



Sabores Chiapas

Sus cocinas regionales
y sus recursos gastronómicos

Autores • Jesús Alberto Saldaña Argüello
• Jorge Alberto Sponda Pérez • Sergio Mario Galindo Ramírez



Sabor es Chiapas, sus cocinas regionales y sus recursos gastronómicos

Autores

Jesús Alberto Saldaña Argüello

Jorge Alberto Esponda Pérez

Sergio Mario Galindo Ramírez



**Colección
Montebello**



UNICACH

Esta colección, cuyo nombre es un tributo a las famosas lagunas de Montebello, concentra los títulos procedentes de las ciencias de la salud impartidas dentro de la oferta educativa de la universidad, tales como Odontología, Psicología —en el ámbito clínico— y Nutrición.

Primera edición: 2024

D. R. ©2024. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas
1ª Avenida Sur Poniente número 1460
C. P. 29000, Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, México.
www.unicach.mx
editorial@unicach.mx

ISBN: 978-607-543-231-1

Diseño de la colección: Manuel Cunjamá
Diseño de portada: Manuel Cunjamá

Impreso en México

Sabor es Chiapas, sus cocinas regionales y sus recursos gastronómicos

Autores

Jesús Alberto Saldaña Argüello

Jorge Alberto Esponda Pérez

Sergio Mario Galindo Ramírez

**Colección
Montebello**



UNICACH

Índice

Introducción	17
Chiapas.....	20
Las cocinas de Chiapas	36
Los tamales.....	49
La panadería regional	55
Los dulces tradicionales	59
Las botanas chiapanecas.....	64
Las bebidas tradicionales.....	70
Recursos gastronómicos de Chiapas.....	82
Los maíces	84
Los frijoles.....	90
Frijol botil (<i>Phaseolus coccineus</i>)	93
Frijol escumite (<i>Phaseolus acufifolius</i>)	94
Frijol patashete (<i>Phaseolus Lunatus L</i>)	95
Los chiles	97
Chile blanco/chile güero	99
Chile chimborote o chamborote	100
Chile mira pa´ arriba	101
Chile siete caldos	102
Chile de Simojovel	102
Tempenchiles	103
Chile totik	104
Los quelites	106

Las flores comestibles	110
Flor de botil (<i>Phaseolus coccineus</i> L.)	111
Flor de bushná o guisnay (<i>Spathiphyllum friedrichsthali</i> S)	112
Flor de colorín (<i>Erythrina coralloides</i>)	113
Flor de chapay (<i>Astrocaryum mexicanum</i>)	114
Flor de cuchunuc (<i>gliricidia sepium</i>).....	115
Flor de izote (<i>Yucca elephantipes</i>)	116
Flor de mayo (<i>Plumeria rubra</i>).....	117
Flor de pacaya (<i>Chamaedorea tepejilote</i>).....	118
Flor de suco (<i>Calathea macrosepala</i> K.Schum).....	119
Insectos comestibles.....	121
Nucú (<i>Atta cephalotes</i>).....	122
Zats (<i>Arsenura armida armida</i>)	123
Pechj'ol (<i>larva de Crambycidae</i>).....	124
Mieles.....	126
Miel de cafetal	128
Miel floración de canelo	128
Miel floración de campanita	128
Miel de manglar	128
Cafés.....	130
Cacaos.....	137
Los quesos	141
Queso crema de Chiapas.....	144
Queso bola de Ocosingo, Chiapas	145
Frutas no convencionales	148
Almendra (<i>Terminalia catappa</i>)	148
Anonas	149
Cacate (<i>Ocotepealum Mexicanum</i>)	150
Caco (<i>Chrysobalanus icaco</i> L.)	150
Caimito (<i>Chrysophyllum caimito</i>)	151

