

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

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

TESIS PROFESIONAL

**HISTORIA DE VIDA DE UNA
COCINERA TRADICIONAL DE
COPOYA**

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

**PRESENTA
ANTONIA YASMIN MÉNDEZ MÉNDEZ**

**DIRECTORA DE TESIS
MTRA. SUSANA DEL CARMEN BOLOM MARTÍNEZ**



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

MAYO 2024

AGRADECIMIENTO

Existen muchas personas por la cual agradecer por haber culminado este trabajo de investigación, primordialmente quiero agradecer a mis padres quienes estuvieron conmigo apoyándome para alcanzar mis objetivos y me ofrecieron todo su apoyo y su amor y que gracias a mi mamá Maria Isidra Mendez Escobar por darme la oportunidad de ser parte y revivir su trayectoria de vida como cocinera tradicional de copoya.

Igual quiero agradecerles a mis hermanos por apoyarme en todo momento, incluso cuando no podían estar cerca de mí me seguían dando sus buenos deseos y ánimos.

A mi abuelita le doy las gracias hasta el lugar donde ahora ella se encuentra ya que siempre presente durante toda mi aventura de mis estudios igual era mi catadora favorita de todos mis distintos manjares que realizaba.

Agradezco también a las personas que me apoyaron brindándome algunas entrevistas y fotos.

A mi directora de tesis la Dr. Susana del Carmen Bolom Martinez a quien admiro mucho. Gracias por su tiempo, su paciencia y su acompañamiento durante todo este proceso.



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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 13 de mayo de 2024

C. Antonia Yasmin Méndez Méndez

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Historia de vida de una cocinera tradicional de Copoya

En la modalidad de: Tesis Profesional

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

Revisores

ATENTAMENTE

Dra. Lurline Álvarez Rateike

Mtra. Tlayuhua Rodríguez García

Mtra. Susana del Carmen Bolom Martínez



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Firmas

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN.....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
OBJETIVOS.....	6
GENERAL.....	6
ESPECÍFICOS.....	6
MARCO TEÓRICO.....	7
CULTURA ALIMENTARIA.....	7
CULTURA.....	7
CULTURA ALIMENTARIA.....	8
FUSIÓN DE OTRAS COCINAS.....	10
COCINA MODERNA O ACTUAL.....	15
COCINA TRADICIONAL MEXICANA.....	17
LA NIXTAMALIZACIÓN DEL MAÍZ EN LA COCINA MEXICANA.....	19
COCINA Y COMIDA.....	22
COCINERAS TRADICIONALES.....	25
LOS ZOQUES.....	28
LOS ZOQUES DE CHIAPAS.....	29
EJIDO COPOYA.....	33
GASTRONOMÍA ZOQUE.....	36
GASTRONOMÍA ZOQUE DE COPOYA.....	37
METODOLOGÍA.....	40
DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	40
POBLACIÓN.....	40
INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	40
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	42
HISTORIA DE VIDA DE LA SEÑORA MARIA ISIDRA MENDEZ ESCOBAR COMO COCINERA DE COPOYA.....	42
Su pasión por la cocina.....	44
En cuanto a su relación con la cocina.....	48
Aportaciones a la gastronomía zoque de Copoya de la Señora María.....	59
COCHITO HORNEADO.....	65
PUTZATZÉ.....	66
CHILE EN RELLENO.....	67
FRIJOL CON TASAJO.....	69
TORTILLA HECHAS A MANO.....	70
INGREDIENTES.....	70
TAMAL DE CHIPILIN.....	71
NINGUIJUTI.....	72

HUACASI CALDU.....	73
CONCLUSIONES.....	74
RECOMENDACIONES.....	75
REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	76

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Tortilla hechas a mano	15
Figura 2. Revisando la cocción.....	20
Figura 3. Cocción del nixtamal.....	20
Figura 4. Elaboración de tortilla.....	21
Figura 5. Tortilla recién hecha.....	21
Figura 6. Comideras de Copoya.....	27
Figura 7. Mujeres durante las bajadas de la Virgen de Copoya.....	35
Figura 8. Vestimenta de la mujer de Copoya.....	35
Figura 9. Canane de frijol y de maíz.....	38
Figura 10. Platillo bolita de chipilín.....	39
Figura 11. Sra. María Isidra en la ciudad de México.....	42
Figura 12. Pollos de rancho.....	43
Figura 13. Hierbabuena en maceta.....	43
Figura 14. Frijol rojo.....	43
Figura 15. Milpa.....	43
Figura 16. Sra. María Isidra en su cocina	44
Figura 17. Caldo de gallina de rancho.....	45
Figura 18. Cochito horneado.....	46
Figura 19. Guanábana sembrada en el traspatio.....	47
Figura 20. Frijol negro	47
Figura 21. Pepita de calabaza.....	47
Figura 22. Frijol negro.....	48
Figura 23. Guía de calabaza	48

Figura 24. Sra. Isidra está cocinando en su Restaurante Joyonaqué.....	49
Figura 25. Sra. María Isidra y su reconocimiento.....	54
Figura 26. Sra. María Isidra divirtiéndose	55
Figura 27. Tía chila y su cocina.....	56
Figura 28. Joyonaqué.....	57
Figura 29. Cocina Joyonaqué.....	57
Figura 30. Pozol de cacao.....	58
Figura 32. Entrevista con la señora Carmen Marín.....	89
Figura 33. Señora Carmen Marín.....	89

INTRODUCCIÓN

La gastronomía y las prácticas culinarias tradicionales son un complejo ámbito de conocimientos en el que conjugan diversos esfuerzos, disciplinas, significados y prácticas, enriqueciendo y profundizando sobre cuestiones relacionadas con su origen, percepción y resguardo en la memoria oral y quehacer culinario de las cocineras tradicionales (León, 2020).

En este sentido las cocineras y cocineros, tienen en sus manos la creatividad para preparar los alimentos y las diversas prácticas utilizadas depende mucho de su cultura. Esta cultura alimentaria les confiere los conocimientos respecto a los alimentos que utilizan, las formas de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida.

Esta investigación cualitativa presenta la historia de vida de la señora María Isidra Méndez Escobar, presentando los aspectos más relevantes sobre su vida, ya que como se irá describiendo desde muy temprana edad le gusta la cocina y que actualmente ha ganado prestigio no solo a nivel local, sino también a nivel nacional.

Además de exponer su experiencia de vida, y como eligió seguir trabajando desde la cocina, y cómo a través de la cocina se ha podido abrir camino no solo en lo económico sino también como parte de su crecimiento personal. Es por esto por lo que como antecedentes se recuperan aspectos como el espacio de la cocina, particularmente la cocina tradicional, que es un arte fundamentalmente social, con caracteres locales y tradicionales pero que actualmente se ha enriquecido con ingredientes de otras cocinas y aunque ha habido cambios en la gastronomía moderna, la cocina tradicional ha permanecido desde lo local.

Esta investigación está situada en la localidad de Copoya, municipio de Tuxtla Gutiérrez, por lo que también se señalará brevemente la importancia de la gastronomía zoque en Chiapas, particularmente en la región metropolitana donde se incluye a Copoya.

JUSTIFICACIÓN

Esta investigación pretende realizar un acercamiento a la gastronomía local del ejido Copoya, que permita dar cuenta de lo importante que es para su sociedad, dar a conocer la cultura, costumbres, gustos, tradiciones enmarcadas en la vida cotidiana de las personas de esta localidad, a través de la historia de vida de una cocinera tradicional.

La historia de vida es de la señora María Isidra Méndez Escobar quien es una cocinera tradicional reconocida de la localidad de Copoya. Quien, al igual que varias cocineras han seguido con la tradición zoque ya que hasta la fecha son muy pocas las personas que aún cuentan con la tradición, a través de su recorrido como cocinera podemos darnos cuenta de su pasión por la cocina, de su dulce sazón, de cómo da un toque distinto entre sus sabor a cada uno de sus platillos, ya que la cocina es donde ella encuentra todos los días tras 3 hornillas de humo donde sus manos crean un sinfín de platillos que son referentes de la cocina zoque.

Los conocimientos y la cultura que los antepasados nos fueron dejando como son las comidas típicas zoques y que, gracias a los platillos típicos y representativos, hoy Copoya es reconocida por esta particularidad en su gastronomía, actualmente existen varios comedores que ofrecen comida tradicional zoque, incluso se impulsó un proyecto para la promoción de la comida en el Museo del centro de la localidad con varias cocineras, sin embargo, en Copoya no se visibiliza y no se reconoce el papel central que tienen las cocineras, particularmente las que son zoques, las que resguarda la tradición, las que llevan dedicándose en el trabajo de la cocina tradicional en el municipio por largos años.

En esta investigación surge debido a la inquietud de reconocer cuáles han sido las aportaciones que ha hecho la señora María Isidra a la gastronomía de Copoya, tomando en cuenta su larga trayectoria, es de interés saber cómo empezó su trabajo en la cocina, para saber más sobre su relación con la comida, como fue construyendo todo lo que hasta ahora tiene, sus vivencias por ser mujer zoque, los obstáculos, los éxitos y fracasos que le han permitido ser una cocinera reconocida actualmente. Finalmente, se observa que hay pocas investigaciones sobre las historias de vida de las cocineras tradicionales en Copoya y en general entre la comunidad zoque.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según Carlo Petrini, argumenta que el 16 de noviembre de 2020, se cumplieron 10 años en que la cocina tradicional de México fue inscrita en la lista representativa del patrimonio cultural inmaterial de humanidad de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), para lograrlo tuvieron que pasar muchos años de trabajo y compromiso de cocineras tradicionales portadoras, defensores, académicos, funcionarios, promotores, pequeños productores, investigadores, restauranteros, chefs y gastronómicos para que se llegara a reconocer formalmente la cocina como parte del patrimonio cultural de los mexicanos.

En el año de 2004, México presentó a la UNESCO, el primer expediente que consideraba la promoción y salvaguardia de las cocinas tradicionales tomando como eje al maíz, alimento milenario y originario de esta área cultural, pero para entonces esta solicitud fue rechazada porque dentro de los criterios establecidos los saberes y prácticas culinarias no aparecían como parte del patrimonio cultural de los pueblos. Es hasta el 2010 que finalmente la Cocina Tradicional de México fue inscrita por la UNESCO en la lista representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, pero es importante señalar que hace poco más de 50 años han habido diversos grupos de historiadores, antropólogos, médicos, nutriólogos, gastrónomos, restaurantes y cocineros, que han iniciado una serie de actividades para revalorar a la cocina mexicana como manifestación cultural, sin embargo no tuvieron un impacto nacional, más bien local, entre las actividades que llevan impulsando la gastronomía tradicional se encuentra “La Muestra Gastronómica de Santiago de Anaya en Hidalgo”, la cual cada año se suman más portadoras de la tradición donde ofrecen los primeros días de abril preparaciones a base de flores, frutas, animales silvestres e insectos propios de la región y de la temporada (Rubín, 2021).

En Oaxaca es muy reconocida a nivel mundial ya que gracias a su diversidad y a su exquisitez. que hace que las personas reconozcan sus propias tradiciones, los sabores auténticos de Oaxaca se despliegan en algunos platillos como es el mole el tasajo, los tamalitos y algo que no podría faltar son los chapulines, y por otro lado también cuenta la presencia de las bebidas ancestrales como también el mezcal, que se ha venido convirtiendo en un símbolo de identidad hacia la región.

Al igual que cuentan algunos bailes tradicionales como es la guelaguetza también es conocida “como los lunes del cerro” esta tradición es una de las que más es emblemáticas de Oaxaca, ya que viene de origen de la época prehispánica, esta festividad tiene como finalidad el comienzo de la temporada de las lluvias y también de las cosechas, argumenta (Glis,2023).

Así también se inició con el gobierno de Michoacán un exitoso programa de promoción de las cocinas tradicionales y en especial de sus portadoras, las cocineras de las diferentes regiones del estado con ellas se realizaron los primeros encuentros de cocineras tradicionales que hoy en día cuentan con más de 16 años de vida que han inspirado a muchos otros estados como son Chiapas, Coahuila, Colima, Estado de México, Guanajuato, Guerrero, Hidalgo, Morelos, Oaxaca, Querétaro, Sinaloa, Tlaxcala y Veracruz; que posteriormente derivaron también en congresos Gastronómicos en el norte del país (Rubín, 2021).

La gastronomía mexicana tradicional e indígena, es realmente buena, limpia y justa, por eso es importante conservarla y practicarla no sólo como deleite de los inmensos placeres que nos transmiten, sino también porque la cocina ha formado parte en la construcción de un modelo diferente de desarrollo en el cual la forma en que nos alimentamos pueda transformarse en una oportunidad de futuro.

La poca visibilidad que se le da a la cocina tradicional mexicana es histórica, Pilcher señala que, desde la conquista de México, las cocinas europeas fueron valoradas mientras que la comida prehispánica fue desdeñada, esta exclusión y segregación ha sido perpetuada, durante el siglo XIX, la actitud de desprecio de la cocina indígena continuo. Hasta el siglo XX fue cuando el estigma del maíz se terminó, las fábricas de tortillas se empezaron a popularizar. Para apreciar a la cocina tradicional e indígena, hemos tenido que esperar cientos de años, hasta que llegó un reconocimiento internacional como el de la UNESCO en 2010, fue entonces que los gobiernos empezaron a visibilizar la importancia que tiene la gastronomía tradicional para la cultura mexicana y el papel fundamental que desarrollan las cocineras y los cocineros tradicionales.

Aunque históricamente las mujeres han estado involucradas en la alimentación, dentro de la profesión, los hombres dominan la gastronomía, Lagalla(2018) señala que en la industria de los restaurantes se mane como “un club de chicos”, donde las mujeres tiene

poca importancia, a menudo se subestiman las capacidades de las mujeres, es por esto que en este sector algunas de las mujeres están muy alejadas de que año tras año se consideren dentro de la excelencia gastronómica, son muy pocas las cocineras que logran un prestigio en la cocina, a ser respetadas, reconocidas o especialmente ganar un lugar entre la población en general, a diferencia de sus pares masculinos, quienes dominan esta área históricamente en relación con la realidad que viven las cocineras tradicionales.

Si en el sector gastronómico a nivel internacional se puede observar la diferencia abismal de oportunidades entre hombres y mujeres, podemos comprender la dificultad aún mayor de las mujeres cocineras tradicionales, donde no se reconoce su trabajo, a nivel nacional muchas cocineras están buscando oportunidades, ya que desde el reconocimiento de la UNESCO, la cocina tradicional se ha convertido en una atracción turística, Pilcher citado por Cabrera (2018) señala que las cocineras tradicionales son utilizadas como simple mano de obra.

Apenas en abril del 2023 el Senado de la República mexicana declaró que el 16 de noviembre de cada año se celebre el "Día Nacional de las Cocineras y los Cocineros Tradicionales" (Senado de la República, 2023).

Al igual que en muchos lugares del país, en Copoya existe la problemática de la falta de reconocimiento hacia las cocineras que llevan años dedicándose al trabajo de la cocina tradicional.

Por tal motivo, esta investigación consiste en recuperar la historia de vida de una distinguida y querida cocinera, la señora María Isidra Méndez Escobar quien posee saberes de la cocina zoque, heredado de generaciones pasadas, y que le ha dedicado toda su vida a este oficio, ganando gradualmente el reconocimiento social de los habitantes de Copoya a modo de "cocinera tradicional", nos revela algunos de los problemas que afronta en su localidad, cuando no se les reconocen su trayectoria, sus valores, ni el trabajo que ha logrado por sus propios méritos y esfuerzos, uno de los aspectos importantes a considerar es que la comida tradicional que ella prepara forma parte de las manifestaciones culturales zoques que aún quedan con vida en Copoya y que tienen el riesgo de desaparecer.

OBJETIVOS

GENERAL

Indagar la trayectoria de vida de la señora María Isidra Méndez Escobar como cocinera tradicional del ejido de Copoya.

ESPECÍFICOS

- Documentar los pasajes importantes de su vida que permitan visibilizar los obstáculos y éxitos como cocinera tradicional
- Investigar las aportaciones a la gastronomía zoque de la señora María Isidra Méndez Escobar
- Construir un recetario que muestre los platillos más representativos para María Isidra en su historia como cocinera tradicional

MARCO TEÓRICO

CULTURA ALIMENTARIA

CULTURA

La cultura está constituida por múltiples prácticas sociales que se convierten en las costumbres, en los hábitos, en los comportamientos y en las tradiciones, las cuales son transmitidas de una generación a otra generación, presentando características y significados de acuerdo con la sociedad donde se generan (Ochoa, s.f).

La cultura es la organización social del sentido, de modo relativamente estable por parte de sujetos de forma que los esquemas o de representaciones compartidas, y en forma simbólica, todo ello en contexto históricamente específicos y socialmente estructurados (Ochoa, s.f)

Por otra parte, Domínguez señala que la cultura:

Se trata de un conjunto de conocimientos que se arraiga a tal grado en los individuos que cuando esta sociedad se desintegra, por emigración de sus miembros, por dominación política extranjera u otros factores, los sabores culinarios prevalecen en ellos más que la misma lengua que articula su cohesión social como comunidad (Domínguez, 2006, p.2)

Por otra parte, la cultura realza a los comportamientos y formas de vida que el ser humano desde temprana edad adopta y transmite a la sociedad, considerando que estas formas de vida cuentan con significados que representan el esfuerzo, la ideología, las emociones, las diferentes maneras de organizarse, los roles o posturas que asume el individuo, como son las festividades, la danza, las maneras de vestir, las lenguas, las formas de preparación de un alimento, entre otras. Otro elemento que podría ser clave en esta aportación es la interiorización de la cultura, la cual se entiende de la manera en que los seres humanos adoptan las distintas formas culturales para realizar cualquier acción, todo esto bajo distintos significados otorgados por los individuos de acuerdo con su contexto social (Ochoa, s.f)

CULTURA ALIMENTARIA

La alimentación ha sido una parte muy importante de fuerza selectiva en la evolución humana los primeros homínidos obtienen energía y proteínas de frutas, verduras e incluso de las raíces y de las nueces la transición de la vida arbórea a las llanuras fue posible gracias a la emergencia de la postura la piel lampiña con numerosas glándulas este cambio amplía el radio de acción de los humanos primitivos y favorece la adopción de prácticas de la alimentación más eficientes como la carroñera la cacería y la de antropología entre otras cosas modernas pero dependen más de las grandes cacerías de mamíferos lo cual aumenta consideradamente la proporción de las carnes en la dieta.

