra arrojando talco a las personas además de bailar al son de las marimbas en las cohuinás. (Mahoma, 2022)

Atractivos turísticos y gastronómicos

Intérnate en sus calles de Ocozocuaula y camina entre lugares asombrosos, disfruta de la buena comida, prueba los sabores locales y escucha música de marimba. Acercarse a Ocozocuaula es encontrarse con gente cálida dispuesta a conversar, enseñar su labor artesanal o su legado gastronómico, en bici, moto taxi o a pie, andar por sus calles llenará de magia tu corazón.

Nieves Artesanales

En verano las temperaturas en coita pueden llegar hasta los 38 grados centígrados es por eso que para refrescarte nada mejor que una rica nieve artesanal hecho por manos locales, las cuales puedes encontrar los 365 días del año en las diferentes plazas que tiene la ciudad, tuve el gusto de conocer al Sr. Leonardo quien me conto que el empezó a vender nieves artesanales desde los 18 años, con ello tuvo que dejar muchas cosas atrás como familia,



estudios entre otras cosas, pero menciono que es importante fomentar el turismo ya que ayuda mucho a la economía local, pero lo más importante es que con ello pueden dar a conocer mas acerca de sus tradiciones gastronómicas y sus culturas, puedes adquirir una nieve por un precio económico con un sabor único por lo que consumiendo en establecimientos como estos apoyas al comercio local en benefició a las y los coitecos de la zona valles zoque de Chiapas.

Panadería Doña Esther



La panadería doña Esther con ubicación en 29140, Av. Segunda Sur 23, Santísima Trinidad, Ocozocoautla de Espinosa, Chis. ofrece una gran variedad de panes artesanales como cemitas, empanadas rellenas, el hojaldre, entre otros; Los panaderos preparan, hornean y elaboran los acabados del pan desde muy temprano, así como también otros productos que ofrece la panadería como postres típicos.

Por fuera te dejas llevar por la fachada, aparentemente una casita de adobe, pero al momento de entrar al lugar todo empieza a cobrar vida, el interior rústico le asienta bien a la panadería, en el área de recepción te recibirán con una cálida bienvenida y una amable atención, ¡si te gusta probar nuevos sabores esta panadería te encantará!



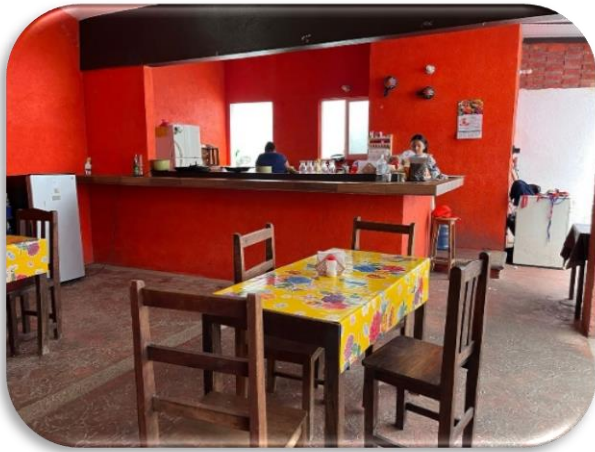
Mercado de Ocozocoautla



Si te gusta la aventura el mercado Dr. Manuel Velazco es la mejor opción, está ubicado en el barrio las palmas, específicamente en la calle 4ta. Oriente sur, en el mercado de Ocozocoautla, puedes encontrar varios tipos de frutas pertenecientes a la región, así como también varios tipos de artesanías, decoraciones y cocinas tradicionales.

Dentro del mercado se encuentra el restaurant Xicalli, que tiene una amplia variedad de opciones en su menú, entre ellos el cochito algo que no puede faltar para degustar, al entrar al restaurante se siente un ambiente moderno y puedes llegar a percibir los ricos olores que proviene de la cocina que se encuentra en la parte del fondo del restaurante así que, sin pensarlo más, vale la pena visitarlo.





A tan solo unos metros del restaurante Xicalli, se encuentra esta cocina tradicional, llamada “La esquinita” que se encuentra dentro del mercado Dr. Manuel Velazco, al ingresar al lugar sientes un gran ambiente acogedor y una cálida bienvenida por parte de las cocineras, con mesas de tamaño mediano y la cocina ubicada al fondo, prepárate para tener una experiencia gastronómica única, uno de sus platillos mas representativos es el mole tradicional, hecho

con ingredientes regionales que te llevara a experimentar sabores nuevos y únicos a tu paladar

Panadería “Janna”



La panadería Janna es una de las más antiguas de la ciudad ubicada en San Antonio, 29140 Ocozocoautla de Espinosa, Chis., cuenta con una gran variedad de panes, desde los más tradicionales hasta los más difíciles de encontrar como el pan zacapatze es una de las pocas panaderías que aun lo sigue haciendo, hecho con masa hojaldre con su respectivo relleno hace de este pan único en su repertorio ya que es un pan tradicional zoque que por lo visto pocos lo conocen y lo saben preparar.

Con su estilo elegante y muy ordenado esta panaderia es una de las mas surtidas y cotizadas de la ciudad, el Sr. Johan pimentel gerente de la panadería mencionó que para su panaderia es importante tener personal joven ya que eso abre una ventana para que las recetas autenticas sigan prevaleciendo de generacion en generacion



La casa de Adobe

Si lo que buscas es un lugar bueno, bonito y económico, la casa de adobe es tu mejor opción, ubicado en Calle 6a. Ote. Sur 407, Santísima Trinidad, 29140 Ocozocoautla de Espinosa, Chis., la casa de adobe ofrece desayunos típicos acompañado de un rico café y pan regional, puedes ir en pareja, familia o amigos, la Sra. Fátima gerente del restaurante menciona que es importante inculcar en las personas el conocimiento de la



gastronomía zoque y por que es tan importante debido a los sabores únicos que cada platillo tiene y por los ingredientes regionales que contiene, la casa de adobe abre sus puertas de 8:00am a 7:00pm los 7 días de la semana para que la gente pueda ir y degustar la gastronomía zoque.

Panadería Doña Priscilia



si lo que buscas es conocer una gran variedad de panes, la panadería doña Priscilia debe ser tu primera opción, ubicada en Calle 6a. Ote. 35, Santísima Trinidad, 29140 Ocozocoautla de Espinosa, Chis. Es una de las panaderías mas grandes y con mayor antigüedad de coita, al entrar recibes una cálida bienvenida por los trabajadores del lugar, percibiendo un ambiente acogedor, la panadería doña Priscilia ofrece el pan típico Coiteco que a mi parecer es un

pan con un gran sabor y que mejor acompañarlo con un buen café regional.