El crecimiento de la población llevó a que un patrón dietario fuera más diversos que contribuyó a establecer la estructura genómica del hombre ya moderno la dieta paleolítica hizo que incluyera peces, mariscos y animales pequeños así como también vegetales más para que sea más accesibles para el desarrollo de las tecnologías como las piedras de moler y los morteros la emergencia de la agricultura y de la ganadería y más recientemente de la revolución industrial ha sido modificado en la dieta sin que ocurran algún cambio paralelos de la estructura genética algunos de los grupos que se modificaron son los cereales los lácteos los azúcares refinadas los aceites vegetales y las carnes grasa (Arroyo, 2008).

Las artes en alimentarse como fenómenos o prácticas de orden cultural pueden modificarse al ocurrir cambios en las condiciones materiales de vida y en la organización social, lo política y la económica; sin embargo, la importancia de hacer de comer, la manera de degustar nuestros alimentos también tiene que ver con factores simbólicos, emocionales y con el contexto cultura y estructural en los que vivimos y nos desarrollamos como individuos y también como sociedad (Meléndez, 2009).

Es importante comprender que el mundo de significaciones que se vincula a nuestra alimentación tiene su origen en estos hábitos y constituye un producto social e intersubjetivo. En donde también la infancia y la familia tienen un peso fundamental en la constitución del capital cultural alimentario, que tiene como una de sus manifestaciones las prácticas alimentarias y culinarias (Meléndez, 2009).

De acuerdo con Chilpa (2019), la “cultura alimentaria” es aquella que existe dentro de una sociedad, que determina las características particulares de la forma en que comen sus habitantes, cómo lo hacen y qué tipo de alimentos acostumbran a consumir.

En este sentido la cocina, juega un lugar esencial en la cultura alimentaria, ya que a través de estas se representan los distintos tipos de sabores, gustos, costumbres, tradiciones, valores, etc., los cuales se ven al momento de preparar un alimento, en los utensilios de cocina con sus significados y funciones de acuerdo con el entorno, en la organización y motivo para su elaboración, y en las distintas costumbres y tradiciones que lo acompañan (Ochoa, s.f).

Sonia Montecino (2009) señala que la cocina y la cultura bien pueden ser sinónimas. Entendida como lenguaje, la trama de la alimentación humana nos arroja a una de las materias en la cual el cuerpo, las técnicas y los símbolos se obtienen para producir en las distintas sociedades. Esta autora sugiere ver a la sociedad a través de una actividad fundamental, como lo es la alimentación, y cómo va creando un conjunto de características únicas ligadas a la manera de organizar y preparar los alimentos. En este proceso se encuentran algunos rasgos simbólicos del individuo que son parte de la sociedad de la cual forma parte, esta interpretación sugiere que el ser humano, en efecto, cocina para alimentarse, pero esto lo realiza de acuerdo con su entorno cultural (Ochoa y Santamaría, XX, pág.152).

En lo esencial, la evolución del comportamiento humano se ha realizado mediante interacciones entre los comportamientos alimentarios, el entorno ecológico y las instituciones culturales. En reciprocidad, dicho comportamiento influye en la anatomía, la fisiología e incluso, en la evolución del organismo humano, favoreciendo no solo una alimentación sino también una nutrición.

FUSIÓN DE OTRAS COCINAS

La comida mexicana también es reconocida por la combinación de los distintos sabores que hacen explotar al paladar y a través de la complejidad para la preparación. Que a partir del año 2010 cuando fue reconocida por la UNESCO en lo general se ha ganado un lugar muy importante en el ranking de las mejores gastronomías del mundo. Pero la cocina tradicional mexicana como la conocemos actualmente ha sido resultado de la fusión histórica de cocinas y también de la mezcla de ingredientes, técnicas y uso de utensilios que ha ido evolucionando con el paso del tiempo, hasta nuestros días.

Antes del descubrimiento de América, las cocinas del Viejo y del Nuevo Mundo eran diferentes: habían evolucionado partiendo de disponibilidades y habían recorrido caminos divergentes. Carnes asadas, pan, lácteos y vino, frituras, salsas muy fuertes y también algo aromáticas: éstas fueron las fundamentales de la cocina europea. Maíz, chiles, frijoles, carnes de animales pequeños, aves y pescados, ranas e insectos, hierbas de olor y semillas aromáticas, cocimiento al vapor o el cocido como se le conoce bajo tierra, lo que no podía faltar eran las salsas de vegetales molidos: éstas eran las bases de la cocina americana (Martínez, 2020).

La cocina prehispánica mexicana es uno de los grandes legados culturales que aún permanece vivo hasta el día de hoy dentro de la cocina mexicana, aunque algunas recetas se han modificado, pero hay en ellas, una raíz que permanece firme hasta la actualidad (Seitelberger, 2022). Esta cocina dependía de los recursos naturales y económicos de la región y que dio lugar a una gastronomía propia de cada región (Arroyo, 2008).

El huehuetlatolli se remonta al establecimiento de la cultura prehispánica de Mesoamérica antes de la llegada de los españoles esta cultura alcanzó grandes niveles de desarrollo como tanto de social como de intelectual, siendo los huehuetlatolli la principal fuente de la sabiduría y conocimiento la época precolombina de México existían dos escuelas principales que aplicaban las enseñanzas como son las: Calmecac en esto la enseñanza era superior en náhuatl y en Telpochcalli lo cual su traducción en náhuatl como casa de jóvenes (Cultural general, 2019).

La civilización de los mexicas era muy poderosa e independiente a los demás pueblos ya que solían crear sus propios instrumentos el cual le beneficia para su supervivencia

cultivaban comidas y tenían una especie de comercio muy diferente a lo que conocemos actualmente ya que todo se realizaba a través de trueques (Mexicas.org, 2024).

La cultura mexicana tiene varios aspectos a través de la historia debido a que la conquista de otras regiones se fue fusionando sus creencias y la hicieron algo firme su cultura se puede notar más en los aspectos religiosos en lo educativos y en los aspectos artístico (Mexicas.org,2024).

Los mexicas conocidos como aztecas dominaron el centro de México entre los siglos XIV y XVI reconocidos por su destreza militar poseían una rica tapiza el cual era cultural su sociedad estaba jerárquicamente estructurada por un gobernante en la cima y diversas clases sociales debajo la religión politeísta y los rituales asociados especialmente eran los sacrificios fundamentales para su vida diaria (Mexicas.org,2024).

Sus celebraciones y las ceremonias mexicas eran a través de un espectáculo para los sentidos. cada melodía, cada paso de baile y cada verso cantado estaba lleno de muchos significados para ellos para celebrar sus eventos religiosos como bodas, velorios, sacrificios humanos el promover a un habitante a un nivel político mayor para conmemorar sus festividades con su calendario utilizaban mucha música al igual que el canto lo que no podría faltar el ara danza para llevar a cabo los bailes de índole religioso los que eran parte de los presentes se reúnen en los templos específicamente en los patios de mayor envergadura algunos instrumentos musicales que fueron utilizados por los mexicas fueron el tecomapiloa, teponaztli el coyolli el chililitli la tetzilacatl y el cacalachtli. (Mexicas.org,2024).

Los mexicas sentían una gran admiración hacia tres astros en el cielo ya que los cuales eran la luna, el planeta venus y el sol. ya que ellos creían que la luna era uno de sus dioses que era parte de ellos, el cual tuvo que sacrificarse por el bienestar de cada uno de ellos, y algunos mexicas creían que la luna era el hijo de Tlaloc lo cual no era así. Los mexicas a la naturaleza no solo la veían como parte de una manifestación de lo divino, sino que también lo veían como una guía para que entendieran el cosmos y su lugar (Mexicas.org,2024).

En los rituales, las ceremonias y las prácticas cotidianas estaban profundamente imbuidos de significados religioso, los dioses mexicas no eran meras figuras mitológicas si no eran

fuerzas vitales que influyen en el día a día de la vida humana, ya que cada fenómeno natural, desde las lluvias hasta los terremotos, era interpretado como una comunicación o como un signo de estas deidades (Mexicas.org, 2024).

Los mexicas eran una de las poblaciones que predominaba gran tramo del territorio del mesoamericano al tiempo en que llegaron los españoles a conquistarlos. En ese entonces lograron desarrollar las diferentes culturas en la zona a pesar de permanecer en existencia solo 350 años. Los mexicas también lograron fundamentar dos ciudades y llegaron a colocar firmemente su dominio en guerras con grandes armas, sobre otras poblaciones de los mexicas se distribuyen en los diferentes grupos como en los artesanos, los campesinos, los guerreros, los comerciantes, los gobernantes y los sacerdotes. Los mexicas igual desarrollaron algunas de agricultura del comercio antes de la llegada de los españoles también los niños tenían la responsabilidad de aprender las culturas de sus papás como son las lenguas, las tradiciones y la religión (Mexicas.org, 2024).

En 1519 en el año de la llegada de los españoles a México Central una gran parte de Mesoamérica se encontraba bajo el control de la cultura azteca, que se separaron en su momento de los mexicas, estos habían forjado en poco más de un siglo un poderoso imperio que se extendía de la frontera septentrional del área al istmo de Tehuantepec y del Atlántico al pacífico (Historia Mexicana, 2024).

Para complementar su alimentación, el cual era pobre en proteínas y grasas, los antiguos pobladores de México acudieron a dos estrategias, por un lado, la crianza (en Mesoamérica) de guajolotes (pavos) y xoloitzcuintles (perros); y por otro lado, la caza y recolección de todo tipo de animales, y esto vale para todos los pueblos de América Septentrional. Por ello, en aquellos tiempos cabe conocer los orígenes de ciertos hábitos alimenticios que perduran en la actualidad, como por ejemplo el consumo de insectos, gusanos (chinicuales, chapulines, escamoles, jumiles...); reptiles (iguanas, serpientes...); batracios (ranas, ajolotes...); peces (boquerones, charales, pescado blanco...) mamíferos (ardillas, ratas, tejones, venados...) y aves (chichicuilotas, patos, codornices (Guerrera, 2011).

A lo largo del tiempo, la cocina mexicana ha sido influenciada por los hechos históricos, así por ejemplo al principio, los grupos nómadas descubrieron el cacao y entre otras

semillas de árboles que usaron para la alimentación, tiempo después con la llegada de los españoles y también la caída de Tenochtitlan, durante la conquista los europeos trajeron los elementos muy importantes para la cocina como es el trigo, el ajo, las zanahorias y también los limones, entre otros que conforman la cocina latinoamericana actual.

A menudo la cocina mexicana representa la fusión de dos civilizaciones, simbolizadas en el mítico banquete con el que Hernán Cortés celebró su victoria sobre el pueblo azteca y que también narra perfectamente el historiador Bernal Diaz del Castillo en un libro suyo llamado “Historia de la Conquista” lo cual dice habían llegado cerdo y vino en ninguna de esas cosas eran reconocidas ahí, pero no el trigo, entonces decidieron comer la carne de cerdo con “ pan de maíz” , que son las tortillas, alimento principal para los indios desde entonces (Lanuz, s.f).

De igual manera la cocina prehispánica fue quien le regaló sabores al viejo mundo, como los tomates, el aguacate, los cacahuates, los chayotes, el cacao, el epazote, el famoso chile mexicano y la vainilla que Cristóbal Colón en su afán de encontrar la pimienta, al ver los nativos comerla y también probarla él mismo le encontró algo picante y quedo convencido que era una especie de pimienta, con el nombre que la envió a España. Por otra parte, desde Europa se trajo a América una cantidad de comestibles como son el arroz, azúcar, aceites, naranjas, limas, reses, carneros, cerdos y obviamente los productos derivados de los animales como son los quesos y mantecas, la leche y los embutidos; en la fusión y el mestizaje gastronómico también se mezclaron perfectamente los alimentos básicos como el maíz y el chile (Solano,sf).

La cría de ganado como las reses era un elemento muy importante dentro de la cocina tradicional en la época colonial, ya que de ahí se obtenían las carnes, seca o fresca, por otro lado, también se obtenía la leche, el queso, la cuajada y la crema. Con la carne seca se utilizaba para realizar cazuela o caldillo y burritos de machaca; también se preparaban tamales o barbacoa, hacían caldos de frijol con hueso o menudo con panza y pata de res (Meléndez, 2009).

Con la conquista también vino una revolución a un nivel culinario y durante la colonia se pudo apreciar que el cerdo, la vaca, la oveja, el arroz y el trigo han llegado a formar parte de la cocina habitual de México (Meyer, 2010).

Los antiguos mexicanos cocinaban sus propios alimentos a sus distintas maneras de gustos ya sea asados directamente en el carbón con leños al igual contaban con sus comales de barro lo cual en ello contaban lo que eran las tortillas hechas a mano. Ellos cocinaban la barbacoa sobre un hoyo bajo la tierra tapada con piedras, esos hornos se les llamaba subterráneos, los alimentos que decidían conservarlos lo hacían a través del proceso de secado o salado, en ocasiones realizaban los dos juntos esto era para que sus alimentos durarían por más tiempo, entre las bebidas que acostumbraban a tomar y las más representativas son el chocolate y el pulque (Carrillo, 2023).

En el tiempo de épocas prehispánicas, eran las mujeres quienes eran las encargadas principales de transformar el maíz y de las que tenían la importancia de producir las tortillas. De tal manera eran ellas las que tenían la responsabilidad del cuidado de la milpa y con parte de los frutos activaban el comercio y lo cual era parte de alimentación de sus familias (García, 2020).

Con el paso del tiempo, las mujeres permanecieron en la cocina, pero no sólo permanecían ahí todas sus responsabilidades. En lo primordial eran ellas quienes se encargaban de cuidar los ganados, de igual manera se encargaban de integrar a la familia y estar al pendiente por el bienestar común (García, 2020).

Actualmente la comida mexicana tiene una gran influencia de otras culturas, también tiene alguna parte de la española como es parte de la francesa, del oriente medio y de la asiática, las influencias culturales se han llegado a mezclar de distintas variedades con platillos regionales como el mole poblano, el chile en nogada y el cabrito, los chilaquiles entre diversos tipos de pozoles y la cochinita pibil (Solano *et al.*, sf).

Durante el siglo XIX la actitud de desprecio de la cocina indígena continuó durante el porfirismo que se generó un discurso llamado el tortillero ya que explicaba el atraso del sector campesino debido a la deficiencia nutricional del maíz ya que fue hasta el siglo XX cuando terminó el estigma del maíz lo que fabricaban las tortillas ya que se logró una aceptación gracias a su rico sabor fue donde se extendieron las fábricas de tortillas pero que las personas decidieron las tortillas hechas a mano (Cabrera, 2018).



Figura 1. Tortillas hechas a mano (Méndez, 2023).

COCINA MODERNA O ACTUAL

La cocina moderna es el resultado de una evolución constante a lo largo de la historia y en la que podemos apreciar las diversidades culinarias que la han constituido.

En cuanto a las características de la alimentación actual de las familias, se puede observar que, por un lado, se encuentra la amplia disponibilidad de alimentos y un acceso generalizado, aunque diferenciado de alimentos. Disponibilidad que se relaciona con la transformación tecnológica de la producción de alimentos y actividades económicas vinculadas con éstos. Y por el otro, la conversión de los alimentos esencialmente en mercancías (Meléndez, 2009).

Las cocinas nuevas a mediados del siglo XX fueron influenciadas por nuevas tecnologías, tendencias culinarias y nuevos ingredientes, en la actualidad se observa el abandono gradual de las tradiciones alimentarias mexicanas, para ser sustituida por costumbres poco saludables que están asociadas a las enfermedades que se presentan en algunas ocasiones, este hecho hace relación con el nivel de educación de la población (Castanedo, 2023).

de lo actual ya que la cocina seguirá en evolucionado a través del tiempo dando a conocer los distintos platillos como tal manera el maíz no solamente nos sirve para alimentos de los pollos si no que lo utilizaban para bebidas, caldos, pozoles y atoles entre otros.

La cocina actual está en constante evolución, como por ejemplo, hay una versatilidad en el uso del maíz no solo se sirve como alimento para los animales, sino también es un ingrediente ampliamente usado en diversas preparaciones, platillos y bebidas, como en caldos, pozoles, atoles y tamales a estos últimos no se les añadió manteca pero en algunos lugares conservaron el uso de tequesquite que es la sal por excelencia prehispánica, otro ejemplo el el tlacoyo, ya que esta receta se prepara de la misma manera, pero ahora con rellenos distintos de los de su versión original algunos de los platillos que conocemos hoy en día son gracias a los indígenas que preservan las elaboraciones por mucho tiempo (Carrillo, 2023).

Algo que quizás no todos entendemos es que, en México somos sumamente afortunados ya que, con nuestra gastronomía, no alcanzamos a vislumbrar una de las riquezas culinarias que tenemos con una gran e increíble variedad de alimentos elaborados en nuestra tierra desde hace un tiempo (Carrillo, 2013).

Actualmente, además de la comida cotidiana, se puede observar que en diversas festividades religiosas que se preparan diversidad de platillos que solo se cocinan en fechas especiales, dichos platillos pueden denominarse como festivos o rituales ya que se preparan para celebrar algún acontecimiento como los cumpleaños, las diferentes fiestas del pueblo o del santo del pueblo, las bodas, los funerales, las velaciones, la navidad, la petición de la lluvia o la celebración de la siembra o cosecha de los alimentos, entre otras ocasiones. En la actualidad, en las festividades es común que los platillos se expandan en la vía pública y constituyen o representan un nexo simbólico que los visitantes relacionan con o les recuerda su origen rural.

Según Benítez comenta que en el caso de la cocina tradicional Mexicana es un hecho que está en algunos riesgos ya que sufre de los embates de la globalización, del medio ambiente y del deterioro ecológicos como también de los hábitos alimenticios de la urbanización de las pérdidas de informaciones (Benitez,2011).

COCINA TRADICIONAL MEXICANA

La cocina mexicana y los hábitos alimentarios que implica es parte de un sistema cultural que está relacionado con los aspectos gastronómicos, ya que se involucra en lo religioso, en rituales y en las tradiciones de siglos atrás, en otras ocasiones también en milenios, que aún continúan vigentes en pleno siglo XXI (Iturriaga, 2010).

De acuerdo con Gloria López, la gastronomía es uno de los rubros donde no se ha perdido el rumbo, pero si la falta de reconocimiento (López, 2019).

En la declaratoria de la cocina mexicana como patrimonio intangible de la humanidad que la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) otorga a la cocina mexicana en el 2010, reconocimiento a través de los productos que dan identidad a nuestras cocinas dando el cultivo como el de las chinampas un proceso como la nixtamalización y alimentos llenos de simbolismo (Álvarez,2021).

La solicitud de la Cocina Mexicana como patrimonio cultural de la humanidad fue realizada en el año 2004, con la participación del gobierno federal a través de Conaculta, el expediente se tituló como “Pueblo de maíz la Cocina ancestral de México”, el cual no fue aceptado por lo que no obtenía un estudio de casos, pero a través de eso, se consideró una propuesta más general. Extraoficialmente, aunque para la UNESCO no tenían claras las reglas como parte de la Cocina, fue hasta el día 20 de abril de 2006 cuando entró en vigor la convención para la salvaguardia del patrimonio cultural intangible (Álvarez,2021).

La UNESCO, hace mención que, en el marco de la conferencia Mundial sobre las políticas culturales, que fue realizada en la ciudad de México en 1982, afirma que los conceptos de la cultura se han ampliado considerablemente, que es esencial para un verdadero desarrollo del individuo y la soledad. La organización recalca que el término de cultura engloba a todas las artes, así como los sistemas de valores, las tradiciones y también las creencias, que permiten al ser humano reflexionar sobre sí mismo (UNESCO, 2015).

Según Álvarez, la cocina tradicional mexicana no solamente es como suele pensarse como una serie de recetas o ingredientes y que aún no son representativos como el maíz, el chile o igual el frijol por señalar también que solo unos cuantos son solo elementos que dan forma a una expresión cultural, social e incluso espiritual de una obra o cultura ancestral (Alvares,2020).

La UNESCO destaca la cocina tradicional de un grupo social, al respecto Iturriaga (1998) menciona que comer es un acto biológico, pero cocinar es un acto cultural, por lo tanto, la gastronomía es una de las manifestaciones culturales más importantes del ser humano y dentro de dicho término no debe entenderse sólo a la llamada alta cocina, si no a todas las expresiones culinarias de las diversas regiones y estratos sociales, incluida la cocina indígena (Iturriaga, 2008).

La cocina mexicana como un sistema cultural que rebasa con profundos aspectos meramente gastronómicos, ya que la involucrada en religiosidad, rituales y tradiciones siglos atrás que se han mantenido hasta la actualidad a través del mestizaje, el sincretismo “la cocina tradicional mexicana está presente en las milpas, en las cocinas y en las mesas en los templos y cementerios, cunas y altares, costumbres del pueblo, sea indígena o no” (Iturriaga, 2010).

En la cocina tradicional se llega a percibir un profundo interés, por la manera del mantenimiento de la cocina tradicional y de voluntad creciente de las y los cocineros de poner la riqueza gastronómica del país al servicio de un desarrollo económico sostenible (Ibercocinas,2020).

Colombia sin dudar es uno de los países donde la acción oficial por salvaguardar la cocina tradicional como patrimonio cultural inmaterial es más viva y relevante ya que por ello no es ajena a la actitud favorable, sin embargo, México no se queda atrás la nominación de la UNESCO se han impulsado diversas acciones para revalorar nuestra cocina (Ibercocinas,2020).

El patrimonio cultural de México es todo aquello que nos caracteriza como mexicanos, los prehispánicos son como coloniales e historias de las generaciones anteriores nos dejaron y que forma parte sustancial de nuestra vida e historia como también las tradiciones y las leyendas que son castellano. La cultura la creamos a medida que nosotros

vamos creciendo por eso el patrimonio cultural es parte fundamental de nuestro ser como nación que somos (Matos, 2024).

Fernando Cuenin, señala que la capital cultural hace parte de la dotación de recursos que posee una sociedad para desarrollarse y alcanzar niveles mayores de bienestar para sus integrantes. Ninguna sociedad próspera sin cultura, y sin ningún desarrollo es sostenible, sin embargo, el desarrollo cultural en ocasiones se reduce al folclor, como el turismo, también la artesanía, e incluso en casos negativos, el patrimonio inmaterial, es asociado con costumbres dañinas, inmovilistas (Cuenin, 2009).

El patrimonio intangible es definido como el conjunto de elementos sin sustancias física o de manera conducta que procede de una cultura que es tradicional entre otras cosas que puede llegar hacer popular indígena son las manifestaciones no materiales que fomentan a la cultura en forma de saberes, conocimientos y celebraciones (ILAM Patrimonio,2024).

Raúl Matta 2012 hace mención que la cocina peruana ha integrado un discurso que sugiere que las características patrimoniales, que llegan a lograr y apoyarse en un equilibrio entre conservación y adaptación a los mercados internacionales, podrían tener considerables efectos positivos en la economía del país, en el marco de la reciente candidatura de la cocina peruana a la UNESCO.

LA NIXTAMALIZACIÓN DEL MAÍZ EN LA COCINA MEXICANA

La nixtamalización es un proceso que es muy común y también es la base para la elaboración y preparación de alimentos como es la tortilla, la cual mejora su sabor y aporta muchos nutrientes si se prepara con puro nixtamal.

La palabra nixtamalización es de origen náhuatl y proviene de las palabras (nextli), que su significado es cal de cenizas, y (tamalli), que se refiere a masa cocida de maíz, así que nixtamalización significa “ceniza y masa”

Nixtamal

Se enjuaga el maíz para quitarle todo lo picado y granos podridos, se escurre, se pone al fuego en una olla de barro con agua dependerá del tanto de agua y de cal también dependerá del tanto de nixtamal a cocer y luego se disuelve con la misma agua. Se calienta

despacio hasta que hierva, revolviendo con una cuchara de madera; el hervor debe ser lento y debe esperar un momento. Entonces se baja del fuego la olla, se tapa, y se deja reposar de un día a otro. Aunque hay ocasiones que no se deja ya que se recuerda. Para saber si el maíz está a punto se toma un grano y si ya se puede pelar o si caen los pellejitos es que ya está listo



Figura 2. Revisando la cocción (Méndez,2024).



Figura 3. Cocción del nixtamal (Méndez,2024).

Elaboración de la masa

Se retira el líquido o agua y se enjuaga el maíz sin frotarlo una o dos veces, hasta que el agua salga limpia sin cal y que el maíz quede limpio o liso. El maíz está listo para ser molido en el metate de piedra, o en el molino de mano casero, o para ser llevado al molino público, donde se muele con el agregado de un poco de agua ya que si se le agrega abundante agua sale aguado, dando origen a la masa. La masa se conserva en lugar

húmedo y de ella se van tomando las cantidades necesarias para hacer bolitas del tamaño que desean. Para realizar las tortillas, hechas a mano (Gironella, 1987).



Figura 4. Elaboración de tortilla (Méndez, 2023).



Figura 5. Tortilla recién hecha (Méndez, 2023).

Gracias a que desde que Yuri de Gortari y Edmundo Escamilla comenzaron a trabajar juntos, se han dedicado a rescatar e investigar la gastronomía mexicana, enfocándose en el punto de vista histórico y cultura

COCINA Y COMIDA

La manera en la que nos alimentamos está dando un giro en los últimos años, ya que nos estamos distanciando de la magnífica tradición culinaria. Por ejemplo, los consumidores, especialmente los residentes de áreas urbanas presentan una tendencia de consumo de alimentos ya preparados o cocinados fuera del hogar. ya que tienen la esperanza de que estas preparaciones culinarias sean saludables, de calidad y que mantengan una sazón inigualable un alimento que sea realmente tradicional, ya que es una situación que se presenta solo en algunas ocasiones, ya que en gran parte de los alimentos en base de las preparaciones responden al uso de alimentos procesados industrialmente y a los tiempos de alimentación, en especial en el almuerzo ya que no se practica mayoritariamente en los hogares.

Es importante señalar que “lo tradicional” se refiere a aquello que se transmiten en forma oral, en el caso de la alimentación, señala las motivaciones en el consumo de alimentos que abarcan desde necesidades biológicas centradas especialmente en el cuidado de la salud, la manutención de las tradiciones locales y hasta la identidad gastronómica (Alimentación saludable, 2018).

Las culturas, entendidas como un constructo social dinámico e intergeneracional, varían y se modifican dentro de una misma cultura el tiempo es especial desde la experiencia de la persona mayores en zonas rurales. Las tradiciones son heredadas a través de nuestros antepasados, ancestro, abuelos, ya que ellos eran los que siempre reservaban la tradición viva y sabemos elaborar algunos platillos

El Ministerio de Cultura de la República de Colombia (2012), señala que La cocina tradicional es un hecho cultural, y una tradición que es parte de nuestra vida que se viene transmitiendo en generaciones entre generaciones. Son más que nada los conocimientos, las prácticas y tradiciones cotidianas, que se recrean constantemente, de manera presencial, por la experiencia y también mediante la comunicación oral. La cultura culinaria se hace presente en la memoria colectiva y no obstante está realmente llena de muchos saberes y prácticas que vienen del pasado, la cocina siempre está presente en el delegado actualizándose con la adaptación de los nuevos ingredientes y técnicas de los distintos sabores. El conjunto de estos conceptos nos muestra cómo las tradiciones, las historias y la cultura de cada región constituyen un patrimonio intangible que se

reproduce por medio de las generaciones, lo cual es capaz de transmitir los conocimientos dentro de un pueblo para conceptualizar el significado de expertos para la cocina tradicional mexicana.

Por otra parte, Kennedy argumenta de la siguiente manera

La cocina tradicional mexicana es una manifestación cultural muy antigua que tiene como base los productos agrícolas que se domesticaron en México, entre ellos llegan a destacar el maíz, la calabaza, el frijol y el chile, entre otros más. Además, cada uno de ellos conlleva una diversidad muy amplia resultante del proceso de selección artificial, que ha sucedido desde hace miles de años y que hasta la fecha continúa. Por lo que existen razas adaptadas a las diversas condiciones de suelos, lluvia y temperatura del país, con distintos colores, aromas y sabores que le brindan a nuestra cocina y a nuestro hogar. (Kennedy.2014).

Normalmente las comidas tradicionales son aquellas que incluimos en las creencias y en las culturas de nuestros antepasados sobre la preparación o también en los ciertos usos de los alimentos. También simboliza la cultura general de un grupo o de un antepasado. Estos platillos y costumbres se heredan de generación en generación.

Un elemento lo cual fue de sinergia sobre diversos aspectos de la vida de algunas comunidades como la agricultura, la dieta, los mercados tradicionales, las formas de conservar los alimentos, las tradiciones, los procedimientos desde las viejas tecnologías hasta las nuevas innovaciones más recientes. Así como también las cocinas están al centro de procesos de intercambios culturales regionales que van conformando las identidades en ir y venir de sus pobladores.

Por su parte, las comidas tradicionales pueden llegar hacer una parte muy importante de las celebraciones religiosas y con frecuencia son la base de nuestras identidades al igual llegan hacer parte de nuestras conexiones con familiares.

Rozin y Mark With, (1991) argumentan que los humanos como seres biológicos necesitan de los alimentos para su supervivencia. Habitualmente suelen consumir aquello que tienen disponible en su entorno más próximo y es común que busquen una mayor variedad alimentaria para lograr una dieta equilibrada, sin embargo, en ocasiones también incorporan o buscan mayor variedad de alimentos motivados por la curiosidad, para

satisfacer la carencia de algunos alimentos. Nosotros los seres humanos requerimos de los alimentos ya que es lo primordial para nutrirnos y mantenernos fuertes y con energía.

Espeitx y Cáceres (2004) señalan que el concepto de modelo alimentario se refiere a una clasificación y jerarquización a través de los comportamientos alimentarios, pero lo que parece más sugerente de su definición es lo que el señalamiento de que a menudo se le otorga al concepto de modelo alimentario un sentido excesivamente restrictivo y limitador ya que se le entiende por algo como bien estructurado y preciso, y casi inmutable, cuando en realidad, su carácter es más bien indefinido y cambiante.

Espeitx y Cáceres (2004) señalan que la alimentación se basa en la jerarquización, y que parece posible, pero que, en nuestra sociedad, hablar de un modelo alimentario hegemónico, sino de modelos alimentarios en plural, ya que formamos parte de una sociedad en la que existe una diversidad de grupos sociales y de culturas, lo cual también se manifiesta en la esfera de la alimentación.

La comida tradicional, se entiende como aquella que va transmitiendo de generación en generación, además de ser propia, relevante y significativa para una localidad, familia o persona, es analizada generalmente por las ciencias sociales, en particular la antropología, lo que ha sido un gran fundamental en lo patrimonial alimentaria sin embargo desde las ciencias de la salud también se debe revalorar esta aportación a la comprensión de un plato típico, en especial si examinan los indicadores globales de manutención por exceso y consumo de una comida (Okupo.mx,2023).

La comida puede ser valorada o también fluir en las prácticas y rituales como una extensión cultural de intercambio que aporta una identidad única a determinada comunidad, que hace distintivas identidades esto da un sentido de pertenencia a un grupo y fortalece las relaciones sociales, en muchas culturas se asocian con eventos religiosos o de celebraciones (Social Star,2023).

Las comunidades locales tienen a reconocer la capacidad de identificar los alimentos tradicionales en su rol biológico de entrega de nutrientes, pero también en su función sociocultural, por lo que les asignan significados o valoración propia como ser fuente de la alimentación saludable de esta manera, alcanzar la seguridad alimentaria local también

los hacen parte de su cultura lo que les da identidad y por lo mismo, parte de su patrimonio gastronómico (Troncoso, 2019).

COCINERAS TRADICIONALES

Las mujeres recibían desde muy pequeñas una serie de saberes que debían desarrollar para poderse ganar un lugar en la sociedad. Ya que en sus manos recae la tradición ancestral de darle una buena sazón en las diversas comidas y en muchas de las artesanías.

Ya que se habla con mayor seguimiento de la gastronomía las cocineras tradicionales son las más centradas en la cocina mexicana. No solamente por dedicarse completamente a la cocina de humo, sino por seguir resguardando los conocimientos de sus antepasados y de ir transmitiendo con sus propias manos los distintos sabores de su apasionante tierra (García, 2020).

Por lo mismo de este motivo, las cocineras tradicionales de México son multidisciplinarias: porque realmente conocen sus tierras y sus productos; por otra parte, llevan con ellas las técnicas ancestrales para ser transformadas y también la magia perdure en el tiempo. Los pueblos que son originarios llevan el nombre que se le dio en la época moderna a los pueblos indígenas. Aunque nuestra cocina es mestiza, no podemos negar que todas aquellas culturas que conviven en México son la base de lo que conocemos hoy en día como cocina tradicional mexicana.

Antes de la Nueva España los cuatro ingredientes más principales eran el maíz, el frijol, el chile y el tomate; incluso se les rendía tributo. También de los magueyes para hacer una bebida legendaria y emblemática. En la actualidad aún sobreviven 56 etnias a lo largo del territorio mexicano; de acuerdo con el Instituto Nacional de Lenguas Indígenas, son 25 millones de personas que se reconocen como tal. Podemos decir entonces que los usos y las costumbres, aunque adaptados a la modernidad, aún tienen vigencia.

En algunas publicaciones, que prácticamente son parte de los familiares, nos damos cuenta de que las nuevas clases sociales aún no se había separado por completo del modelo alimentario de la peninsular, pero ya se empezaban a recoger algunas recetas mexicanas como es el mole y el pipián. Durante la primera mitad del siglo XIX se empezaron a producir y a vender los recetarios tal como los conocemos hoy en día. En esta

época de gran inestabilidad política, cuando para los mexicanos era sumamente difícil asumir su propia identidad, notamos algunas preparaciones en donde se trataban de enseñarles al pueblo mexicano las preparaciones europeas; ya que el chile y el maíz se notaban con menosprecio.

En realidad, las referencias a la cocina tradicional de la época se encuentran en la literatura, no en los libros de cocina. ya que en el movimiento revolucionario para reivindicar tanto el trabajo del campo como los platillos mexicanos tradicionales. Esta puesta en valor de la cocina tradicional surgió a raíz de una tendencia nacionalista ansiosa por difundir todas las expresiones populares de México, superponiéndolas a la herencia europea.

Un reflejo de nuestra historia es la cocina, el cual esto conlleva el hacer familiar e individual, y en este sentido es posible conocerla como un proceso social y cultural y también para darnos cuenta de cómo vivimos cotidianamente en el pasado y en el presente, por otro lado, la cocina es un aspecto fundamental de la cultura de los pueblos que no es ajeno a los cambios que ocurren en el ámbito social, político y económico cocineras Tradicionales (Obed, 2017).

Uno de los elementos fundamentales que le da identidad, cultura a una comunidad, a un pueblo, o a una sociedad en general. Se trata de un conjunto de conocimientos que se implementa a tal grado de los individuos que a partir de esta sociedad se desintegra, por la emigración por parte de sus miembros, por la dominación política extranjera o entre otros factores, los saberes culinarios hacen referentes en ellos más que la misma lengua La cocina mexicana, en lo particular, se caracteriza por su gran diversidad y variedad de sabores, aromas, texturas, de un sinfín, por su enorme y magnífica variedad de gustos. Además, es una gastronomía que se encuentra viva, que se reproduce cotidianamente y que conforma significados especiales, sobre todo en las celebraciones que se llevan a cabo tanto a nivel familiar. Sin embargo, se encuentra ligada por la agricultura y específicamente a la agricultura campesina.

El ingrediente fundamental de la cocina mexicana, como la de otros países mesoamericanos, es el maíz. Los modos de preparación de alimentos a partir de este cereal son tan variados como las múltiples recetas y fórmulas gastronómicas que componen esta riqueza cultural. Es probable que la enorme variedad de platillos que se

preparan con el maíz o la gran diversidad de formas en las que se convierte este grano para acompañar las salsas, carnes, verduras, etc. obedezca a la gran variedad de tipos, razas y variedades que existen en México: encontramos blancos, azules, amarillos, pintos, cristalinos y opacos, por mencionar únicamente su apariencia.

Una cocinera tradicional es aquella persona la cual se entrega vida y alma hacia la cocina es parte de esa pasión, creatividad, la felicidad que siente cuando está detrás de un fogón e hornillas de lumbre el cual para ellas eso es felicidad ya que para ellas su trabajo lo disfrutan mucho, aparte las cocineras le dan un sazón muy rico y delicioso con sabores distintos, colores y olores que en cada paladar es diferente.



Figura 6. Comideras de Copoya (Bolom, 2019).

Recientemente, la cocina mexicana fue reconocida en 2010 ante la UNESCO para formar parte del patrimonio oral e inmaterial de la humanidad, a partir de entonces el reconocimiento de las y los cocineros tradicionales ha aumentado en diversos foros, congresos, festivales, entre otros espacios. Sin embargo, es apenas en abril del 2023 que el Senado de la República mexicana declaró que el 16 de noviembre de cada año se celebre el “Día Nacional de las Cocineras y los Cocineros Tradicionales” (Senado de la República, 2023).

LOS ZOQUES

Ya hace algunos siglos atrás, donde los españoles aún no llegaban a lo que hoy en día se conoce como el continente americano. En estas tierras existieron un sin fin ricas culturas ligadas a las costumbres, en las tradiciones, en lenguas y en una visión del mundo capaz de darse cuenta del mismo universo.