Con horario de lunes a domingo de 7:00am a 8:00pm podrás ser parte de una gran experiencia culinaria, panes como este tipo son recetas que se vienen heredando dentro de la familia y pasando de generación en generación, si alguna vez tienes la oportunidad de visitar Ocozocoautla no olvides colocar este lugar en tu agenda.



Museo zoque Regional



Toda gran etnia merece tener un lugar donde poder contar su historia y sobre todo sus tradiciones, en el museo zoque regional con ubicación en 7a. Pte. Nte. s/n, Barrio San Juan, 29140 Ocozocoautla de Espinosa, Chis., podrás encontrar instrumentos que utilizaban los antiguos zoques ya sea para el hogar o la cosecha.



utensilios antiguos zoques

la cultura zoque esta llena de tradiciones es por ello que el museo se dio a la tarea de poder plasmar mediante bellas maquetas una pequeña representación de como son las danzas y bailes que se celebran en las fiestas importantes.



Representación de una Boda Zoque

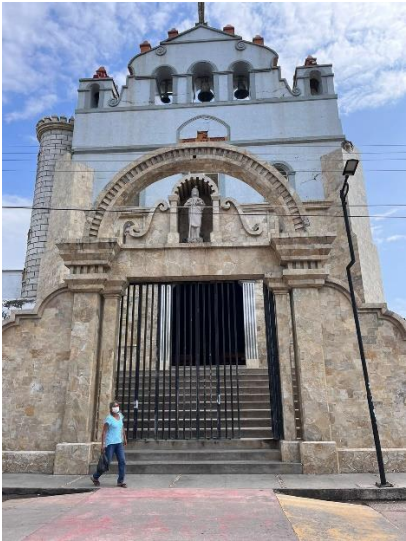


Representación del baile "los cohuinas"

Al ingresar al museo recibes una cálida bienvenida por parte de los encargados, sientes una gran tranquilidad en el lugar ya que hay cero ruidos, y te ayuda a concentrarte mas y a poder observar mas detalladamente las obras y representaciones que se exhiben, la entrada es gratuita y solo tienes que hacer un registro al final de tu visita, con horario de 9:00am a 8:00pm de lunes a sábado el museo zoque regional de Ocozocoautla sin duda tiene que estar en tu agenda para visita.



Algunos otros lugares que te pueden interesar para visitar son los templos antiguos de la ciudad de Ocozocoautla como el templo de san juan bautista (imagen de la izquierda) y la iglesia de la santísima trinidad (imagen de la derecha).



Jiquipilas



¿Qué Significa Jiquipilas?

Jiquipilas significa en náhuatl "lugar de alforjas".

Historia de Jiquipilas

Los vestigios arqueológicos más antiguos que se han encontrado en la región pertenecen a la cultura Olmeca; posteriormente, durante los siglos XI y XII de nuestra era, arribaron los toltecas y más tarde fue la cultura Zoque que se asentó en el territorio del actual municipio de Jiquipilas. Antes de la llegada de los conquistadores españoles, existían dos Xiquipilas: La Grande y La Chica. Según un documento conocido como la relación de Ocozocoautla, Xiquipilas era gobernada por sus propios señores, quienes no pagaban tributo a los aztecas y se encontraban en continua guerra con los Chiapa. El 6 de marzo de 1940, se le concede a Xiquipilas la categoría de municipio de segunda. Este pueblo es considerado como la cuna de la marimba en Chiapas.

Monumentos Históricos:

El municipio cuenta con un templo católico colonial y ruinas anexas a la actual parroquia que datan del siglo XIX.

Fiestas, Danzas y Tradiciones:

Las celebraciones más importantes son: Fiestas del Señor de Esquipulas, fiesta patronal de San Pedro, Virgen de la Concepción, exposición ganadera. En el municipio se tiene la tradición de festejar la Semana Santa, día de la Santa Cruz, día de los Muertos, Navidad y Año Nuevo

Atractivos turísticos y gastronómicos

Restaurante Doña Ofe

El Lugar ideal para pasar un día con la familia es el restaurante tradicional doña Ofe ubicado en 30431 Jiquipilas, Chis. Ofrece los mejores platillos típicos, una combinación entre mar y tierra, hace que este lugar sea único, al ingresar al lugar puedes sentir un gran ambiente, la música de marimba hace que en el restaurante todo se sienta alegre y armonioso, puedes refrescarte con una bebida típica de Chiapas como el tascalate y pasar un gran rato, tuve el gran placer de conocer a la Sra. Ofelia Gordillo propietaria del restaurante y cocinera tradicional zoque, comento que ella comenzó a cocinar desde los 17 años aproximadamente y que dentro de su familia ha ido enseñando las recetas que su mama y abuela le heredaron, recalco que es importante seguir fomentando la gastronomía zoque, para que más publico ya sea local o extranjero pueda experimentar esta experiencia culinaria.



Restaurante “El Chiapaneco”

El cochito que presume este reconocido restaurante ubicado en Primera Avenida Nte. Pte.



270, San José, 30430 Jiquipilas, Chis. Te espera con los brazos abiertos para poder tener una gran experiencia culinaria. Platillos como el cochito se sirve en abundantes platos con frijoles refritos, ensalada de nopales, cebollitas asadas y aguacate, todos los ingredientes que el restaurant utiliza son regionales mandando un claro mensaje que no se necesita traer comida de fuera teniendo una amplia variedad de alimentos en región. Tuve la oportunidad de

conversar con el Sr. Cristóbal González propietario del restaurante y menciono que para seguir preservando la gastronomía zoque, no hay mejor manera que seguir poniéndola en práctica y

seguir promoviénola en distintos lugares para que mas gente pueda tener la oportunidad de conocerla y degustarla.

Exportadora de Café “La central”



la exportadora de café la Central, distribuye café a la gente local y sobre todo extranjera, se ubica en Calle Central Nte. 594, Sta. Cecilia, 30430 Jiquipilas, Chis. Y es una de las mayores exportadoras de café en Jiquipilas, maneja dos tipos de café uno de calidad nacional y otro de calidad europea la diferencia de uno con el otro es el proceso limpieza, tostado y cuidado, los granos de café son traídos de los cafetales de coita y Ocuilapa, en la central realizan el proceso de limpieza y tostado, y posteriormente lo preparan y empaquetan para su venta, los trabajadores del lugar resaltaron que es de mucha importancia consumir productos locales ya que ayudan a la economía de la ciudad.

Panadería “La estrellita”



La panadería la estrellita es el lugar ideal para degustar el pan típico de Jiquipilas con su gran sabor y calidad se puede conocer más acerca del pan zoque tradicional, ubicada en Calle Primera Ote. Nte. 741, Sta Cruz, 30430 Jiquipilas, Chis., al entrar al lugar se percibe un ambiente acogedor y cálido, en la estrellita podrás encontrar todo tipo de panes tanto dulces como salados, la Sra.

Corina propietaria de la panadería menciona que es importante el promover la gastronomía zoque y enfocarse en enseñar a los más jóvenes para sembrarles esa semilla de curiosidad y así poder preservar la gastronomía tradicional.

Parroquia de San Pedro apóstol

Jiquipilas tiene un sin fin de lugares que ofrecer y uno de ellos es la parroquia de San Pedro apóstol ya que es considerada un lugar histórico tiene sus raíces en la época de los dominicos, y fue construida aproximadamente en el año 1546, junto a un convento, del cual queda el vestigio de una fachada, hoy nombrada Monumento Histórico Cultural, fue reconstruida en el 2007. El 24 de septiembre de 1980 vivió el pueblo de Jiquipilas una de las más devastadoras tragedias con el "Ciclón Herminia", que arrasó con los cultivos, casas, animales y personas, quedando más de 1;000 viviendas dañadas y centenar de damnificados. El agua de la inundación alcanzó parte de las oficinas y dañó algunos de los archivos parroquiales. Ante todo, desastre natural la parroquia siguió en pie hasta hoy en la actualidad y es por ello que es uno de los lugares mas antiguos y con mas historia de Jiquipilas, gracias a lugares como este podemos conocer un poco mas de historia y darnos una idea de que tan antigua es la zona valles zoque de Chiapas.



Parroquia de San Pedro Apóstol en la actualidad.

CONCLUSIONES

la cocina tradicional zoque es muy variado, en cada platillo esta plasmada una historia y un origen, esto con el paso de los años se ha ido poco a poco desapareciendo, se comprobó cuan grande es el problema ya que hoy en día existen otras tendencias en la gastronomía que hacen a un lado lo tradicional, hoy en día las nuevas generaciones prefieren un alimento industrial y procesado, que ir a comer a un restaurantito tradicional de una cocinera zoque. No solo es un simple platillo, ni una simple historia detrás, si no que un papel también muy importante que está en juego es la economía de los chiapanecos, apoyemos a los nuestros, porque seguimos haciendo ricos a empresas extranjeras; si las nuevas generaciones se van con las tendencias, pues que se vuelva una tendencia consumir lo local, explorar nuevos sabores, cada cocinera tradicional tiene su propia sazón y su especialidad, haciendo que la cocina zoque sea muy variada y especial.

En la presente investigación se pudo identificar que hace falta mayor interés hacia la cocina tradicional, la mayoría de los habitantes de la región, en especial los jóvenes, no conocían algunos platillos típicos zoques y mucho menos conocer su preparación; la cocina tradicional es algo que se hereda de generación en generación, son recetas que han perdurado con el paso de los años y por eso es que cuentan con un alto valor y una gran historia, algunas recetas vienen de la época colonial, y que hoy en día se siguen preparando exactamente igual que en esos tiempos, eso dice mucho de cuán importante es seguir perdurando la cocina tradicional.

Otro elemento importante que se pudo detectar es la modificación de ingredientes en los platillos, hace cien años no existían las empresas de alimentos procesados como hoy en día; últimamente se está priorizando ingredientes procesados que naturales, es más fácil ir a la tiendita y comprar un pure de tomate ya hecho, que ir a la verdulería y hacerlo y precisamente ese es el problema que se detectó, se está dando preferencia el irse por la fácil que por lo laborioso, y claro que eso afecta mucho al sabor del platillo, es algo que no nos estamos dando cuenta, ya no se conoce con que estamos alimentando y nutriendo a nuestro cuerpo. En resumen, se tiene que hacer conciencia de lo que está sucediendo hoy en día, de analizar y entender que nuestras tradiciones y culturas son lo que nos hace especial a cada uno, uno tiene que estar orgulloso de nuestras raíces y ver que se cuenta con una bonita cultura llamada zoque, volvamos tendencia y sobre todo démosle la importancia a la cocina tradicional que se merece, para que así sigamos conservando nuestras tradiciones como se ha hecho a lo largo de los años.

PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES

En mi opinión creo que tenemos hermosas culturas y tradiciones, llenas de historias que expresan la vida a lo largo de los años, una etnia se identifica por su gente, por sus creencias y tradiciones, quizás por llevar un estilo de vida diferente es lo que los hace ser únicas a cada etnia porque existen muchísimas, englobando a todos nosotros creo que necesitamos hambre; hambre de explorar, de descubrir nuevas cosas, de conocer nuevas personas que después se hacen amigos, esta guía así como otras tienen como fin abrir los ojos a las personas, de hacer que vean de todo lo que se están perdiendo allá afuera, de todos los olores, sabores que se están perdiendo por no salir a aventurarse.

Cuando estamos acostumbrados a una rutina, a veces se nos olvida valorar las cosas y ver que privilegiados somos, eso precisamente pasa actualmente con nuestras tradiciones y culturas, estamos tan acostumbrados ellas que a veces se nos llega a olvidar lo cuan especiales e importantes son, de valorar nuestra cocina y que es necesario el adentrarnos más a ella para seguir prevaleciéndola por muchos años más.

Realizar una guía de todos los lugares a los que uno puede acudir es mucho trabajo para tan poco tiempo y con el tema de la pandemia aún más, se necesita de mucha dedicación para poder visitar todos los puestos, establecimientos y restaurantes que hay en la región, cada cocinera o cocinero tiene su sazón en la cocina, ninguna es igual y sería un gran proyecto el poder ir y documentar todas las que sean posibles.

GLOSARIO

Enramas: Ofrendas que se dedican a los santos puede contener trastes, utensilios para el hogar, juguetes, entre otros.