La lengua zoque viene siendo una de las más antiguas de México al desprenderse directamente de los olmecas, a la manera de otros idiomas nativos, el lenguaje significa palabra verdadera es eso que ha quedado la cosmovisión plasmada en poesía, como los cuentos, las leyendas y también los mitos que sobreviven en la tradición oral (Martínez, 2016).

Esta cultura zoque cuenta con una rica tradición que se ha venido transmitiendo y conservando de generación en generación su origen hacia el mundo se da cuenta y de la misma manera se ha venido sintiendo a través de los elementos de la naturaleza. Es por eso por lo que los mitos, las deidades, los sueños y las creencias generan una razón de ser. El conocer este pensamiento nos permite imaginar la geografía del lugar, como la organización, la alimentación y entre algunos otros sucesos importantes sobre la vida (Martínez, 2016).

La región antigua de los zoques es de tipo animista, lo que quiere decir es que se cree que un espíritu o divinidad reside dentro de cada objetivo o en cada evento natural y que a ellos influyen y determinan la vida, por otra parte, dentro de la tradición zoque es la referente al alma, en uno de sus sentidos, está conformada a través de los animales, de las plantas, minerales, de los fenómenos naturales u otros objetivos de distintas ídoles. Por lo tanto, se concluye que nosotros como seres humanos no estamos por encima de los demás seres de creación. con el fin de satisfacer las necesidades es tomar lo necesario de la naturaleza, pero de una manera racional. es por esta manera que nosotros como ser humano que somos pasamos hacer parte de la naturaleza (Martínez, 2016).

LOS ZOQUES DE CHIAPAS

El pueblo zoque en Chiapas se puede encontrar al oriente del río Grijalva y en medio de las imponentes barrancas de la sierra de Pantepec ya que destacan por su importancia como lugares en donde viven los zoques, los poblados de Tapilula, Rayón, Pantepec, Tapalapa, Ocotepec, Chapultenango, Copainalá y Tecpatán lo que se encuentra hacia el sur se encuentran habitantes zoques en el poblado de Copoya situado en las cercanías del cerro de Mactumatza o Cerro de la estrella, lugar en donde residen las virgencitas que la población celebra con peregrinación a Tuxtla Gutiérrez (Fábregas, 2017).

Asimismo, en el poblado de Ocozocoautla (apócope, Coita) aún existen poblaciones zoques que en la actualidad comparten el territorio con alguna población de origen tzotzil y mestizos. Además del núcleo zoque que habitan en Tuxtla Gutiérrez los Zoques han conservado su vida en común pero articulados a las actividades urbanas de la segunda ciudad en importancia de México (Fábregas, 2017).

Cada año cuando es el aniversario de la erupción del Chichonal los zoques de Jalisco se trasladan a Chiapas y asisten a una ceremonia conmemorativa en el propio municipio de Francisco León y en el poblado de Nuevo Carmen Tonopac en el municipio de Chiapa ya que fue el domingo 28 de marzo de 1982 a las 23: 32 hora (Fábregas, 2017).

En algunos términos de una incipiente organización del poder y por lo tanto de un Estado en lo que han expresado los antropólogos evolucionistas multilineales, las jefaturas eran el nivel de integración (Fábregas, 2017).

Los zoques de Chiapas exhiben como una organización política justo al llegar los castellanos en el siglo XVI las jefaturas eran niveles de integración basados en una condición del trabajo que aún está atado al grupo de parentela de familias extensas los que son lineales dentro del contexto de un proceso de producción de alimentos diseñado para rendir más allá del consumo inmediato este pueblo de Ocozocoautla (Fábregas, 2017).

Fue en un tiempo de su infidelidad gobernado por un señor nombrado Obispo al cual le tributaban manta teñida o animales maíz en frutos de hilo de maguey ya que tenía a su cuidado otros pobleuelos que también le tributaban los zoques combinaban la

agricultura de tumba, quema y roza con las obras de regadío ya que apuntaban hacia la práctica de una agricultura compleja en si es que los hechos de las diferencias estrategias de ecología cultural que los zoques inventan ya que esto lo manejan para un medio ambiente distinto de esta manera los zoques llegaron hacer visos en su conjunto y lograron constituir las ecologías culturales diversas (Fábregas, 2017).

Por ello es que se distinguen los pueblos de la vertiente del Golfo de México ya que eran los descendientes que habitan en el actual estado de Tabasco algunos grupos de Zoques distribuidos a lo largo de los lomos de la sierra de Pantepec ya que son los pueblos de la tierra fría y también están los Zoques habitaron la actual Depresión Central de Chiapas (Fábregas, 2017).

Otro rasgo significativo la jefatura zoque se anclo también en el prestigio de la vejez y ello se combinó con las redes organizacionales del parentesco la vejez es la llegada a la sabiduría al momento en que se entiende el mundo y su significado la vejez combinada con el prestigio aumenta la capacidad de control sobre las jefaturas y por lo tanto también del núcleo zoque del que se trata en términos de la teología contemporánea (Fábregas, 2017).

Los zoques también establecieron linajes corporativos lo que implicaba poder y prestigio no solo para el jefe sino también para los que eran parte de los miembros de su linaje (Fábregas, 2017).

El orden colonial que clausuró las jefaturas e hizo que las cofradías y que también los sistemas de cargos o de como los conocemos mayordomías asumieron su lugar la forma de poblar a través de linajes corporativos se trasladó a la de los pobladores de taza reticular con sus plazas central o parque en donde se situaron la iglesia, conventos y también los edificios administrativos (Fábregas, 2017).

Aunada a la evangelización la política de concentración de la población zoque obligó a este pueblo a reorganizarse dentro del espacio de los nuevos poblados los zoques se agruparon en barrios unidad que eran territorial presididos por un santo patrón al que se construyó su respectiva capilla ya que es el entorno de estos poblados que llegan a nuestros días los zoques permanecen en un pueblo que se representa como campesinos

aunque la migración a las ciudades está transformando sus formas de vivir (Fábregas, 2017).

Los zoques habitan en Copainalá, Chiapas aún continúan el añejo cultivo de las plantas mesoamericanas incluyendo el chayote el tomate y una gran variedad de árboles frutales y también de alguna hierbas de diferentes uso los poblados actuales de los zoques en Chiapas exhiben un patrón de asentamiento nucleado aunque se conservan algunos dispersos los cuales son llamados riberas o rancherías caracterizados por una conjunción entre casa habitación entre otros también podría ser campo de cultivo (Fábregas, 2017).

De igual manera son los zoques los que construyen sus propias casas con sus propias tierras usan el enjarre o también conocido como adobe aparente o encalado con techos a dos aguas enrejados, las mayorías de las casas tenían una habitación central de forma rectangular que se suele dividir con una pared de madera ya que eso era para contar con un espacio que sirve de sala y de dormitorio (Fábregas, 2017).

Por lo general se construye una habitación que sirve de comedor pero es más frecuente también que un comedor se instale en el corredor que mira hacia la huerta algo que es muy personal es tener un altar ya que es una casa zoque ya que igual con los muebles serian algo sencillos o pequeños en la cuestión de las camas eran de mecate en la cocina siempre se observa un fogón ya que está elaborado por piedras o quizás de ladrillos en ocasiones se embarra de tierra (adobe) para él enciende la lumbre se utiliza leña, petróleo o quizás gas (Fábregas, 2017).

Durante el siglo XVI hasta los principios del siglo XX los zoques fueron sometidos al sistema de una reproducción de la hacienda colonial, durante ese tiempo padecieron trabajos forzados como las hambrunas y las epidemias, que diezmó la población, en lo principalmente fue la Magdalenas capitán (hoy Francisco León). Algunos autores se han establecido que los zoques de Chiapas llegan a ser ubicados bajo tres criterios que es demográficos, también tomando como un punto de partido lo ya establecido por Villasana el primero fue municipios que eran tradicionalmente zoques, el segundo eran municipios con asentamientos reubicados por la erupción del volcán, y el tercer municipio con las poblaciones zoques ya disminuidas.

La primera estaría construida por los pueblos de la gran vertiente del golfo de México, los cuales se ubicaba en Chapultenango, Ostuacán y en la Sierra de Pantepec, ya que en su conjunto constituyen en el corazón zoque, quiere decir que el territorio histórico de Chiapas, se encuentra una segunda área que pertenece a los nuevos asentamiento creados a partir de la erupción del volcán Chichonal fuera del corazón zoque, una tercera corresponde a la población asentada en la vertiente de la depresión central de chiapaneca, donde en sí mismo se llega a encontrar la capital del estado de Tuxtla Gutiérrez y como final el cuarto criterio, es por ser la población de migrantes dispersos en Guadalajara, en Estados Unidos y también en la Ciudad de México.

La población con mayor habitante zoque se encuentra relacionado básicamente en los 13 municipios ubicado en el noroccidente de Chiapas de qué manera se puede distinguirse con la mayor facilidad al igual que una experiencia vivida y también compartida.

La cultura zoque es una de las más antiguas de Chiapas, tomando en cuenta esto, se explica que su población originaria es zoque. Moguel Villatoro, señala que durante la época prehispánica los zoques llegaron a ocupar una gran zona de las montañas del noreste Chiapas, los valles de la depresión central del estado y la parte costera del Soconusco. Estos asentamientos ocurrieron en diferentes periodos, entre los años 7,000 al 3,500 antes de nuestra era. Lo anterior explica de manera histórica los primeros asentamientos de grupos, posteriormente se arraigaron del lugar, así asentarse y formar comunidades (Alonzo, 2018).

La Cultura zoque, es la población originaria de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, así como de otros estados vecinos como: Oaxaca y Tabasco, y otros estados. La cultura zoque, es una de las etnias que representa e identifica a los pobladores de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez. En la época contemporánea actual, las dinámicas de la globalización han desintegrado ese arraigo cultural con nuevas prácticas.

Uno de los aspectos importantes a considerar es que la comida tradicional que ella prepara forma parte de las manifestaciones culturales zoques que aún quedan con vida en Copoya y que tienen el riesgo de desaparecer.

Sin embargo, la alimentación y el comer saludable no son una receta dietética única para todos. Las comidas tradicionales y la cultura gastronómica también merecen un lugar en nuestra mesa.

EJIDO COPOYA

En el corazón de la Cultura Zoque, Copoya es un pequeño pueblo perteneciente a Tuxtla Gutiérrez, su nombre significa lugar donde se esconde la luna. Caminar por sus calles es disfrutar de la vista que ofrecen sus coloridas construcciones hechas con adobe, ladrillo, tejas, entre otros materiales artesanales que resguardan emblemáticos murales en los que se plasman las tradiciones y los usos y costumbres de la cultura Zoque. En este mágico sitio, se encuentra el Cristo monumental más alto del mundo, que al mismo tiempo nos regala una increíble vista de la hermosa capital, la bella Tuxtla, desde el impresionante cerro Mactumatzá y a lo lejos, el imponente Cañón del Sumidero.

Hacia el sur de la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, habitan zoques en el poblado de Copoya, situado en las cercanías del cerro Mactumatzá o cerro de la Estrella, lugar donde residen las vírgenes que la población celebra con peregrinación a Tuxtla Gutiérrez, así mismo en el poblado de Ocozocoautla (apócope: Coita) aún existe población zoque que en la actualidad comparte el territorio con población de origen tzotzil y mestizos, además del núcleo zoque que habita en Tuxtla Gutiérrez (Fábregas, 2017).

La localidad de Copoya se fundó en 1892 como un poblado formal ya con la distribución espacial, y desde su origen perteneció a Tuxtla Gutiérrez, este estaba habitado por unas cuantas familias que cuidaban de la estancia de ganado propiedad de la imagen de la virgen del Rosario. La cual pertenecía a la parroquia de San Marcos. La imagen de la virgen del Rosario era la patrona de los indios zoques de Tuxtla Gutiérrez (Álvarez, 2017).

La virgen del Rosario del altar mayor del templo parroquial San Marcos. Hace desde 1809 aparecen algunas, que el 1 de enero de 1821 la hacienda de Copoya, que era administrada por la iglesia pasó a ser dirigida por el primer ayuntamiento constitucional los zoques

cargueros que servían de priostes a la cofradía de la virgen del Rosario, debían cuidar con celo los bienes de la imagen, hacerlos rendir y entregar cuentas al final del compromiso, así como con las ganancias sufragar gastos de la fiesta de la virgen. Este sistema era parte de lo que se hacía en las cofradías. Así estas primeras familias zoques de Tuxtla fueron poblando Copoya (Álvarez, 2017). Este dato es curioso, ya que hoy día se le hace reconocimiento e importancia al poblado de Copoya como un lugar propio de la cultura zoque, pero su historia es reciente y parte

originalmente de zoques tuxtlecos, por ello en la entrada del pueblo hay una estatua de una familia de zoques que hacen la seña de que ellos van a fundar sobre la meseta de Copoya un nuevo espacio para vivir (Álvarez, 2017).

En Tuxtla Gutiérrez, Chiapas en los últimos días de enero inicia una de las celebraciones zoques más populares y esperadas en Copoya, la fiesta en honor a la virgen de Candelaria, en la que hombres, mujeres y niños salen a las calles en la busca de su encuentro con las tradiciones ancestrales que han forjado la identidad de esta localidad de Tuxtla Gutiérrez (CONACULTA, 2010).

En el altar de la iglesia se colocan imágenes de las virgencitas de Candelaria, lo cual se cuenta, que fue encontrada en un lugar llamado 'huetza' a 20 kilómetros de Copoya a la derecha se ubica la imagen de la virgen del rosario, la cual fue difundida por los frailes dominicos en Chiapas, y a la izquierda se sitúa la imagen de santa Teresa de Jesús, también conocida como Olochea según la tradición oral, se dice que fue donada por una familia de ese apellido (CONACULTA,2010).

Las tres imágenes son conocidas como las vírgenes de Copoya las cuáles fueron escondidas en diferentes casas durante la persecución religiosa de 1935-1936 una vez pasando entre movimiento, las vírgenes fueron rescatadas y se les construyó una ermita y tiempo después un templo donde actualmente permanecen hoy en día, en el cual ahí se lleva a cabo sus festejos de las virgencitas, pero la de Candelaria inician desde los últimos días de enero con rezos y enrames, mientras que en la fecha principal el día 2 de febrero, se presentan las ofrendas y se realiza una serenata en la madrugada, también se realizan danzas zoques y el carnaval, baile de te'napok etze así como la gran comida típica y tradicional donde la población degustan los platillos típicos de la región. En la actualidad

también forma parte de la fiesta la emblemática danza de los para chicos donde se acompañan a los devotos en su recorrido hacia la iglesia (CONACULTA,2010).



Figura 7. Mujeres durante las bajadas de la virgen de Copoya (Méndez, 2019).



Figura 8. Vestimenta de la mujer zoque de Copoya (Méndez, 2019).

Además, también se acompañan con el ritmo de flautas de carrizo y tambores tiene lugar una celebración marcada por el sincretismo cultural que reúne a toda una comunidad que años tras años se entrega con fervor religioso y porta con orgullo la indumentaria de la

tradición y las costumbres que durante largo tiempo ha vestido a esta colonia zoque (CONACULTA, 2010).

Jairo Alonzo (2018) comenta que hay una de las problemáticas actual a los que se enfrentan el contexto social chiapaneco, es el desarraigo las pertenecía culturales, con esto, lleva a lo que se conoce como: pérdida de identidad cultural la situación del espacio social de Copoya, de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas y su población originaria zoque. En Copoya, es donde aún se conserva y se arraigan las tradiciones zoques en su totalidad, tanto en comidas, vestuarios, festividades, como visiones, etc. Con nuevas prácticas sociales impropias del contexto social de Tuxtla Gutiérrez, particularmente de Copoya. Las generaciones jóvenes son el blanco fácil y son los que sufren los efectos de la globalización, construyendo un tipo de ideología y cultura diferente a la propia (Alonzo, 2018).

GASTRONOMÍA ZOQUE

Las jefaturas de los zoques anteriores antes de la llegada de los españoles tenían un seguimiento de un patrón de relación algo dominante, ya que en las más débiles eran las tributarias de las más fuertes. Por otro lado, el área de expansión de los zoques en la época precolombina realizó en la costa de Chiapas hasta el lugar de Guatemala, también istmo de Tehuantepec, el sur de Veracruz, el suroeste de tabasco y también el centro del noroccidental de Chiapas (Atlas de los pueblos indígenas de México, 2020).

De igual manera la corona española sometió y a los trabajadores los que eran más pesados y los concentró en algunas aldeas. ya que fue por motivos de trabajos forzados y de las enfermedades recién adquiridas, fue ahí donde los zoques disminuyeron drásticamente en la numeración (Atlas de los pueblos indígenas de México,2020).

La depresión central, de los españoles se basaron a la dedicación y principalmente a las crías de ganados y también al comercio como es de cochinilla, el algodón, la azúcar y el cuero, dejando a los zoques el trabajo de agrícola y también de las actividades como son las tradiciones ya que es el tejido de mantas, en lo cual alcanzaron gran perfección. lo cual originaron algo descontento fueron los malos tratos y también los trabajos forzados entre la población zoque ya que era un nuevo periodo de explotación y de un trabajo

forzados, cuando daban origen a incidentes de rebelión que fueron sofocados por las tropas de colonizadores. Fue en ese entonces donde la independencia significó para la población zoque un nuevo periodo de explotación de un trabajo forzado, al poder servir de nuevos amos, de mestizos y de laicos. Mediante el siglo XIX se llevó a cabo la promulgación de leyes que favorecieron la concentración de la tierra de muy pocas manos y formando así una clase de grandes propietarios como de agrarios en la región que mantuvieron a los indios en una condición de servidumbre en las grandes haciendas (Atlas de los pueblos indígenas de México,2020).

Durante el reparto agrario iniciado después de la revolución mexicana, fueron donde los zoques llegaron a entrar en un proceso de integración hacia la cultura nacional (Atlas de los pueblos indígenas de México,2020).

Algunos alimentos que los zoques de Chiapas lo que llegaban a consumir era el puerco en mole de tomate, también lo consumen de diferentes maneras como puerco horneado, en tamales, en costillas ahumadas, en putzatzé, en atole de maíz, en café y la mole negro, también en tamales y barbacoa de borrego.

El motivo de que los zoque se llamen así es porque O de put significa “gente de idioma” palabra de hombre en otros términos significa verdadero, auténtico esta lengua indígena es utilizada por grupo zoques la cual pertenece a la familia lingüística mixe-zoque sus vestimentas de los zoques de Chiapas son. Ella utiliza una falda larga (naguillas) como también conocidas en algunas comunidades es una naguilla de color gris o rojo, con una blusa con adornos y encajes que tiene diseños de pájaros y algunas flores, también cuentan con un huipil. Por otro lado, los hombres tienen que usar unos pantalones de manta color blanca, unos paliacates, huaraches o también llamados caites y un sombrero que no puede faltar en la vestimenta.