Zoque: Que pertenece a un grupo indígena que habita en el territorio de los estados mexicanos de Oaxaca, Tabasco y Chiapas.

Puxinu: Dulce de maíz tostado y reventado, revuelto con miel de piloncillo y cortado en trozos cuadrangulares. Es tradicional de Chiapas.

Shuti: Caracol de agua dulce que se desarrolla principalmente en riachuelos y lagunas de Chiapas y Tabasco.

Etnia: Comunidad de personas que tienen una ascendencia común y comparten rasgos culturales, lingüísticos, religiosos, etc.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

REFERENCIAS

- Cadena, Iñiguez.P. 2018.** Agro productividad. [En línea] Julio de 2018. [Citado el: 14 de Agosto de 2022.] [https://revista-agroproductividad.org/index.php/agroproductividad/article/view/409#:~:text=La%20cultura%20zoque%20\(Chiapas\)%20cuenta,gracias%20a%20la%20tradici%C3%B3n%20oral..](https://revista-agroproductividad.org/index.php/agroproductividad/article/view/409#:~:text=La%20cultura%20zoque%20(Chiapas)%20cuenta,gracias%20a%20la%20tradici%C3%B3n%20oral..)
- Chiapas, CEIG.** Ceig Chiapas. [En línea] [Citado el: 2022 de Agosto de 14.] https://www.ceieg.chiapas.gob.mx/productos/files/MASTEMREG/REGION_II_VALLES_ZOQUE_post.pdf.
- Chiapas, Hacienda.** Hacienda Chiapas. [En línea] [Citado el: 14 de Agosto de 2022.] <http://www.haciendachiapas.gob.mx/planeacion/Informacion/Desarrollo-Regional/prog-regionales/VALLES-ZOQUE.pdf>.
- Cultural, Red Nacional de Información. 2019.** Gobierno de Mexico. *Cultura*. [En línea] 19 de Diciembre de 2019. [Citado el: 15 de Agosto de 2022.] https://sic.cultura.gob.mx/ficha.php?table=grupo_etnico&table_id=39.
- Esponda, Jorge y Ana, Caballero. 2022.** *Alimentacion y Costumbres zoques de los municipios de berriozabal, Tuxtla gutierrez, san fernando y ocozocoautla*. Tuxtla Gutierrez : UNICACH, 2022. 978-607-543-153-6.
- Esponda, Jorge y Caballero, Ana. 2022.** Seccion Amarilla. [En línea] 12 de Abril de 2022. [Citado el: 16 de Agosto de 2022.] <https://blog.seccionamarilla.com.mx/5-platillos-zoques-de-chiapas-que-quiza-no-conoces/>.
- Grajales, Emmanuel. 2020.** Ultimatum Chiapas. [En línea] 17 de Febrero de 2020. [Citado el: 15 de Agosto de 2022.] <https://ultimatumchiapas.com/gastronomia-zoque-es-un-referente-cultural/>.
- 2005-2022.** Guia Turistica Mexico. *Guia Turistica Mexico*. [En línea] CC BY 4.0, 2005-2022. [Citado el: 15 de 10 de 2022.] https://www.guiaturisticamexico.com/municipio.php?id_e=5&id_Municipio=00919
- 2005-2022.** Guia Turistica Mexico. *Guia Turistica Mexico*. [En línea] 2005-2022. [Citado el: 15 de 10 de 2022.] https://www.guiaturisticamexico.com/municipio.php?id_e=5&id_Municipio=00919
- Mahoma. 2022.** Ocozocoautla Revista Digital. *Ocozocoautla Revista Digital*. [En línea] 18 de Agosto de 2022. [Citado el: 20 de octubre de 2022.] <https://ocozocoautla.com/blog/>.
- Mendoza, Rodolfo. 2016.** *Cultura Zoques*. Munich, Alemania : Porrua, 2016. 3330949403940.
- 2022.** MXCity. [En línea] Junio de 2022. [Citado el: 16 de Agosto de 2022.] <https://mxcity.mx/2022/06/cultura-zoque-una-celebracion-prehispanica-cristiana-y-arabe/>.

2022. pueblos Indigenas. [En línea] 2022. [Citado el: 15 de Agosto de 2022.]

<https://pueblosindigenas.es/de-mexico/zoques/>.

Yesmin, Villareal. 2020. NTE. [En línea] 2020. [Citado el: 15 de Agosto de 2022.]

<https://nte.mx/significados-en-costumbres-y-tradiciones-zoques-lenguaje-cuarto-de-primaria/>.

ANEXOS

ENTREVISTA. DIRIGIDA HACIA LAS COCINERAS TRADICIONALES DE LA REGIÓN ACERCA DE LA CULTURA GASTRONÓMICA ZOQUE RESPUESTAS

¿Cuál es su nombre?

Ricarda Jiménez Tevera

¿Dónde habita?

Ocozocoautla, Chiapas

¿Desde qué edad aprendió a cocinar?

Desde los 10 Años

¿Cómo surge la pasión por la cocina?

Mi mama desde pequeña me empezó a introducir a la cocina, pero fue hasta los 10 que yo empecé a cocinar, mi mami me enseñó todo hacíamos tortillas a mano por que en aquellos tiempos no había prensa para las tortillas, desde tempranito hacíamos atole, y fue ahí donde poco a poco me empecé a dar cuenta que la cocina era para mí, que yo quería ser cocinera

¿para dedicarse a la cocina, tuvo que dejar la escuela?

De pequeña tenía que cumplir en la escuela, me levantaba desde muy temprano para poder ayudar a mi mama y después me iba a la escuela, fue hasta la secundaria que decidí ser una cocinera tradicional, y fue que dejé la escuela para enfocarme solo en eso.

¿cree que se tiene que tener ese "don" para cocinar?

Creo que la cocina puede ser para cualquiera, todos pueden aprender, pero la pasión y el amor a la gastronomía es algo que no se puede enseñar, es algo que cada uno debe de traer.

¿cree que la cocina zoque tradicional se está perdiendo?

Desafortunadamente creo que sí, todo lo tradicional en general se está perdiendo con el tiempo, ya que hoy en día, no quedan muchas cocineras tradicionales, y eso es alarmante porque no somos eternas, a todos les encanta la comida, pero por que no tomar la iniciativa de conocer acerca de los platillos y también por que no aprender a hacerlos

¿tiene usted alguna aprendiz o alguien que le haya enseñado lo que usted sabe?