GASTRONOMÍA ZOQUE DE COPOYA

Stephany Rodríguez y Paulina Ruiz comentan que el canané se realiza de forma artesanal existen dos tipos uno hecho a base de masa de maíz con frijol, manteca y sal y el otro es de masa, manteca y sal ambos envueltos en hoja de milpa tienen dos métodos de cocción diferentes uno es cocido en horno de adobe (de barro) y otro es hervidos en pailas. Estos

dos métodos tradicionales, únicamente se preparan en fiestas de las vírgenes de Copoya y Tuxtla Gutiérrez por cocineras tradicionales y personas que tienen experiencia de la cultura que hay en Chiapas (Rodríguez y Ruiz, 2019).



Figura 9. Canané de frijol y de maíz (Méndez, 2023).

Los primeros que se concentran principalmente son en el ejido de Copoya lugar en donde residen las vírgenes de la población quien celebra con peregrinación dicha peregrinación se lleva a cabo en conjunto con los zoques que habitan en la zona centro de la ciudad de los barrios como son de San Roque, San Francisco, San Pascualito, el Cerrito, Santo Domingo, San Jacinto, Milagros y las Canoístas, así como también en la colonia Terán.

Los zoques son un grupo étnico el cual también es llamado como zoque o zoc palabra que tiene significado hombre de palabra de idioma, verdadero o auténtico esta etnia tiene asentamientos importantes en los municipios de Chiapas los cuales son Jitotol, Tecpatán, Copainalá, Chicoasén, Ocozocoautla, Jiquipilas, Acala, Chinilla, Berriozábal, San Fernando, Chiapas de Corzo, Tapilula, y Tuxtla Gutiérrez, el recorrido zoque en Chiapas parte de la capital del estado de Tuxtla Gutiérrez, lo que hace la capital tuxtleca hacedor de una gran identidad y sentido de pertenencia que se ha contado entre los primeros pueblos agrícolas de Mesoamérica, ámbito que ha dado en el mundo actual (Etnia del Mundo, 2018).

Copoya es un ejido de descendentes zoques en donde se encuentra el monumento de la familia zoque Entre los principales platillos de Copoya se encuentra el caldo de gallina, la chanfaina el cual son típicos y más reconocidos por las sociedades de Copoya.



Figura 10. Platillo bolita de chipilín (Méndez, 2023).

Como ya mencionamos en el párrafo de arriba En las festividades religiosas se encuentran otros platillos como el caldo de rez y el cananeo La raíz ancestral de la etnia zoque van moldeando las diferentes manifestaciones, culturales, memorias que se han transmitido durante milenios. En Chiapas siendo este un grupo que siempre ha estado presente y del que se sabe muy poco.

En medio de valles y altas montañas en zonas cálidas y templadas entre selvas altas y bajas comienza en Tuxtla Gutiérrez la capital y mayor ciudad chiapaneca que al igual muestra la esencia zoque es este un Chiapas muy diferente para un viajero los zoques se contaron entre los primeros pueblos alfareros y agrícolas de Mesoamérica. Son varios los lugares que comparten las culturas y festividades de las cocinas zoques como Berriozábal, San Fernando, Chiapa de corzo son partes de las que aún celebran las festividades y que aún tienen la costumbre de las comidas y los tipos de las bebidas.

Este artículo tiene como finalidad reflexionar sobre una fiesta nacida en el año 2007, el cual es el Carnaval de Copoya, una localidad perteneciente al municipio de Tuxtla Gutiérrez, capital del estado de Chiapas (México). la atención que, en la localidad de Copoya, a escasos de cinco kilómetros de la capital chiapaneca, surgiera una festividad cuando ya existía un carnaval celebrado conjuntamente por los que se reconocen como zoques en Copoya y en Tuxtla Gutiérrez.

En otras palabras, los humanos somos capaces de reconocer y darle a los alimentos una condición y unos valores diferentes que los meramente apetitivos que se les otorgan las demás criaturas. Los alimentos destinados al consumo humano son dotados de significados como socio–culturales, económicos, históricos, idiosincráticos o comunicativos que poco tienen que ver con su naturaleza original (Jáuregui,2002).

METODOLOGÍA

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

En esta investigación es cualitativa, que utiliza la historia de vida como técnica de investigación para poder presentar los aspectos más relevantes sobre la vida de una cocinera tradicional de la localidad de Copoya. De acuerdo con Martín (1995) la historia de vida consiste en una técnica de análisis y transcripción que efectúa un investigador del relato de una persona sobre los acontecimientos y vivencias más destacados de su propia vida.

La investigación surge desde la inquietud de reconocer cómo la Sra. María Isidra Méndez Escobar empezó su trayectoria personal vinculada a su quehacer en la cocina, para saber más sobre su experiencia de vida, como fue construyendo todo lo que hasta ahora tiene, las experiencias más significativas como mujer zoque, las vivencias y aprendizajes desde la cocina, como desde muy temprana edad ha tenido que superar obstáculos, como fue construyendo sus éxitos que le han permitido ser una cocinera reconocida actualmente, que ha ganado prestigio no solo a nivel local, sino también a nivel nacional. Además, se desea conocer cuáles han sido las aportaciones que ha hecho la señora María Isidra a la gastronomía local, regional y nacional. Sobre todo, porque se observa que hay pocas investigaciones sobre las historias de vida de las cocineras tradicionales en Copoya y entre la comunidad zoque.

POBLACIÓN

En Copoya existen 6 cocineras tradicionales, para esta investigación escogí a la señora María Isidra Méndez Escobar como cocinera tradicional zoque de la colonia Copoya, Chiapas, la cual va dirigida hacia ella.

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Entrevistas

Para esta investigación se utilizaron entrevistas semiestructuradas con la finalidad de lanzar preguntas detonadoras, pero tener la posibilidad de ampliar las preguntas según se fuera dando la información (Anexo 1). El espacio donde se realizaron las entrevistas fue en el restaurante - cocina Joyonaqué ubicado en Copoya.

Investigación documental

Se llevó a cabo las investigaciones de los temas más relevantes como cocina tradicional mexicana, comida tradicional zoque, cocineras tradicionales, influencia de la cocina prehispánica, cultura de la cocina prehispánica y la cultura zoque de Copoya, así mismo se revisaron documentos, revistas, periódicos que se diera a conocer la trayectoria como cocinera tradicional de la Sra. María Isidra Méndez Escobar.

Investigación de campo

- En cada visita de campo se recopilaban fotografías para recuperar espacios que son importantes para la cocinera tradicional.
- Se analizó la información obtenida de las encuestas aplicadas a la señora María Isidra Méndez Escobar cocinera tradicional.
- Se realizó encuesta a la señora María del Carmen Marín quien formó parte del proyecto que lleva como nombre, la inauguración oficial del foro mundial de la gastronomía mexicana (Anexo 2).

Se realizó una investigación y análisis de la historia de vida de la señora María Isidra Méndez Escobar, recuperando los acontecimientos más relevantes que dan cuenta de su paisaje de vida.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el siguiente apartado se presenta la documentación de la historia de vida de la señora María Isidra Méndez Escobar, cocinera tradicional del ejido de Copoya con 25 años de experiencia en la cocina.

HISTORIA DE VIDA DE LA SEÑORA MARIA ISIDRA MENDEZ ESCOBAR COMO COCINERA DE COPOYA



Figura 11. María Isidra Méndez Escobar (Sáshenka Gutiérrez,2017).

María Isidra Méndez Escobar, es cocinera tradicional del poblado de Copoya, nació el 14 de mayo de 1974 es oriunda de Copoya, perteneciente al municipio de Tuxtla Gutiérrez y actualmente tiene 50 años, es madre de 5 hijos y le apasiona la cocina, se considera como mujer zoque, ya que sus padres y sus abuelos también eran zoques.

Su padre se llama Fidencio Méndez Pérez, que aún vive tiene 65 años él también es originario de Copoya, él se dedicaba a la agricultura, a la cosecha, las tierras que cultivaban eran propias de la misma familia, ellos cultivan el maíz. María Isidra nos comenta que su padre aprendió a cultivar gracias a la enseñanza de su propio padre ya que desde chiquito lo llevaba a las tierras durante toda la temporada de vacaciones para que pudiera observar y así

podiera realizar las cosechas, sus familias se alimentaban de sus propios cultivos que cultivaban, nos comenta que también a ella le enseñaron a cultivar con su padre, su padre Fidencio también le gustaba cocinar, le gustaba, realizar algunas comidas con sus propios alimentos, sus abuelos también eran originarios de Copoya.

Su madre se llamaba Julia Escobar Alvares, era originaria de Copoya, ella se dedicaba a la crianza de animales, también a su madre le encantaba cocinar, también le gustaba cultivar plantitas como el cilantro y hierbabuena y la albahaca.



Figura 12 Pollos de rancho (Méndez, 2023). Figura 13. Hierbabuena en maceta (Méndez, 2023).

Su abuelo se llamaba Anastasio Escobar García y su abuelita se llamaba Carmen Alvares Selvas, su abuelo se dedicaba a la agricultura, también las tierras en las que cultivaban eran de él, algunas cosas que cultivaban eran el frijol, el maíz, el ejote. Su abuelo aprendió a cultivar por su papá, las familias de su abuelo también se alimentaban de sus propias cosechas.



Figura 14. Frijol rojo, (Méndez, 2023).

Figura 15. Milpa (Méndez, 2023).

Aunque no aprendió a hablar de manera fluida el zoque, comenta que ella puede hablar algunas palabras en zoque, sobre todo aquellos que están relacionados con la cocina. Como son: *etse*(danza), *jada* (papá), *jaye* (escritura), *kajal* (café), mamá (mamá), *namch k* (ratón), *ñajke* (rana), *oro* (abuela), *joyo naque* (joyo es flor y naque es costura mayu, es flor de mayo).

Su pasión por la cocina



Figura 16. Sra. María Isidra en la cocina Joyonaqué (Méndez, 2022).

María Isidra nos comenta que, ella viene de una familia humilde, nos platica que ella se levanta a las 5 de la mañana junto con su esposo para ir a realizar sus compras a la central, mientras que sus hijas se quedan realizando el oficio de la casa.

Su actividad como cocinera tradicional es tan importante como la del jefe de familia, ella lleva a cabo trabajos tan precisos al ser involucradas desde muy temprana edad en el arte culinario, pero también en la agricultura encargándose de la siembra para ayudar a su esposo, la elaboración de las comidas suele tener también un fin comercial para colaborar con los gastos de la casa. En Copoya, hay varias mujeres reconocidas por su papel como cocineras tradicionales, incluso por en algunos casos son ellas las jefas de familia, y para ellas la cocina representa una fuente de trabajo, que les permite llevar un sustento a sus hogares.

También nos comenta que, asistió a la escuela, pero que casi no le gustaba ir, ya que no le gustaba levantarse temprano, pero ya de grande decidió terminar su secundaria y su preparatoria a través del DIF, además que tiene cuenta con una carrera de carácter gubernamental donde aprendió los oficios de corte y confección, bordados y tejidos. comenta que tiene recuerdos muy bonitos en la escuela con sus amigos, señala que cuando era niña lo que más le gustaba hacer era jugar y pasar ratos con su abuelita, la cual ella le ayudaba realizando tostaditas de maíz, su comida favorita y que le encantaba era el caldo de gallina ya que sus abuelos los criaban.



Figura 17. Caldo de gallina de rancho (Méendez, 2023).

Cuando tuvimos la oportunidad de escucharla, pudimos comprender con claridad que su pasión por la cocina comenzó a temprana edad, se empapó del mundo de la cocina tradicional de las costumbres, creencias y fue dada por la influencia de su abuela Carmen. Su abuela se dedicaba a la comida y al mercado, ella criaba sus animalitos de rancho, María Isidra nos comenta que a su abuela le gustaba mucho cocinar, ella era cocinera muy reconocida en la localidad, ya que ella preparaba comida para todas las personas, sin ningún costo. Lo hacía por gusto y como parte del reconocimiento que las mismas personas le otorgaban.

María isidra nos cuenta que ella acompañaba a su abuelita a ir al campo a cosechar algunos productos que eran del campo y que después de haber terminado de recolectar las cosechas, se iban a vender a Tuxtla y que ella iba con su canastita llena de diferentes cosas como el chipilín, el cilantro la hierbabuena. Y que ella se la pasaba contenta, ayudando a su abuelita ya que María isidra disfrutaba pasar tiempo con su abuelita.

Como hace mención Manuel Alfonso (2020). La cultura de una comunidad de sus raíces étnicas da unas expresiones artísticas como, ritos y creencias, así como de la mística popular, relacionado en las tradiciones que se comparten de padres a hijos, creando un hilo que aún mantiene vivas estas expresiones y forman un conjunto de elementos con valores tangibles e intangibles que, con el tiempo, se convierten en un patrimonio de México (Gutierrez,2020).

Señala que antes, las personas de Copoya bajaban a Tuxtla caminando y que tenían que cruzar un cerro para poder llegar a Tuxtla a vender sus mercancías que ellos cosechaban.

María Isidra aún recuerda algunos de sus platillos que su abuela Carmen preparaba, entre los que están el cochito horneado, el caldo de gallina, el caldo de res, la chanfaina y la barbacoa.



Figura 18. Cochito horneado (Méndez, 2023).

Su abuela Carmen le enseñó también a cocinar, tenían una convivencia muy bonita además nos platica que vivían en la casa de su abuela, María Isidra tiene un momento que siempre recuerda de sus abuelos que es todo el aprendizaje que le dieron, que le enseñaron durante su niñez.



Figura 19. Guanábana sembrada en el traspatio (Méndez, 2023).

María Isidra le gustaba que su madre preparará el cochito horneado ya que era una de las comidas que más le gustaba comer:

“mi mamá me enseñó a cocinar, mis abuelos maternos eran originarios de Copoya mi abuelo se llamaba Anastasio Escobar García y mi abuela se llamaba Carmen Álvarez Selvas ellos se dedicaban a la agricultura de la familia ellos cultivaban muchas cosas como la calabaza, el elote, el frijol, el patache, y otros. Mis abuelos aprendieron a cultivar porque sus padres le enseñaron desde muy chiquitos ellos ya iban a las tierras a observar cómo se trabajaba de lo mismo que cultivaban de eso mismo consumían para su servicio mi abuela se dedicaba a la venta de los cultivos después de haberlos cultivados mi abuela se iba a vender” (entrevista con María Isidra Méndez Escobar, febrero 2023).



Figura 20. Frijol negro (Méndez, 2023).



Figura 21. Pepita de calabaza (Méndez, 2023).



Figura 22. Frijol negro, (Méndez, 2023).



Figura 23. Guía de calabaza. (Méndez, 2023).

María Isidra nos platica que su abuela criaba borregos y que también los mataba para su consumo ella era muy cercana a sus abuelos también.

Se casó a los 17 años y su esposo se llama Demecio Méndez Hernández, quien se dedica al trabajo de albañil.

“A mi esposo también le gusta cocinar, la comida favorita de mi esposo es el caldo de gallina, a la mamá de mi esposo también le gusta cocinar en ocasiones he tenido la oportunidad de cocinar con ella” (entrevista con María Isidra Méndez Escobar, febrero 2023).

María Isidra nos platica que tiene 5 hijos, tiene dos de 28 años, una de 16 años, de 21 años y uno de 32 años, sus hijos se dedican al estudio, a sus 5 hijos le gusta la cocina ya que ella le ha venido enseñando desde hace mucho tiempo.

En cuanto a su relación con la cocina

María Isidra Méndez Escobar nos platica que el motivo que le llevó a que ella fuera cocinera hoy en día fue por el gusto hacia la comida. El gusto, el cariño, el amor que le brinda al crear las comidas, ella es modista, pero le gusta más la cocina y preparar los distintos platillos propios de la localidad



Figura 24. La Sra Isidra está cocinando en su Restaurante Joyonaqué (Méndez,2023).

“empecé a los 12 años con esto de la cocina el gusto que tengo hacia la cocina surgió para tener un sustento para mis hijos y como vi que si estaba funcionando fue ahí donde decidí ir creciendo más, tengo varios platillos que preparo, pero el que más me gusta realizar es el cochito horneado y el caldo de gallina” (entrevista con María Isidra Méndez Escobar, febrero 2023).

Obed Manuel(2017) Hace mención que durante décadas el término que conocemos como cocinera o cocinero tradicional era objeto que utilizaban como discriminación o de burla en muchos casos al no contar con un sustento documentado de lo que este papel desempeñaba en la sociedad, sin embargo con el paso de los años y con la inclusión de la gastronomía tradicional mexicana como patrimonio intangible de la humanidad, se crean una serie de reformas políticas y estas desarrollan una serie cambiante de maneras de pensar al definir y sustentar el trabajo que estas y estos individuos realizan dentro de la cocina mexicana. A pesar de ello el término ha significado despectivo en algunos de los ámbitos de la sociedad gastronómica en el estado

Existen personas que gracias a sus antepasados tuvieron la oportunidad de llegar a obtener y a recuperar muchas cosas sobre las tradiciones entre ellos están los platillos, que fueron sumamente reconociendo todo lo de su alrededor de lo tradicional sobre la cocina de humo ya que hoy en día como gastronoma es reconocer la gastronomía contribuir a enriquecer el mundo culinario que podemos imaginar ya que nace siendo la rama de la filosófica a base de hilar sobre aquello de lo que comemos y de lo que nos nutre la comida representa el sustento que tiene con la felicidad la ética y el gusto de las creencias.

A los 17, ya sabía realizar la nixtamalización del maíz para pozol de cacao y para la realización de las tortillas hechas a mano. Asimismo, reconoce lo importante que es conservar las tradiciones, en este caso la forma tradicional de preparación de platillos y bebidas. También ha dejado huella de las raíces gastronómicas que insisten en no perderse o extinguirse ante el apabullamiento de la comida fácil, moderada o rápida que se ofrece hoy en día nos comenta que toda su vida a pertenecido en la localidad de Copoya, ella es más conocida como Tía chila o tía chilita toda la localidad la conocen por su rico sazón y por la dedicación que les brinda a los distintos platillos que ella prepara.

María Isidra Méndez Escobar considera algunos platillos más representativos de la cultura zoque como el cochito horneado, la pepita con tasajo, el caldo de res, la chanfaina, el huacasis caldu, los platillos más representativos de las fiestas de la localidad son el cochito horneado y pollo con mole, el caldo de res con repollo los tamales típicos de Copoya son el atol agrio, tamal de chipilín, el tamal de bola y el tamal de cambray, las bebidas típicas son el tamal de agrio, el pozol de cacao.