Mis hijas son mis alumnas, a ellas es quien les eh compartido todos mis conocimientos, y claro si alguien se acercara a pedirme que le enseñe con mucho gusto lo haría, pero hasta ahora nadie se ha acercado, creo que no existe un interés por parte de la sociedad.

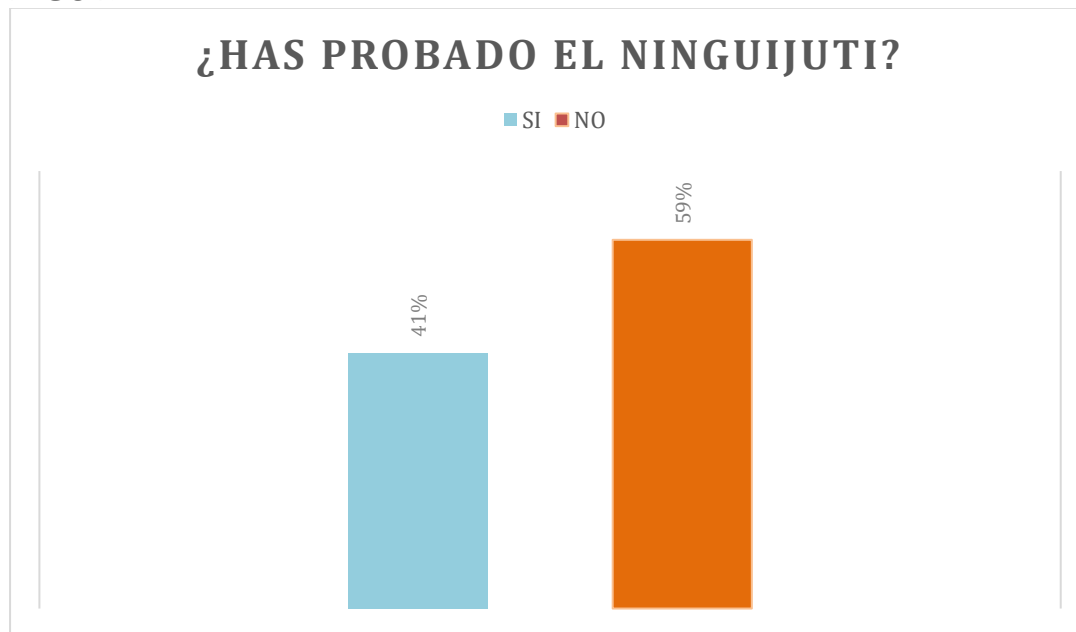
¿Como cree que se puede preservar la cocina tradicional zoque?

Creo que, si hubiera una forma de atraer la atención hacia la gastronomía zoque, mediante algún evento o promoción de los medios, creo que ayudaría mucho a que, más gente conozcas nuestras tradiciones.

¿cree que la cocina zoque es de gran impacto en la gastronomía chiapaneca?

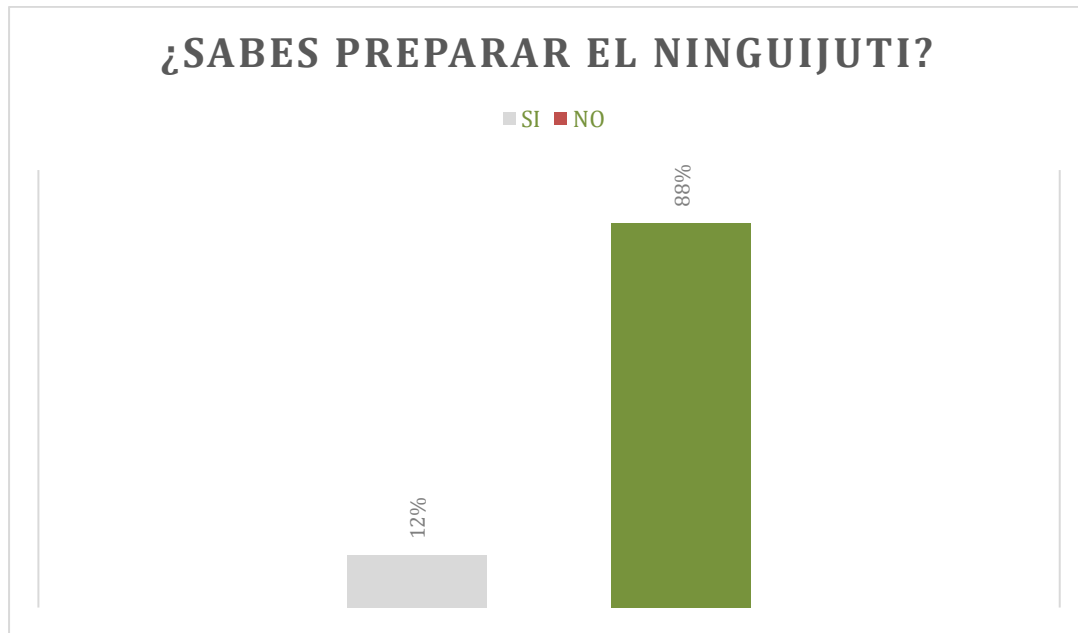
Claro que sí, y no solo la cocina zoque, si no todas en genera, existen otras culturas que también tienen su propia gastronomía y creo que todas aportan a lo que hoy es Chiapas, un bonito estado lleno de cultura y tradición.