El atol agrio es el típico de Copoya, los dulces típicos son el chilacayote, el camote, la hojuela, el nuegadito y el caballito

En las fechas de cuaresma, señala, que ella realiza platillos diferentes por motivo que no se come carne roja, prepara el pescado en baldado, la mojarra frita y el camarón, además de los tamales y dulces el día de muertos se celebra con el pollo con mole y el mole con camarón., para el festejo de navidad y año nuevo se festeja con un pozole.

También nos cuenta que ella aprendió a hornear cuando tenía 21 años, y que la primera vez que ella horneó se le quemó ya que aún no sabía que tiempo se le daba la horneada del platillo, aun así, María Isidra siguió horneando y hoy en día nos comenta que ya ha horneado varios platillos en horno de barro. Indica que la cocina que tenía su abuelita antes era igual como la que tiene hoy en día ella, es de teja y tiene espacios abiertos para el acceso de las personas.

María Isidra trabajó un tiempo en las fiestas de iglesia en Copoya. Nos platicó que los días en que las fiestas de las iglesias su suegro el papá de su esposo servía a las virgencitas de

Candelaria él era el que horneaba los tamalitos que se acostumbran a dar como un reemplazo de las tortillas de máquina estos tamalitos están hechos de frijol y de masa son llamados (canane de frijol y los que únicamente son blanco se le llama de masa) con eso se puede acompañar las comidas que dan que son la chanfaina y el caldo de res con garbanzo y repollo.

Que las personas que horneaban los tamalitos de canane acostumbran de tomar *poch*, toman una copa ellos y le ambientan una copa de poch al horno cuenta que es una tradición para que engañen al horno, cuando las personas que están alrededor de el ya se sientan mareados, es señal de que el horno igual está mareados y es cuando pueden meter los tamales ya que es la señal de que el horno está confundido y no se da cuenta y así puede cocerse el tamal.

Cocina Tradicional zoque un proyecto en el Museo de Copoya

La señora María Isidra, también trabajó en el corredor gastronómico zoque entre el 2015 al 2017, ubicado en el museo de Copoya, ubicado en el centro, el cual es un espacio que le permitió abrirse a otros espacios donde promocionar la gastronomía zoque, la invitaron a la radio y también a concursos:

“También participé en el corredor gastronómico zoque que se hacía en el museo zoque estuvo 3 años, tuve la oportunidad de brindar y compartir algunas recetas de mi abuelita Carmen, el motivo que me salí de ahí fue porque quería experimentar en otras cosas y en otro lugar.”

En el estado de Michoacán y en todo México se pueden encontrar variaciones de agrupaciones de cocineras y de otras personas practicantes de las tradiciones culinarias que se dedican a lograr una mejoría de los cultivos y de la cocina tradicional. Los conocimientos y técnicas son una expresión de la identidad comunitaria y permiten

fortalecer los vínculos sociales y consolidar el sentimiento de identidad a nivel nacional, regional y local (Ríos, 2006).

Por su parte, la señora Carmen Marín Vázquez también fue cocinera de este mismo corredor, nos plática que es originaria de Tuxtla Gutiérrez, que lleva muchos años viviendo en la comunidad de Copoya, nos indica que conoce a tía Chila en el proyecto que en un tiempo se llevó a cabo en el museo zoque se llamaba “cocina tradicional zoque”, que fue la primera persona quien fue invitada fue la señora María Isidra Méndez Escobar a este proyecto.

“yo empecé a llegar como al mes y medio cuando yo me integre ya eran más cocineras y también llegaban algunos muchachos a miserear el proyecto era familiar por qué ahí participaban los esposos” (entrevista con Carmen Marín Vázquez diciembre 2023).

Comenta que la familia, los hijos, eran quienes les apoyaban más en la manera de servir los platillos, comenta que en ese tiempo la señora Carmen tenía su bebé ella recuerda que ya tenía 7 a 8 años cuando ella pertenecía al proyecto.

“A mí me llegó la invitación por qué yo vendía mole en la casa y yo le ofrecí a la doctora si quería mole le iba a vender por litro fue ahí donde me comentó que llegará a su casa para una reunión de cocineras ya que estamos realizando un grupo de cocineras para trabajar en el parque llegué a escuchar y me interesó fue entonces que pedí más información y fue así como me empecé a integrar, ahí me enteré que cadí quien llevaría sus propios alimentos sus trastes, sillas, mesas, fogones para hacer la lumbre. Únicamente nos prestaron el lugar, espacio ya nosotras llevamos lo que ocupáramos, si no teníamos sillas teníamos que rentar, comprar leñas, parrillas “(entrevista con Carmen Marín Vázquez diciembre 2023).

También nos plática que más después se fueron integrando más cocineras llegaron hacer aproximadamente como 10 cocineras más los meseros también empezaron a ir a canales de televisión como a canal 10 canal 5 a entrevistas de radio también llegaban a cocinar en el canal 10 se preparaba allá y ahí lo presentaban, ellas mismas se fueron dando más

publicidad con la ayuda de Samuel Revueltas del Canal 10, con él se ponían de acuerdo para llegar a entrevistas, en ocasiones eran entrevistas individuales en el canal únicamente llegaba una cocinera la que fue invitada para realizar el platillo en vivo, en esas ocasiones las que fueron invitadas son la señora Marta, señora María Isidra, y señora Carmen Marín.

“Me sentía encantada en participar en las entrevistas, aunque era algo pesado ya que éramos nosotras que teníamos que transportar todos los materiales insumos al canal 10 y también teníamos que madrugar ya que eran por las mañanas que se realizan las entrevistas. A mí me ayudaba mi esposo ya que tenía a mi bebé y no realizamos ningún pago al Museo” (entrevista con Carmen Marín Vázquez diciembre 2023).

Ella se retiró del proyecto y aún continuaron las demás cocineras aproximadamente como 2 años más con el proyecto, algunos de los platillos que se vendían eran empanadas, tostadas, caldo de gallina, chiles en relleno, tacos fritos, pollo con mole, caldo de pata (mondongo), chalupas, frijol con tasajo, chanfaina, entre otras cosas más.

Nos plática que la venta únicamente eran los días sábados y domingos y cada cocinera tenían asignado sus platillos a preparar y se tenía que llevar lo suficiente platillos ya que los comensales llegaban desde las 8 am hasta las 6pm “yo recuerdo que llevaba como para unas 30 personas solo de pollo con mole, del conejo en *signamonte* llevaba 2 conejos además llevaba unas 30 o 60 tostadas para chalupas y del frijol con tasajo igual llevaba como para unas 30 a 50 persona y gracias a dios todo terminaba”.

Cada cocinera se encargaba de sus propios platillos y de sus gastos para ofrecer al comensal, de las ganancias que se obtenían se utilizaba para la renta de sillas, mesas y en un tiempo empezaron a buscar marimba lo que se realizaba lo mismo para la renta de la marimba.

“La mayoría de mis compañeras nos organizamos bien ya que todas nos llevamos muy bien, tuvimos pláticas para que nosotras como un equipo que éramos nos tratáramos bien y no solo ese curso tomamos, si no que llevamos muchos más aquí en el museo llevamos cursos de protección civil de práctica de higiene, en lo personal a mí sí me ayudó mucho porque en el Chile del mole lo realizaba de otra manera” (Entrevista con Carmen Marín Vázquez diciembre 2023).

Este espacio les abrió las puertas a varias cocineras de Copoya, entre ellas estuvo Tía Chila con su participación en un concurso en el V Foro Mundial de la Gastronomía Mexicana en 2017.

“Al igual que tuve la oportunidad de participar en el concurso de comidas en la ciudad de México, el cual también tuve la oportunidad de conocer lugares de la ciudad de México ya que no conocía y para mí era muy bonito, saber que estaba en México” (Entrevista con María Isidra Méndez Escobar, febrero 2023).



Figura 25. Sra. María Isidra y su reconocimiento (Sashenka Gutiérrez, 2017).

“El cual con dedicación y empeño que le pusimos a esta gran oportunidad, ganamos el reconocimiento del 1er lugar, lo cual fue algo maravilloso haber obtenido el 1er lugar “con un platillo que es la de bolita de chipilín” el cual fue reconocido como un platillo tradicional de Copoya. Mi experiencia fue muy bonita, tuve la oportunidad de conocer y estar con cocineras tradicionales de otros lados, y el aprendizaje que traje y enseñanza hoy en día lo comparto para mí y en mi cocina, fue muy bonita experiencia que viví, si me volvieran a invitar para volver a participar en algún otro evento yo con mucho gusto aceptaría” (Entrevista con María Isidra Méndez Escobar, febrero 2023).

Como relatan las tres cocineras del estado de Coahuila a través de su magnífica participación y experiencia durante en el Foro Mundial es que lograron identificar las grandes semejanzas y diferencias que ellas tenían con las diferentes cocineras de

otros Estados de la república mexicana. Ya que todas tienen una distinta manera de cocinar y una manera distinta sobre sus ingredientes personales (Journal,2020).



Figura 26. Sra. María Isidra. divirtiéndose (Mendez,2023).

Cabe destacar que es una de las dos mujeres que conforman el grupo de Copoya que fueron galardonadas a nivel nacional con el Premio a la Cocina Tradicional Mexicana y el Reconocimiento Turístico 2017.

Cocina “El Joyonaqué zoque”

Es importante resaltar que su formación ha sido empírica a lo largo de los años, que abarca desde su juventud, recuperando conocimientos y saberes que le heredaron su madre y abuela, no tuvo una formación profesional en cocina:

“Yo nunca he estudiado una escuela de cocina, pero sí me gustaría estudiar para forzar más el conocimiento de las comidas, he dado algunos talleres de cocina con alumnos algunos alumnos de diferentes escuelas. Por el momento aún no he creado

nuevos platillos que cuentan como comida zoque” (Entrevista con María Isidra Méndez Escobar, febrero 2023).



Figura 27. Tía Chila y su cocina (Bolom y Méndez, 2023).

María Isidra se dedicaba a eso y también al compás de sus manos para formar las tortillas de maíz, cuenta que después de varios años decidió emprender su proyecto familiar de cocina de manera personal con la ayuda de su familia. Desde el 2018, inicia su propio proyecto, en su cocina, muestra una venustez delicada de los sabores y olores típicos del estado, usando leña y carbón para mantener la sazón tradicional e inigualable.

Su local o cocina se llama “El Joyonaqué zoque”, joyo que significa flor y naque (costura), el cual quiere decir flor costurada, éste es un ramillete tradicional¹ de hojas y flores en forma circular elaborada de la flor de mayo, flor de bugambilias, cuy y tallos de palenque, entre otras.

¹ El ramillete o Joyonaqué es una ofrenda agrícola que está conformada por 54 cigarritos que son hechos con hojas de mango, flores y por el lirio llamado palenque. Rincón Gómez (2021) dijo que para las mujeres zoques de Tuxtla Gutiérrez, las plantas sagradas que implementan el ritual son la hoja de palenque, una de las principales son las hojas de mango, buganvilia y flor de mango. Dentro de las actividades religiosas que se realizan es la entrega de los ramilletes como ofrenda, mismo que adornan el altar principal de la fiesta zoque, son ofrecidas a la virgen del rosario, corpus christi, san marco y san pascual. En la antigüedad la iconografía más presente en los ramilletes eran sol, luna, estrella y rehilete, este último como derivado de la evangelización aumentaron seis símbolos: gallito, paloma, santísimo, calvario, águila, bicéfalos y el cero.



Figura 28. Joyonaqué (ramillete), (Méndez 2022).



Figura 29. cocina Joyonaqué,

(Méndez, 2022).

Su esposo aún se dedica a la agricultura, cuando es tiempo de calabaza, elote, patashete, entre otros productos los utilizan para la cocina. Cuando su esposo regresa del campo, María Isidra se concentra en preparar el caldo de gallina, entre otros platillos, que son llevados a la cocina y venderlos durante todo el día.

Tanto ella como su esposo don Demecio Méndez, todos los días se levanta muy temprano y se concentran en la cocción del nixtamal y a la lavada del nixtamal para el pozol de cacao y para la masa de las tortillas que serán hechas a mano, ambos productos complementan los platillos de la cocina. Después de todo el proceso de la cocción y la lavada, Don Demecio tiene que llevarlo al molino para regresar con la masa y realizar las bolitas de pozol para su venta del día.

María Isidra, comenta que tiene un buen equipo de trabajo el cual nos hace mención que cuenta con tres tortilleras, dos ayudantes de cocina, tres meseros y ella que se dedica en darle un buen sazón a todos los platillos que elaboran en conjunto. Comienza a elaborar a las 8 de la mañana junto con las demás trabajadoras para realizar otros platillos que por lo regular tienen que estar listo para cuando llegue la hora de abrir que es a las 9 de la mañana.

Nos comenta que las personas tienden a llegar sumamente temprano casi casi abriendo y ya quieren degustar de los alimentos que ella preparó. Su restaurante ofrece una extensa gama de comidas que prepara para el deleite de los visitantes, en las que destacan: caldo de res, cochino horneado, chanfaina, ninguijuti, pozole, tortillas de maíz elaboradas a mano (mata marido), chile relleno, frijol con tasajo, tamales y lo que el cliente pida, con el exclusivo toque zoque. Que más adelante podrán observar



Figura 30. Pozol de cacao (Bolom, 2019).

“La cocina chiapaneca se destaca por poseer rasgos de autenticidad, es un mosaico alimentario que no se debe perder y se compone por su biodiversidad natural, donde cada lugar le imprime sus características propias, define gustos y crean hábitos”, dice doña Isidra alegre (entrevista con María Isidra Méndez Escobar, febrero 2023).

Algunos de los aspectos que ella considera valioso es el reconocimiento que las personas le brindan a la calidad de su trabajo, pero también los cambios que percibe con el paso de las generaciones, así lo señala cuando nos platica que:

“Lo que más valoro de la cocina son los clientes, que con el tiempo ha crecido más mi negocio, los utensilios que utilizo son todo comprados al inicio de mi proyecto, recuerdo algunos utensilios que se utilizaban antes y que ahora ya no como el tol, las piedras para moler y los tapetes, ahora como ya es otra generación tienen a conocer nuevas maneras de realizar las cosas. A la generación nueva ya no les gusta

trabajar, ni utilizar también algunos ingredientes que antes eran los que le daban buen sabor a las comidas, como el chile pasilla, que era para el cochito horneado” hoy en día es muy escaso conseguirlo (entrevista con María Isidra Méndez Escobar, febrero 2023).

La señora María Isidra Méndez Escobar nos platica que para ella la cocina es un lugar donde se siente tranquila, donde de tal manera se puede expresar con los diferentes platillos y la sazón que le da a cada uno de ellos y que a través de la cocina y de los platillos ella recuerda a sus antepasados de lo que ella vivió con ellos desde que era pequeña.

Se concentra solamente en su cocina lo cual para ella le da felicidad estar detrás de unas hornillas de leñas y disfruta mucho de su trabajo ya que goza estar rodeada de las personas que quiere mucho, durante todo el día ella se mantiene con una gran sonrisa en su rostro de satisfacción de estar realizando lo que más le gusta.

“Me gustaría brindar un consejo para las generaciones de hoy en día y de las que vendrán que aprendan y conozcan un poco de las raíces de Copoya ya que se les brinda el apoyo como tal y que aun sigan utilizando las recetas originales de las comidas tradicionales de Copoya” (entrevista con María Isidra Méndez Escobar, febrero 2023).

Por lo regular su día termina hasta las 7 de la noche, llega a su casa a descansar y a compartir ratos en familia, unida a risas, pláticas y anécdotas que tuvieron durante de todo su día. Y así sucesivamente es más o menos la misma rutina que realiza María Isidra durante todos los días de su vida como cocinera tradicional zoque de Copoya en su restaurante.

Aportaciones a la gastronomía zoque de Copoya de la Señora María

Se les preguntó que significaba para ellas ser una cocinera tradicional, al respecto señala:

“Para mí una cocinera tradicional es la que tiene el sabor la buena sazón en las manos ya que cada cocinera tiene la manera y forma de cocinar, pero el sabor es único yo traigo herencia de cocineras mi abuela era cocinera, trabajó en restaurantes y en cocinas económicas. Mi bisabuela era cocinera de Chiapas de corzo, a ella la

caracterizaban como cocinera tradicional por preparar comida de gran cantidad y ella sola además tenía un reconocimiento de la comunidad” (entrevista con Carmen Marín Vázquez diciembre 2023).

Doña Carmen Marín hace un reconocimiento a tía Chila, señalando su trayectoria, su dedicación, su sazón y consistencia en la preparación de la tradicional comida zoque.

“Para mí la primera cocinera tradicional es la señora María Isidra yo no la conocía solamente la veía de lejos cuando probé su sazón se reconoce el sabor, antes ella vendía comida en su casa, cuando empezó a llegar al equipo del museo con ella compraba mis empanadas, si estaban sabrosas las empanadas no podría imaginarme como estaría de sabroso el caldo de gallina, el mondongo, pero es porque ella bien cocinando desde muy chiquita, y si también las demás cocineras tenían su sazón pero no igual al igual que no tenían la misma esperanza que tía Chila”(entrevista con Carmen Marín Vázquez diciembre 2023).

“Para mí es valioso ser cocinera Tradicional por qué yo no tuve la oportunidad de viajar y que me dieran un reconocimiento quería destacar como cocinera, lo que necesito para destacar es integrarme nuevamente a la cocina ya que no me estoy dedicando a cocina también ir buscando ese sendero para que me lleve a destacar a darme a conocer, el conocimiento es realmente importante” (entrevista con Carmen Marín Vázquez diciembre 2023).

En las palabras de Doña Carmen Marín se puede dar cuenta del reconocimiento que Tía Chila tiene en la comunidad, que es reconocida ampliamente como cocinera.

“Tía Chila es muy reconocida por qué si alguien pregunta si quien vende comida responden tía Chila allá arriba en el llano por eso es muy reconocida. Algunos cambios que para mí principalmente serían los condimentos ya que en algunas comidas llevaban demasiados condimentos y existen personas que son tolerante a esos” (entrevista con Carmen Marín Vázquez diciembre 2023).

Por otra parte para la señora María Isidra Méndez Escobar el ser cocinera tradicional es una gran felicidad, una satisfacción ya que gracias a sus antepasados y al amor hacia la cocina es que hoy en día sabe cocinar algunos platillos de los que cocinaban antes, de los que eran realmente tradicionales ya que no todas las personas heredan eso de sus antepasados la

señora María nos comenta que se pone muy feliz y contenta cuando sus comensales la felicitan por realizar un buen platillo y más cuando le dicen que pronto regresaran a su cocina a consumir nuevamente.

A manera de cierre, Doña Carmen nos ofrece sus últimos comentarios señalando que como: “consejo que les puedo dar a los jóvenes de hoy en día es que rescaten las comidas ancestrales que platiquen más con sus abuelitos abuelitas por qué eso también se está perdiendo y eso es la herencia que ellos nos vienen dejando a nosotros” (entrevista con Carmen Marín Vázquez diciembre 2023).

Finalmente, tía Chila nos declara que, aunque el panorama haya mejorado considerablemente, aún no hay igualdad, no hay suficientes espacios donde puedan desarrollarse como cocineras tradicionales, si lo hubo en algún momento se los quitaron. Pero además hay situaciones internas entre las mismas cocineras tradicionales que muchas veces entre ellas se restan valor e importancia, así como recuperar aspectos valiosos que las cocineras tradicionales aportan a la gastronomía local y regional, pero que lamentablemente no se les reconoce.

RECETARIO



DE MARÍA ISIDRA MÉNDEZ ESCOBAR, COCINERA
TRADICIONAL ZOQUE
DE COPOYA TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

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

TESIS PROFESIONAL

**HISTORIA DE VIDA DE UNA
COCINERA TRADICIONAL DE
COPOYA**

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

PRESENTA

ANTONIA YASMIN MÉNDEZ MÉNDEZ

DIRECTORA DE TESIS

MTRA. SUSANA DEL CARMEN BOLOM MARTÍNEZ



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

MAYO 2024

PRESENTACIÓN

El presente recetario se construyó a partir de las recetas que la Sra. María Isidra nos comparte y se le dio una organización para presentar los ingredientes, la forma de preparación entre los platillos que se encontrarán está el cochito horneado, putzatzé, chile relleno, frijol con tasajo, tortillas de maíz hechas a mano, tamal de chipilín, ninguijuti y huacasis caldu.

Este recetario forma parte de una investigación más amplia sobre la historia de vida de la señora María Isidra Méndez Escobar como cocinera tradicional de la localidad de Copoya Tuxtla Gutiérrez Chiapas, el cual busca recuperar algunas técnicas, ingredientes y formas de preparación de platillos zoques, que son emblemáticos y forman parte de la cultura alimentaria de muchas personas, que con los cambios en el estilo de vida, se van perdiendo la costumbre de algunas cosas como de tradiciones, cultura y sobre todo el reconocimiento de las cocineras y sus cocinas. Igual se realizaron una recopilación de recetas de la cocina tradicional zoque, sin embargo, aún podemos encontrar amas de casas y cocineras tradicionales que conservan con recelo el conocimiento de recetas y prácticas rituales ligadas a la alimentación.

Cada una de las recetas obtenidas mediante la observación directa en la localidad de Copoya Tuxtla Gutiérrez Chiapas refleja la inmensa variedad de ingredientes que se producen dentro del municipio.

Las diferentes técnicas de cocina que predominan hoy en día y del mismo modo los cambios o adecuaciones que se han venido dando en cada una de ellas.

COCHITO HORNEADO

INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de cerdo
- 6 chiles anchos
- 2 jitomates
- ½ cebolla
- 3 ajo
- 12 pimientas gorda
- 3 clavos de olor
- 6 laurel
- 5 grs de tomillo seco
- 150 ml de vinagre blanco
- sal al gusto



PREPARACIONES:

- 1.- Primero remoja 15 minutos los chiles anchos en tres tazas de agua caliente. No tires el agua, porque servirá para la cocción.
 - 2.- Pon en la licuadora el jitomate, la cebolla, los ajos, los clavos de olor, las hojas de laurel, el tomillo, el vinagre y la sal. Agrega los chiles anchos remojados y dos tazas del agua en que los mojaste. No tires el agua que queda. Muele por tres a cinco minutos. Cuela la salsa.
 - 3.- En una cazuela honda coloca las piezas de la carne cortadas en trozos medianos y ponla de manera uniforme en el fondo. Agrega la salsa hasta que cubra la carne y si es necesario, agrega lo que te restaba del agua del remojo de los chiles anchos.
 - 4.- Con la cazuela tapada, cocina a fuego alto y cuando inicie el hervor, baja el fuego por 45 minutos o hasta que compruebes que la carne está cocida. La salsa quedará reducida, pero no te preocupes, agrega solamente media taza de agua extra y coloca completamente el guiso en un recipiente para horno, para poder dorarlo, sin tapar, a 180 grados por 20 minutos. Queda delicioso
- El pollo, partido en piezas o por mitad, luego de aplicarle la salsa, debe reposar al menos dos horas en el refrigerador y luego ponerlo al horno en un recipiente tapado con papel aluminio, para su cocción a 180 grados por 45 a 50 minutos. Para “dorarlo”, destapa el guiso por 20 minutos más en el horno.

PUTZATZÉ

INGREDIENTES

- 1 kg de panza de res
- 500 kg de hígado de res
- 500 kg de vísceras surtidas
- 3 pimienta chica
- 6 clavos de olor
- 4 jitomates
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cebolla
- 1 bolsita de tomillo
- 1 bolsita de laurel
- ¼ de bolsa de orégano



PREPARACIONES:

1. Se pone a cocer el hígado junto con las vísceras en un recipiente con agua y a panza
2. Cuando esté cocido el hígado se separa la mitad de este, y pica las vísceras en cuadros pequeños y apartadas
3. por otro lado, muele muy bien el jitomate con los ajos, la cebolla, el orégano, el tomillo y el vinagre, luego cuele la salsa resultante y fríe en un sartén con aceite
4. Licua una mitad del hígado junto con una taza de caldo donde se coció, y sazona la salsa anterior, después vierte este licuado a la salsa
5. Viertes las vísceras, la hoja de laurel y sal al gusto a la salsa, por otro lado, en una mantita pequeña coloca los clavos, las pimientas
6. Introduce la mantita durante la cocción a la salsa y deja que hierva veinte minutos
7. Picar la panza de res y la otra mitad del hígado y agregarlo a la salsa

CHILE EN RELLENO

INGREDIENTES

- 4 chiles poblanos
- 200 kg de doble crema
- 1 taza de harina de trigo
- 2 huevos
- 5 jitomates
- ¼ de cebolla mediana
- 1 diente de ajo
- 2 clavo de olor
- 2 pimienta gorda
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- aceite
- sal al gusto



PREPARACIONES:

Para limpiar los chiles poblanos: asa los chiles en un sartén o directo en la flama de la estufa, hasta que estén tatemados o la piel se vea negra.

1. Mételes en una bolsa de plástico y cubrelos con un trapo húmedo para que suden.
2. Quita la piel de los chiles. Puedes hacerlo bajo el chorro de agua para que sea más sencillo; retira también las venas y semillas para que no piquen.
3. Rellena los chiles poblanos con uno o dos trozos de queso. Ciérralos con un palillo para asegurarte de que no se abran.
4. Calienta aceite suficiente para freír los chiles, en un sartén o cacerola. Mientras, prepara el capeado.
5. Para el capeado: en un recipiente sin restos de grasa u otros ingredientes, de preferencia de vidrio o aluminio, bate las claras hasta que dupliquen su volumen y formen picos firmes (punto de nieve).
6. Incorpora las yemas una por una, mientras bates entre cada una para que no se baje el capeado. Para que quede con mayor consistencia, agrega una o dos cucharadas de harina.
7. Cuando el aceite esté bien caliente, pasa los chiles por la harina, después por el huevo y fríe los. Espera a que se dore por debajo y dale vuelta; mientras se dora por debajo, baña la parte superior con un poco de aceite.
8. Saca los chiles del aceite y escurrir en una Servitoalla y reserva.

9. Para el caldillo: coloca los jitomates y cebolla en una olla, y cubrirlos con agua. Hierve hasta que los tomates estén suaves.
10. Licúa los jitomates con la cebolla, ajo, sal, pimienta, clavos de olor y dos tazas de agua de la cocción, hasta que todo se integre.
11. Calienta el aceite de oliva en una cacerola y agrega el caldo colado. Espera a que hierva y deja cocinar durante cinco minutos.
12. Sirve tus chiles y bañarlos con el caldillo. Acompaña con frijoles de la olla, arroz o solo con tortillas calientes.

FRIJOL CON TASAJO

INGREDIENTES

- 1 kg de carne seca de res
- 1kg de frijol negro
- 3 jitomates
- 1 cebolla
- ½ de cilantro
- 1 chile verde
- sal



PREPARACIONES:

1. Poner a cocer los frijoles junto con la carne de res, agregarle sal y cebolla.
2. Cuando ya esté cocido todo, retirarlo de la lumbre, poner a tatemar los tomates, chile verde y licuarlo, reservar en un recipiente y agregar el cilantro finamente picado y agregar sal.

TORTILLA HECHAS A MANO

INGREDIENTES

- 1 kg de masa para tamal
- agua
- cal
- ceniza
- 1 comal

PREPARACIONES:

1. Revolver la masa, con el agua hasta que quede con una consistencia ni aguada ni dura
2. Tomar una bolita de masa y trabajarla con la ayuda de una bolsa de nailon en una superficie plana o en una mesa
3. Ponerlo al comal y esperamos a que cueza de un lado para darle vuelta



PREPARACIÓN DEL COMAL

1. En un comal agregarle cal, ceniza y agua y embarrar en todo el borde del comal, tiene que quedar no tiene que quedar grueso la superficie y subirlo a la lumbre

TAMAL DE CHIPILIN

INGREDIENTES

- ½ kg de manteca de cerdo
- 2 kg de masa para tamal
- 2 manojos de chipilín
- ½ litros de caldo de pollo
- 500 kg de jitomate
- 5 chiles guajillo asado y desvenado
- 1 diente de ajo
- ¼ de cebolla
- sal al gusto
- 2 manojos de hojas de plátano



PREPARACIONES:

1. Lava el manojos de Chipilín y deshojado, por otra parte, en un recipiente amplio, bate la manteca alrededor de 20 minutos hasta que esté ligeramente espesa.
2. Añade la masa de maíz al recipiente y continúa batiendo fuertemente durante 10 minutos más, esto permitirá que la masa esponje dentro de la hoja de tamal.
3. Vierte poco a poco el caldo de pollo, evitando que la masa quede con una consistencia líquida, comprueba que esté espesa y la puedas manejar con facilidad.
4. Despica únicamente las hojas de chipilín, elimina el tallo. Agrégalo a la masa.
5. Continúa batiendo para que todos los ingredientes se mezclen perfectamente. Remoja las hojas por 20 minutos, escurrirlas y rellenarlas con una tortilla de masa.
6. Enrolla la hoja y dóblala por las puntas, después coloca los tamales paraditos, dentro de una vaporera durante una hora y media.

PREPARACIÓN DE LA SALSA

1. Cuece los tomates con el ajo y la cebolla.
2. licuar y agregar el caldo de pollo que reservamos, los chiles y sal a tu gusto.
3. Sirve en un recipiente y cuando estén los tamales de Chipilín bañarlos con esta salsa.
4. Si lo deseas puedes agregar queso en polvo

NINGUIJUTI

INGREDIENTES

- ½ kg de carne de puerco
- ½ kg de espinazo de puerco
- ¾ de maza
- 3 dientes de ajo
- 2 achiote
- 2 jitomates
- 2 limones
- 1 chile picante(opcional el que guste)
- sal



PREPARACIONES:

Para preparar ninguijuti (molito con puerco)

1. Partir en trocitos pequeños el espinazo y la carne de puerco. Cocer en poca agua.
2. Retirar del caldo cuando esté suave.
3. Dorar en dos cucharadas de manteca.
4. Licuar tomate, ajos, chile y achiote.
5. Dejar caer sobre la carne frita;
6. Agregar el caldo, la masa batida y el jugo de limón, dejando que sazone bien.
7. Poner sal al gusto.

Servir con limón y chile al gusto

HUACASI CALDU

INGREDIENTES

- 1kg de costilla de res
- ½ manojo de cebolla de cola
- 2 elotes
- 2 zanahorias
- 2 papas
- 2 chayotes
- ½ manojo de cilantro
- 1kg de jitomate
- agua
- sal



PREPARACIONES:

1. Ponemos en una olla las costillitas de res, con un poco de sal. Cubrimos con agua y llevamos a ebullición. Cuando rompa a hervir cocinamos durante 40 minutos
2. Mientras tanto, pelamos las verduras y la cortamos en pedazos y picamos finamente la cebolla y el cilantro también licuamos los jitomates
3. la dejamos caer todos los ingredientes mencionados antes en una cacerola para cocerla junto con la carne
4. Agregarle sal y estar al pendiente de la cocción
5. Rectificar sabor y servir (se puede acompañar con limón, cebolla picada y chile)

CONCLUSIONES

A través de la historia de vida de María Isidra Méndez Escobar, podemos darnos cuenta que la cocina tradicional de Copoya Tuxtla Gutiérrez Chiapas tiene una gran densidad cultural en todos sus elementos, aunque puedan parecer sencillos, por lo cual es importante preservarla.

Esto constituye la preservación de los ingredientes, de las técnicas culinarias, de los utensilios, del espacio físico de la cocina, con sus fogones y sus diversos instrumentos que aún logran usar.

Aún existen algunas cocineras tradicionales en localidades como Copoya, muchas veces no se les llega a reconocer, por diversos motivos, algunas son por los reconocimientos comunitario o colectivo, como fue el caso de la Sra. María Isidra, pero es importante señalar que aún falta mucho en aspectos de la cultura, para reconocer a portadores culturales de la cocina o de la gastronomía local desde los distintos niveles de gobierno.

La señora María Isidra Méndez Escobar es una de las cocineras tradicionales de Copoya y portadora cultural que promueve la costumbre, la cultura, la gastronomía y las tradiciones de sus antepasados, de su abuela y abuelos zoques y que es un ejemplo de dedicación, perseverancia y amor hacia la cocina tradicional zoque.

RECOMENDACIONES

Dado que la cocina tradicional de Copoya se rige en su mayoría por productos tradicionales sería factible inventariar cada uno de ellos describiendo cómo se utiliza en la cocina y su lugar de procedencia, a fin de salvaguardar la biodiversidad alimentaria de la zona.

Profundizar el estudio y documentación de la cocina tradicional y más que nada de la experiencia de otras cocineras tradicionales, para poder llevar a cabo su realización y trabajo de cocina, así como del reconocimiento que se merecen.

Sería de mucha utilidad realizar algún evento que permita visibilizar a las cocineras tradicionales un encuentro que permitan conocerlas y valorar su conocimiento

REFERENCIAS DOCUMENTALES

Arroyo,P.(2008)La alimentación en la evolución del hombre: su relación con el riesgo de enfermedades crónico degenerativas.Fondo Nestlé para la nutrición, fundación mexicana para la salud, México,D.F,México. Recuperado en:https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462008000600004

Alonzo J. (2018) La cultura zoque de Copoya, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas: Cosmovisión, ritos y costumbres. *Miscelánea Filosófica ἀρχή Revista Electrónica*, 2(4), 17-37. Facultad de Humanidades Campus VI. 4(2) recuperado de: <https://miscelaneafilosofica.unach.mx/index.php/arche/article/view/36>

Álvarez, J. (2017) Los zoques de Tuxtla desde la independencia hasta finales del siglo XX. En Ramos R. (Ed.) Los zoques de Tuxtla (pp128-174) Regina Olivares

Alvarez,L.(2020)La cocina tradicional Mexicana para la UNESCO. Recuperado en:<https://www.forbes.com.mx/la-cocina-tradicional-mexicana-para-la-unesco/>

Atlas de los pueblos indígenas de Mexico(2020)Zoques de chiapas-Etnografía.Recuperado en:<https://atlas.inpi.gob.mx/zoques-de-chiapas-etnografia/>

Alvarez,J.(2021)Cocina Mexicana,Patrimonio Cultural.Forbes.Recuperado en:<https://www.forbes.com.mx/cocina-mexicana-patrimonio-cultural/#:~:text=En%20la%20declaratoria%20de%20la%20cocina%20mexicana%20como,una%20fuerte%20identidad%2C%20local%2C%20regional%20y%20nacional%E2%80%9D%20%28Cfr.>

[Cocina mexicana, Patrimonio cultural • Red Forbes • Forbes México](#)

Benitez,V.(2011)La cocina Tradicional Mexicana Recuperado en:<http://www2.iingen.unam.mx/ES-MX/PUBLICACIONES/GACETA/ELECTRONICA/GACETA/JUNIO2011/Paginas/LaCocinaTradicionalMexicana.aspx#:~:text=En%2>

[0el%20caso%20de%20la%20cocina%20tradicional%20mexicana,de%20la%20urbanizaci%C3%B3n%20de%20la%20perdida%20de%20informaci%C3%B3n](#)

Brunella,V.(2020)Día Mundial del pan, un símbolo de culto a lo largo de la historia-Lavanguardia comer.Recuperado en:
<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20201016/33708/dia-mundial-pan-simbolo-culto-historia.html>

Cabrera E. (2018) Del desprecio a la moda culinaria, trayectoria histórica de la cocina tradicional mexicana. Resonancia. Blog del Instituto de Investigación Social de la UNAM. Recuperado en:
<https://www.iis.unam.mx/blog/del-desprecio-a-la-moda-culinaria-trayectoria-historica-de-la-cocina-tradicional-mexicana/>

Carrillo, E. (2023) Cocina Prehispánica Mexicana base de nuestra gastronomía actual recuperado en:
<https://quecomer.mx/Blog/Entrada/cocina-prehispanica-mexicana-base-de-nuestra-gastronomia-actual>

Castanedo, M Y Molini, A.(2023) informormistas: diseño y género-Col-Leccio Agora feminista.3 recuperado en:
<https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/202221/9788419647061.pdf?sequence=1#page=5>

Chilpa A. (2019) Cultura alimentaria y la importancia de lo que comemos. UNIVA Plantel Colima. Recuperado de:
<https://www.univa.mx/blog/cultura-alimentaria-y-la-importancia-de-lo-que-comemos/#:~:text=De%20manera%20general%20la%20definiremos,tipo%20de%20alimentos%20a costumbran%20consumir.>

Christie, M. E. (2002). Naturaleza y Sociedad Desde la Perspectiva de la Cocina Tradicional Mexicana: Género, Adaptación y Resistencia. Revista de Geografía Latinoamericana, 1(1), 17–42. <http://www.jstor.org/stable/25765026>

Cisneros, F. López, M. Quintero, B. (2014) La gastronomía tradicional del norte del Estado de México. El caso de Acambay-Cuadernos interculturales. Recuperado en: <https://www.redalyc.org/pdf/552/55232244002.pdf>

CONACULTA, (2010). Nota del estado de Chiapas. Las virgenes de copoya, Tradición, Cultura y Religión. Recuperado el 9 de febrero del 2024 en: https://www.cultura.gob.mx/estados/feb10/04_chia03.html#:~:text=Desde%20los%20%C3%BAltimos%20d%C3%ADas%20de%20enero%20inicia%20una,la%20identidad%20de%20esta%20localidad%20de%20Tuxtla%20Guti%C3%A9rrez.