FIGURA 1



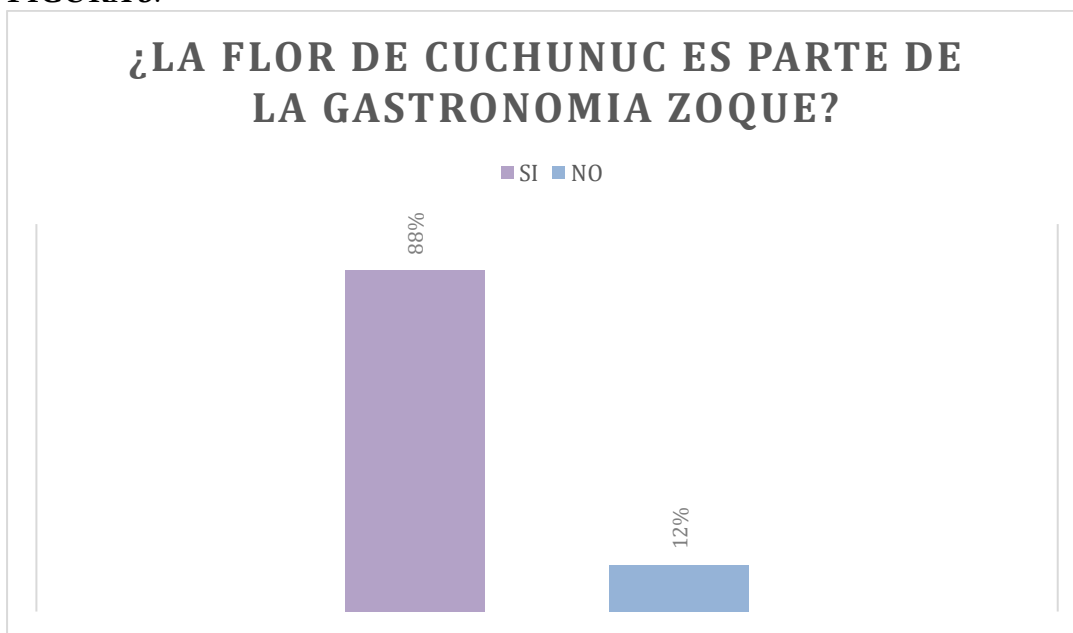
Del 100% de los encuestados el 59% NO ha probado el ninguijuti contra un 41% que si lo ha probado. Con esto se puede comprobar que en efecto la mayoría de la población encuestada no ha probado el ninguijuti que es un platillo típico de la región zoque, con esto también podemos observar que algunos platillos típicos se están perdiendo con el paso de los años ya que cada vez son más los que no saben ni siquiera de su conocimiento. Este es un claro ejemplo de alerta y un claro ejemplo más de que debemos investigar y explorar sabores y recetas tradiciones para así evitar que estas desaparezcan en algún momento

FIGURA 2.



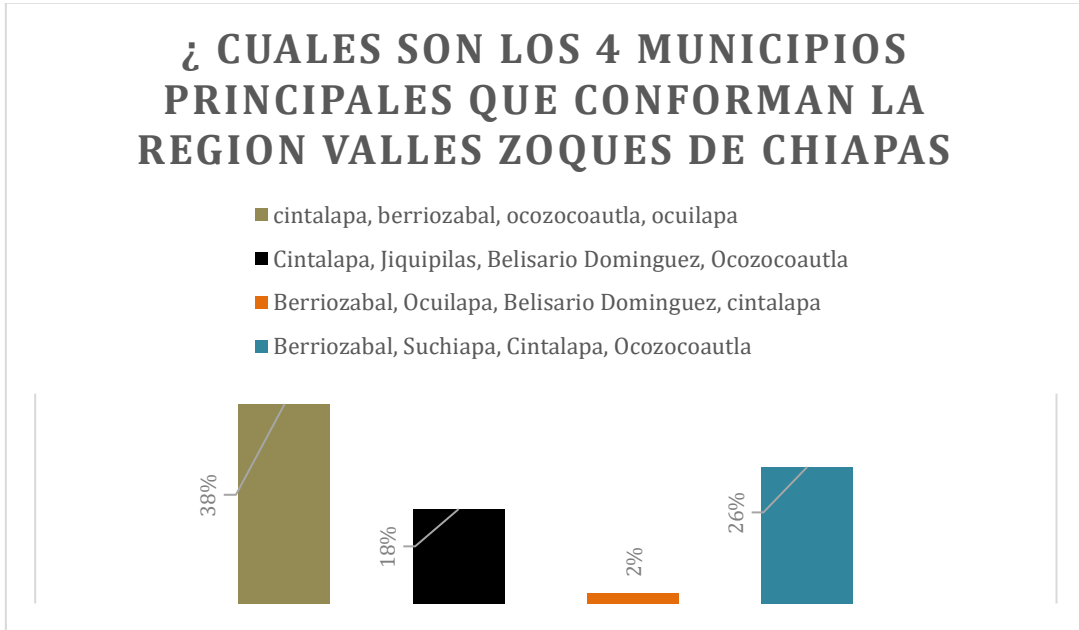
Del 100% de los encuestados el 88% NO sabe preparar el ninguijuti contra un 12% que SI sabe prepararlo, una vez más queda demostrado que se están perdiendo las tradiciones y la cultura gastronómica, no solo de la cultura zoque, si no de todas en general ya que el poco conocimiento y promoción sobre estas hace que con el paso del tiempo se estén perdiendo, es importante el aprender a preparar algunos platillos típicos ya que con esto ayudaría considerablemente el salvaguardar la cultura gastronómica

FIGURA 3.



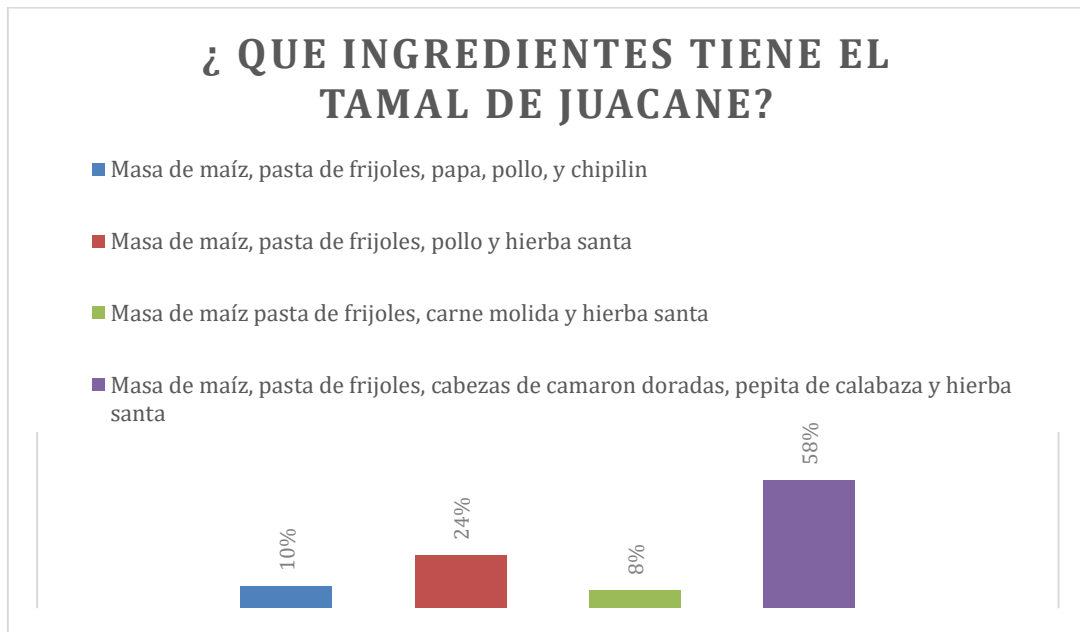
Del 100% de los encuestados el 88% dice que si es parte de la gastronomía zoque contra un 12% que dice que no es parte. La realidad es que si, la flor de cuchunuc es parte de la cultura gastronómica zoque, aunque este tipo de alimento es poco conocido en la región, ya que no muy se acostumbra a cocinarlo, y ese también es otro claro ejemplo de la perdida de sabores, estamos acostumbrados a comer lo ordinario, no quiere decir que este mal pero 100% de diversidad de alimentos, solo nos centramos en el 9%, tenemos una gran diversidad de alimentos que podemos explorar y degustar, pero solo nos centramos en una pequeña parte.