Comida Vegetariana (2022) *¿que es la cocina tradicional?*. (blog) Recuperado el 16 de septiembre, 2022, de: <https://comidavegetariana.info/blog/que-es-la-cocina-tradicional/>

Cultura general. (2019) Huehuetlatolli: Origen, Características Y ejemplos. recuperado en: <https://definicion.edu.lat/academia/382F09BA9430FBA666A08B4FFD4E2C69.html>

Cuenin, F. (2009) Patrimonio cultural y desarrollo socioeconómico: la recuperación de áreas centrales históricas. Recuperado en: https://www.researchgate.net/publication/254421191_Patrimonio_cultural_y_desarrollo_socioeconomico_La_recuperacion_de_areas_centrales_historicas

Dominguez, A. (2006) Ciencias Ergo Sum. Vol. 13, núm. 1, Marzo-junio, 2006, pp 3-6 “ sistema de Información Científica Redalyc recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10413101>

Espinoza R. et al. (2020) Cocina tradicional y producto zoque como propuesta de turismo gastronómico. <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/2102>

Espeitx, E. y J. Cáceres (2004) "Las prácticas de consumo alternativas y el modelo dominante" en *Alimentació i societat, Observatori Permanent Dels Comportaments Alimentaris*. Dimarts 27 d'abril. Publicado en internet por SEIAHS, http://www.seiahs.info/imparticle.php?id_article=24 [Links]

Etnias del Mundo(2018)Zoques:Significado,lengua,ubicacion y mas.
<https://etniasdelmundo.com/c-mexico/zoques/>

Fábregas, A.(2017) Los zoques de Chiapas una visión etnohistoria. En Ramos R. (Ed.)
Los zoques de Tuxtla (pp22-58)Regina Oliveras

García P. (2020) COCINERAS TRADICIONALES: EN LAS MUJERES VIVE LA
GASTRONOMÍA MEXICANA. Animal Gourmet publicado en:
<https://www.animalgourmet.com/2020/03/03/compendio-cocineras-tradicionales/>

Gloria L.(2019)FALTA RECONOCIMIENTO A LA GASTRONOMÍA
<https://www.ccgmx.com/ccgm/es/falta-reconocimiento-a-la-gastronomia-gloria-lopez/>

Glis M. (2023) Tradiciones de Oaxaca: Un viaje por la cultura y la magia
<https://www.viajabonito.mx/mexico/tradiciones-de-oaxaca/>

Gironella,A.De´Angeli,J.(1987) Gran libro de la Cocina Mexicana. En Marcella(Ed)Gran
libro de la aCocina Mexicana Tuxtla(PP12-13)Recuperdo en:
<https://gravepa.com/graino/RECETAS/el-gran-libro-de-la-cocina-mexicana-dangeli.pdf>

Guerrera,N. (2011) Culturalia. La Cocina Mexicana (I-III) recuperado de:
[CULTURALIA.LA.COCINA.MEXICANA\(I-III\)\(sceh.mx\)](http://CULTURALIA.LA.COCINA.MEXICANA(I-III).sceh.mx)

GUILLÉN, M(2006) presencia zoque, una aproximación multidisciplinaria p.
19.https://www.academia.edu/42086216/Existe_una_cultura_zoque

Historia Mexicana.(2024) Historia Mexicana recuperado en:
<https://lahistoriamexicana.mx/antiguo-mexico/cultura-azteca-mexica>

Ibercocinas,I. (2020) Mapeo de Metodologias de conceptualizacion y medicion de las
cocinas como patrimonio cultural y economia creativa en iberoamerica(pp20-30)
Recuperado en 10 de enero del 2024

en:file:///C:/Users/yasmi/Downloads/Mapeo_Metodologias_CocinasyPatrimonio_EconomiaCreativa_IBERCOCINAS_2021-1.pdf

ILAM Patrimonio(2024)Acceso a la Diversidad del Patrimonio latinoamericano-Patrimonio Intangible.Recupera en:<https://ilamdir.org/patrimonio/intangible>

Iturriaga,J.(1963) La cocina Mexicana Patrimonio Cultural de la Humanidad-Tradición. Recuperado en: file:///C:/Users/yasmi/Downloads/arzamendi,+24357-42920-1-CE.pdf

Iturriaga, J. (2010). La identidad alimentaria mexicana como fenómeno cultural. Archipiélago. Revista Cultural De Nuestra América, 14(56). Recuperado a partir de <https://revistas.unam.mx/index.php/archipelago/article/view/19941>

Iturriaga, J. (2011). La cocina mexicana es patrimonio cultural de la humanidad. Archipiélago. Revista Cultural De Nuestra América, 18(70). Recuperado a partir en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/archipelago/article/view/24357>

Iturriaga & Home (2018).. YouTube. recuperado el 21 de Septiembre, 2022, en: <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA296952025&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=14023357&p=IFME&sw=w&userGroupName=anon%7Ecae8fb61>

Iturriaga, J. (2018, December 5). Home. YouTube. Retrieved September 21, 2022, from <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA296952025&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=14023357&p=IFME&sw=w&userGroupName=anon%7Ecae8fb61>

Journal,Salas C,Medina X,Vazquez A.(2020)Cocina Regional Y cocineras tradicionales en el estado de Coahuila(Mexico) Patrimonio, Discursos sociales, Identidades y Desarrollo Socioeconómico:

file:///C:/Users/yasmi/Downloads/196-Article%20Text-722-1-10-20200605.pdf

Jáuregui, I. (2002) Los alimentos como señas de identidad. Patrones culturales y alimenticios. El ejemplo de La Rioja

[https://www.academia.edu/40993448/Los alimentos como se%C3%B1as de identidad](https://www.academia.edu/40993448/Los_alimentos_como_se%C3%B1as_de_identidad)

Kennedy, D. (2014) las raíces de la cocina mexicana. México. Comisión Nacional para el conocimiento y uso de la biodiversidad. Recuperado

en: <https://www.gob.mx/conabio/prensa/las-raices-de-la-cocina-mexicana>

Lagall, M. (2018) Las dificultades que afrontan las cocineras. Cocina y vino. recuperado

en: <https://www.cocinayvino.com/en-la-cocina/especiales/dificultades-de-las-cocineras/>

Lanuz, G. Cocina Mexicana Fusionada recuperado en:

[https://www.academia.edu/39327596/Cocina mexicana fusionada](https://www.academia.edu/39327596/Cocina_mexicana_fusionada)

Lopez, G. (2019) Falta Reconocimiento a la Gastronomía recupera en:

<https://www.ccgmm.mx/ccgm/es/falta-reconocimiento-a-la-gastronomia-gloria-lopez/#:~:text=MORELIA%2C%20Mich.%2C%202%20de%20diciembre%20de%202019.-%20%E2%80%9CLa,de%20Alimentos%20y%20Cocinas%20Regionales%20de%20las%20Am%C3%A9ricas.>

Lorenzo, c. (1998). cruz lorenzo. YouTube. Retrieved October 10, 2022, from.

Martin et al. (1995) fundamentación teórica y uso de las historias y relatos de vida como técnicas de investigación en edafología social

[https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69201/Fundamentacion teorica y uso de las hist.pdf?sequence=1](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/69201/Fundamentacion_teorica_y_uso_de_las_hist.pdf?sequence=1)

Matta, R. (2012) El patrimonio culinario peruano ante UNESCO Algunas reflexiones de gastro-político

[https://www.desigualdades.net/Resources/Working Paper/28 WP Matta Online.pdf](https://www.desigualdades.net/Resources/Working_Paper/28_WP_Matta_Online.pdf)

Martínez, B. (2016) El viento, según la tradición zoque-ayapaneco. Tabasco- 68 Voces.

Estilo Mexicano recuperado de:

<https://www.estilomexicano.com.mx/blogs/cultura/el-viento-segun-zoque-ayapaneco-ta-basco>

Martínez,E.(2020) Como eran las cocinas en México antes de que llegaran los españoles-Corima. Recuperado en: <https://www.corima.mx/como-eran-las-cocinas-en-mexico-antes-de-que-llegaran-los-espanoles/>

Marín, V.(2023) Entrevista sobre proyecto del museo zoque. Copoya

Matos,E.(2024) Patrimonio Cultural de México-Mentiras y verdades. Recuperado en: <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/patrimonio-cultural-de-mexico>

Martínez,A.(2024) El patrimonio Arqueológico De México.arqueologia. Recuperado en: <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/el-patrimonio-arqueologico-de-mexico>

Mexicas.org.Cultura Mexicana bog Recuperado en: <https://mexicas.org/cultura/>

Meléndez, J y Cañez ,G.(2009) La cocina regional como un elemento de identidad y desarrollo local: El caso de San Pedro el Saucito, Sonora, México “centro de investigación en Alimentación y Desarrollo,A.C recuperado en https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008

Meyer, F.(2010) La ciencia, el desarrollo tecnológico y la innovación en Querétaro-historia, realidad y proyecciones recuperado en: https://www.academia.edu/2009674/La_ciencia_el_desarrollo_tecnol%C3%B3gico_y_la_innovaci%C3%B3n_en_Quer%C3%A9taro_Historia_realidad_y_proyecciones

Méndez,M. (2023) Relato sobre su experiencia como cocinera. Copoya,

Ochoa,K,Santamaria,A.(s.f)Cultura Gastronómica. Recuperado el 10 de febrero de 2024 en:
http://web.uaemex.mx/Culinaria/tres_ne/articulo_08.pdf

O.Reyes.J.Rodriguez.M.kantun y W.Alonso (2017)Cocineras tradicionales de Yucatán: sustentabilidad y legado del Mayab (pp3) Recuperado en:
https://www.ecorfan.org/actas/A%20T%20II/AT%20II_9.pdf

Okupo.mx(2023)Que es la Cocina Mexicana.Recuperado en:
<https://okupo.mx/que-es-la-cocina-moderna-mexicana/#:~:text=la%20comida%20tradicional%2C%20entendida%20como%20aquella%20transmitida%20de,sido%20un%20pilar%20fundamental%20en%20la%20patrimonizaci%C3%B3n%20%E2%80%A6>

Rodriguez,S y Ruiz,P.(2019) *Expresión Gastronómica Y cultura del Canane en Copoya y Tuxtla Gutiérrez*. [Tesis de licenciatura] Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. Repositorio Institucional. <https://repositorio.unicach.mx/handle/20.500.12753/2342>

Rubín, S. (2021) La cocina tradicional de México en la lista representativa del patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, 10 años después. *Hereditas* 4-15 recuperado en.
<https://www.google.com/url?q=https://www.revistas.inah.gob.mx/index.php/hereditas/article/download/17196/18391&sa=D&source=docs&ust=1701270798664866&usq=AOvVaw1j8k6fKf6KUg2ldmV-ouOA>

Senado de la República (2023) Avala Senado declarar 16 de noviembre “Día Nacional de las Cocineras y Cocineros Tradicionales”. Recuperado 12 de enero 2024 en:
<https://comunicacionsocial.senado.gob.mx/informacion/comunicados/5805-avala-senado-declarar-16-de-noviembre-dia-nacional-de-las-cocineras-y-cocineros-tradicionales>

Socialstar,(2023)Como refleja e influye la comida en la cultura y la identidad-Socialstar. Recuperado en:
<https://officialsocialstar.com/es/blogs/blog/how-does-food-reflect-and-influence-culture-and-identity#:~:text=La%20comida%20act%C3%B3n%20como%20catalizador%20para%20la%20socializaci%C3%B3n,a%20las%20personas%2C%20cierra%20brechas%20y%20fomenta%20conexiones.>

Solano,G.Pérez.A,Lopez,B.Salvador,J.(s.f)Nuestra Gastronomía es una historia que contar.
Conquista y
virreinato[https://sites.google.com/alumno.utpuebla.edu.mx/historia-culinaria-mexicana/c
onquista-y-virreinato](https://sites.google.com/alumno.utpuebla.edu.mx/historia-culinaria-mexicana/conquista-y-virreinato)

Troncoso,C.(2019)Comidas tradicionales:un espacio para la alimentación saludable.
Recuperado
en:[http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000100105#
B16](http://scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082019000100105#B16)

Unesco,(2015)El mandato y la misión de la Unesco con resumen. Recuperado en:
<https://www.unesco.org/es/brief>

Vela,E.La educacion de los Niños.Recuperado
en:<https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/la-educacion-de-los-ninos>

Zeitelberger,A.(2022)Historia y elementos de la Cocina Prehispánica Mexicana.
Recuperado en:
[https://gourmetdemexico.com.mx/gourmet/cultura/historia-elementos-cocina-prehisp
ánica-mexicana/](https://gourmetdemexico.com.mx/gourmet/cultura/historia-elementos-cocina-prehispánica-mexicana/)

ANEXOS.



ANEXO 1. GUIÓN DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

¿Cuál es su nombre completo?

¿Cuál es su fecha de nacimiento?

¿De dónde es originaria?

¿Se considera usted zoque?

¿Sus padres eran zoques?

¿Sus abuelos eran zoques?

Si, sí, ¿Habla usted la lengua zoque? Si O ¿tiene conocimiento de alguna palabra? Si

¿Cuál?

¿A qué se dedica?

¿Asistió usted a la escuela?

Si sí, ¿le gustaba ir a la escuela? ¿Tiene algún recuerdo de esos tiempos?

¿Qué era lo que más le gustaba hacer cuando era niña?

¿Cuál era su comida favorita de pequeña?

¿Cuál es el nombre completo de su padre?

¿Su padre aún vive? – (Si aún) ¿Cuántos años tiene?

¿De dónde es/era originario su padre?

¿A qué se dedicaba?

(Si era a agricultura)

¿Las tierras que trabajaba eran propias?

¿Qué cultivaba?

¿Quién le enseñó a cultivar a su padre?

Su familia, ¿Se alimentaba de esos cultivos?

¿Le enseñó a cultivar a usted su padre?

A su padre, ¿le gustaba cocinar?

Sus abuelos paternos, ¿de dónde eran originarios?

¿Cómo se llamaba su abuelo?

¿Cómo se llamaba su abuela?

¿A qué se dedicaba su abuelo?

(Si era a agricultura)

¿Las tierras que trabajaba eran propias?

¿Qué cultivaba?

¿Quién le enseñó a cultivar a su abuelo?

Su familia, ¿Se alimentaba de esos cultivos?

¿A qué se dedicaba su abuela?

¿A su abuela le gustaba cocinar?

¿Recuerda algún platillo de su abuela?

¿Su abuela le enseñó a cocinar algo alguna vez?

¿Tuvo una convivencia cercana con sus abuelos?

¿Tiene algún momento con sus abuelos que recuerde con nostalgia?

¿Cuál es el nombre de su madre?

¿Su madre aún vive? – (Si aún) ¿Cuántos años tiene?

¿De dónde es/era originario su madre?

¿A qué se dedica/dedicaba?

¿A su madre le gusta/gustaba cocinar?

¿Su madre tenía algún huerto en el patio de su casa?

¿Hay un platillo especial que le gustaba que hiciera su madre?

¿Su madre le enseñó a cocinar?

Sus abuelos maternos, ¿de dónde eran originarios?

¿Cómo se llamaba su abuelo?

¿Cómo se llamaba su abuela?

¿A qué se dedicaba su abuelo?

(Si era a agricultura)

¿Las tierras que trabajaba eran propias?

¿Qué cultivaba?

¿Quién le enseñó a cultivar a su abuelo?

Su familia, ¿Se alimentaba de esos cultivos?

¿A qué se dedicaba su abuela?

¿Recuerda algún platillo de su abuela?

¿Su abuela le enseñó a cocinar algo alguna vez?

¿Tuvo una convivencia cercana con sus abuelos?

¿Tiene algún momento con sus abuelos que recuerde con nostalgia?

¿Está usted casada?

¿A qué edad se casó?

¿Cómo se llama su esposo?

¿A qué se dedica su esposo?

A su esposo, ¿le gusta cocinar?

¿Cuál es la comida favorita de su esposo?

¿La madre de su esposo le gustaba cocinar?

¿Le enseñó a cocinar algo alguna vez?

¿Tiene hijos? ¿Cuántos hijos?

¿Qué edad tienen sus hijos?

¿A qué se dedican sus hijos?

¿A alguno de sus hijos les gusta la cocina?

¿Usted le enseñó a cocinar?

En cuanto a la comida tradicional de Copoya...

¿Cuáles son los platillos que considera más representativos?

¿Cuáles son los platillos que son más representativos en las fiestas?

¿Cuáles son los tamales típicos de Copoya?

¿Cuáles son las bebidas típicas de Copoya?

¿Hay algún atol típico de Copoya?

¿Cuáles son los dulces típicos de Copoya?

¿Hay alguna comida especial para la cuaresma?

Además de los tamales y dulces, ¿Hay alguna comida especial para el día de muertos?

Para los festejos de navidad y año nuevo, ¿Hay alguna comida especial?

En cuanto a su relación con la cocina...

¿Qué le llevó a que usted fuera cocinera hoy en día?

¿A qué edad empezó con lo de la cocina? 12 años

¿Cómo surgió el gusto que usted tiene hacia la cocina?

¿Usted tiene algún platillo que le guste preparar más?

¿Es usted comidera? Es decir, ¿Cocina usted en las fiestas de Copoya?

¿Participó usted en el corredor gastronómico zoque, que se hacía en el museo zoque?

Sí, sí, ¿Cuál fue su experiencia? ¿Qué es lo que más valora de la cocina?

¿Alguno de sus utensilios de cocina fue heredado por su madre, abuela, tía o suegra?

¿Hay algún utensilio que usted recuerde que se utilizaba antes y ahora ya no?

Sí, sí, ¿Por qué cree que ya no se usa?

¿Hay algún ingrediente que usted recuerde que se usaba antes y ahora ya no?

Sí, sí, ¿Cuál?

¿Usted ha estudiado cocina en alguna escuela o le gustaría a prender un poco más sobre los tipos de platillos que existen?

¿Ha dado algún taller de cocina?

¿Usted ha creado un nuevo platillo especial?

¿Con que tipo de comida está usted más familiarizada?

¿Qué legado le gustaría dejar a usted a las nuevas generaciones?

Anexo 2. entrevista



Figura 32. Entrevista con la señora Marín.(Méndez, 2024)



Señora Carmen Marín.(Méndez, 2024)

Figura 33.