FIGURA 4.



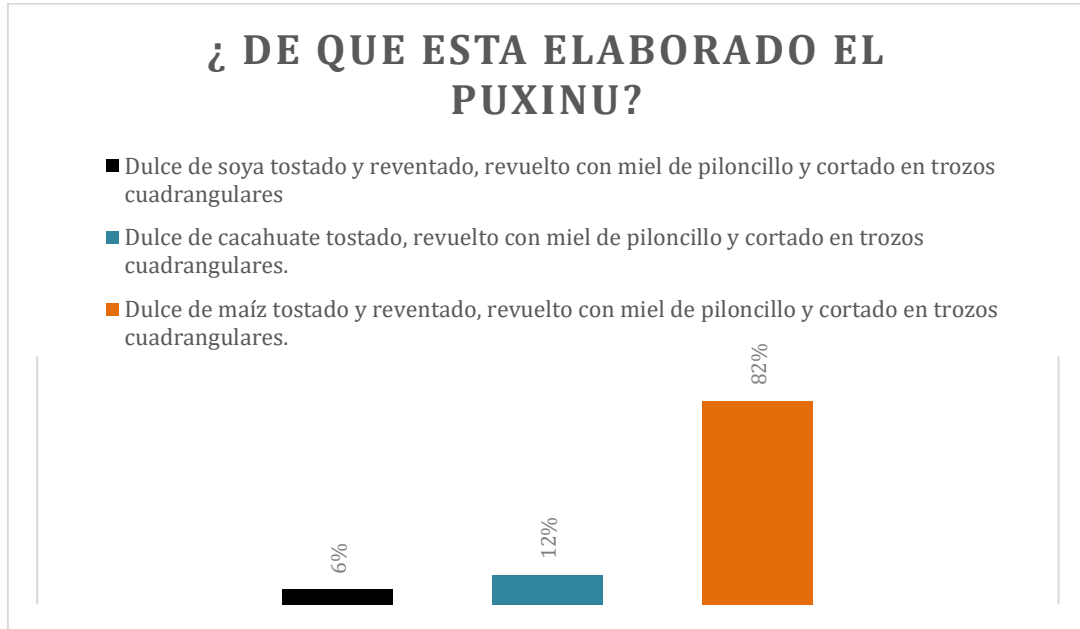
Se quería conocer si los habitantes de la región tenían el conocimiento sobre los municipios que abarcan la región zoque en general solo el 18% acertó a la pregunta, el resto estamos hablando del 82% no pudo acertar de manera correcta, con esto se puede comprobar que información tan básica como es la localización de la región no puedan conocer, si no se puede tener el conocimiento de algo como esto, que nos espera de todo lo que está detrás como lo es las tradiciones zoques, la cultura gastronómica y la diversidad de alimentos.

FIGURA 5.



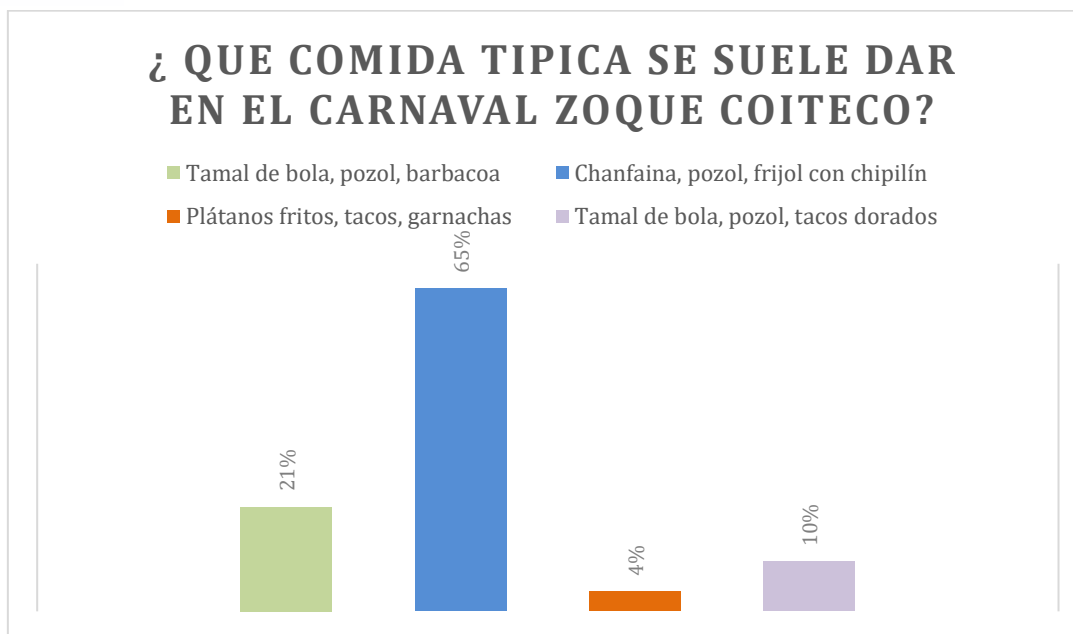
Uno de los propósitos es identificar que se están perdiendo las recetas tradicionales de la cultura zoque, así que en la encuesta se realizó la siguiente pregunta sobre que ingredientes contiene el tamal de juacane, cabe mencionar que el tamal de juacane es una comida muy Típica en la cultura gastronómica zoque ya que se acostumbra a servir en celebraciones importantes y en el carnaval; Del 100% de los encuestados el 58% acertó a los ingredientes correctos que este contiene, contra un 42% que contesto de manera incorrecta en la pregunta, aunque en esta pregunta, la mayoría pudo contestar de manera correcta, aun así la diferencia no es mucha, comprobando que en efecto el conocimiento acerca de recetas tan tradicionales se están perdiendo día con día.

FIGURA 6.



Dentro de la cultura gastronómica zoque se encuentran los dulces típicos que son también recetas que han venido heredándose desde mucho tiempo atrás, una de ellas y la más conocida es el Puxinu, se quería comprobar si se tenía el conocimiento de esta receta Típica y Del 100% de los encuestados, el 82% logro contestar de manera correcta los ingredientes del cual el Puxinu está elaborado, y se puede llegar a la conclusión de que hay recetas más populares que otras, el Puxinu es una de ellas, y cada vez más debemos adentrarnos más hacia lo desconocido ya que nos vamos solo por lo cotidiano o lo conocido pero el Puxinu no es el único dulce típico que hay, detrás existe una gran diversidad de dulces típicos no se tiene del todo el conocimiento.

FIGURA 7.



Dentro de las celebraciones zoques, no puede faltar la comida Típica, los zoques son personas que están aferrados a sus comidas típicas y claro que en las celebraciones no pueden faltar, se quería conocer si la gente de la región tenía el conocimiento sobre qué tipo de comidas típicas se suelen dar en las celebraciones como el carnaval zoque Coiteco, una de las celebraciones más importantes de los zoques; Del 100% de los encuestados el 65% logro acertar de manera correcta los platillos que se suelen dar en dicha celebración tales como la chanfaina, el pozol y el frijol con chipilín, el 35% de los encuestados no logro contestar de manera correcta, esto quiere decir que aunque no es la mayoría, es un considerable porcentaje de que no se tiene el conocimiento suficiente como para reconocer las comidas típicas que se acostumbra a dar en las celebraciones importantes

PLATILLOS QUE SIRVEN EN LAS FESTIVIDADES

RECETA NINGUIJUTI

Ingredientes:

1 kilo de carne de puerco.
1/2 kilo de espinazo de puerco.
1/4 taza de masa.
4 dientes de ajo.
2 cucharadas de achiote.
2 jitomates.
2 limones.
sal.

Preparación:

Paso 1. Partir en trocitos pequeños la carne de puerco y el espinazo.
Paso 2. En una cacerola cocer la carne con poca agua junto con el ajo y la cebolla, retirar del caldo cuando esté suave.
Paso 3. Agregar dos cucharadas de manteca y dorar a fuego bajo la carne.
Paso 4. Licuar el tomate, ajos, chile y achiote y dejar caer sobre la carne frita, agregar el caldo, la masa batida y el jugo de limón, dejando que sazone bien.
Paso 5. Poner sal al gusto.

CHANFAINA

Ingredientes

500 gr de viseras de res (menos hígado)
1 cebolla
4 ajos
3 tomates
1 pimiento
400 gr de pimiento rojo
Laurel
Sal
Pimienta

Preparación

Paso 1. Cortamos la cebolla en brunoise y el ajo en láminas.

Paso 2. Calentar 3 cucharadas aceite en una cazuela de barro. Cuando esté caliente, sofreímos el ajo y la cebolla a fuego medio, hasta que la cebolla se torne transparente.

Paso 3. Picamos las vísceras a cuadrados pequeños e introducimos en la cazuela, removemos durante la cocción aproximadamente entre 2 y 4 minutos.

Paso 4. Añadimos la hoja de laurel y el tomate ya triturado. Sin parar de remover cocinamos 5 minutos más, hasta que el tomate esté cocinado.

Paso 5. Incorporamos el pimiento y salpimentamos. Seguidamente vertemos un poco de fondo de res y la masa para que espese un poco, subimos a fuego medio y dejamos cocinar entre 3 y 5 minutos.

RECETA TAMAL DE JUACANE

Ingredientes

Relleno

4 tazas de frijoles negros cocidos y colados

250 g de cabezas de camarón, tostadas y molidas

2 tazas de pepitas de calabaza peladas, tostadas y molidas

sal al gusto

Masa

400 g de manteca de cerdo

1 kg de masa de maíz

1 cucharada de sal

Armado

15 hojas santas desvenadas

15 hojas de maíz o totomoxtle listas para usar

30 tiras de hoja de maíz o totomoxtle

Procedimiento

Paso 1. Para el relleno, licuar todos los ingredientes, rectificar la cantidad de sal y reservar.

Paso 2. Para la masa, bata la manteca de cerdo por 5 minutos, hasta que blanquee y se esponje. Agregue poco a poco la masa de maíz y la sal. Continúe batiendo por 5 minutos más hasta obtener una mezcla homogénea y untable. Antes de finalizar pruebe la masa; el sabor debe ser ligeramente salado.

Paso 3. Para el armado, extender 2 cucharadas de masa sobre una hoja santa y 1 cucharada del relleno. Enrollar la hoja y colocarla en el centro de una hoja de maíz. Amarrar ambos extremos de la hoja con dos tiras delgadas de hoja de maíz, procurando que el tamal quede apretado.

Elaborar los demás tamales de la misma forma con las hojas santas, la masa, el relleno y las hojas de maíz restantes.

Paso 5, Acomodar los tamales en forma vertical dentro de una vaporera y cocer a fuego alto por 1 hora o hasta que la masa esté firme. Retirar los tamales del fuego y dejar reposar por 20 minutos antes de consumirlos.

TASCALATE

Ingredientes

250 gramos de tortillas de maíz tostadas o maíz en grano

125 gramos de cacao tostado

100 gramos de piñones blancos o rosas

Una raja de canela

Una cucharadita de achiote en grano o pasta

Azúcar morena al gusto o piloncillo rallado

Dos litros de agua

Hielos

Procedimiento

Paso 1. Tostar los granos de maíz o tortillas en un comal y Reservar

Paso 2. Tostar por aparte los granos de cacao y la raja de canela.

Paso 3. Licuar todo o pulverizar en un metate, de modo que quede una pasta con todos los ingredientes integrados.

Paso 4. Incorporar al agua y mezclar con un molinillo hasta hacer espuma.

Paso 5. Servir en una jícara o vaso largo.