Capulín (<i>Muntingia calabura</i>)	152
Carambola o carambolo (<i>Averrhoa Carambola</i>).....	152
Caspirol (<i>Inga spuria</i>).....	153
Chinin (<i>Persea schiedeana</i>)	154
Condua (<i>Gonolobus tetragonus</i> (Vell) Deene).....	155
Cupapé (<i>Cordia dodecandra</i>)	156
Cuajilote (<i>Parmentiera edulis</i>)	157
Huaya o guaya (<i>Melicoccus Bijugatus</i>).....	159
Huitumbillo (<i>Ardisia escallonioides</i>)	160
Jujo (<i>Pasiflora ambigua</i>)	161
Lichi o litchi (<i>Litchi chinensis</i>).....	162
Maluco (<i>Genipa americana L.</i>).....	162
Mangostán (<i>Garcinia Mangostana</i>).....	164
Marañón (<i>Anacardium occidentale</i>)	165
Mojú o ramón (<i>Brosimum alicastrum Sw.</i>).....	165
Nancerol (<i>Malpighia mexicana</i>)	166
Papaturro.....	167
Papaya de monte.....	167
Pataste (<i>Theobroma bicolor</i>).....	168
Pomarrosa (<i>Syzygium Jambos</i>).....	168
Piñuela (<i>Bromelia karatas L.</i>)	169
Tomate de palo (<i>Cyphomandra betacea</i> (Cav.)S).....	169
Animales de caza	171
Recursos del mar y de agua dulce.....	174
Acuacultura	176
Los recursos ganaderos.....	179
La producción agrícola de Chiapas.....	181
Gastronomías de las regiones socioeconómicas de Chiapas	183
Región I Metropolitana	183
Región II. Valles Zoque	186
Región III. Mezcalapa	187
Región IV. De los Llanos	188
Región V. Altos Tsotsil-Tseltal.....	190

Región VI. Frailesca	192
Región VII. De Los Bosques	193
Región VIII. Norte	194
Región IX. Istmo-Costa	195
Región X. Soconusco	197
Región XI. Sierra Mariscal	199
Región XII. Selva Lacandona	201
Región XIII. Maya	202
Región XIV. Tulija Tselal Chol	203
Región XV. Meseta Comiteca Tojolabal	204
Conclusión	206
Bibliografía	207
Glosario	209

Lista de figuras

Figura 1. Parachico y chiapaneca. Mercedes Yamile Vázquez Villanueva.....	19
Figura 2. Vista de la Sierra Madre de Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	21
Figura 3. Regiones sociodemográficas de Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	22
Figura 4. Carnaval de Chenalhó. Brenda Morales García.....	23
Figura 5. Cocinera tradicional. María José Magro Gutiérrez.....	24
Figura 6. La Torre Eiffel, artesanía en ámbar. Brenda Morales García.....	25
Figura 7. Marimba realizada en ámbar. María José Magro Gutiérrez.....	25
Figura 8. Entrada a mina de ámbar. Candelaria Rodríguez.....	25
Figura 9. Centro Ecoturístico Las Nubes, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	26
Figura 10. Zona Arqueológica de Tenam Puente, Chiapas. Christian Díaz Sarmiento.....	27
Figura 11. Iglesia Hundida Quechula, Chiapas. Christian Díaz Sarmiento.....	28
Figura 12. Bahía de Santa Brígida, Chiapas. Neri Torres Rincón.....	29
Figura 13. Marimba. María José Magro Gutiérrez.....	29
Figura 14. Vestimenta típica de los chores del Carnaval Zoque Coiteco. Yosafat Eli de la Cruz López.....	30
Figura 15. Fiesta Grande de Chiapa de Corzo, Chiapas. Mercedes Yamile Vázquez Villanueva.....	31
Figura 16. Chores del Carnaval Zoque Coiteco. Christian Díaz Sarmiento.....	32
Figura 17. Danzantes del Calalá, Suchiapa; Chiapas. Christian Díaz Sarmiento.....	32
Figura 18. Zoques de Tuxtla. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	34
Figura 19. Carnaval de Chenalhó. Brenda Morales García.....	34
Figura 20. Cocinera tradicional zoque. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	35
Figura 21. Tostadas de maíz y frijol. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	36
Figura 22. Puesto de pescado y camarón seco. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	37
Figura 23. Cocineras tradicionales zoques. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	37
Figura 24. Carnaval de Chenalhó. Brenda Morales García.....	38
Figura 25. Milpa tradicional en Coapilla, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	39
Figura 26. Hongos silvestres. Yosafat Eli de la Cruz López.....	40
Figura 27. Tomatitos de monte. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	40
Figura 28. Cocineras tradicionales. Ricardo Gutiérrez Ramos.....	41
Figura 29. Utensilios tradicionales, mercado municipal de Tuxtla Gutiérrez. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	42

Figura 30. Desayuno tradicional en La Trinitaria, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello	43
Figura 31. Chorizo ahumado en La Trinitaria, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello	44
Figura 32. Pejelagartos asados. Walter Daniel Roblero.....	45
Figura 33. Taller de cocina tradicional. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	46
Figura 34. Carnaval de Chenalhó. Brenda Morales García.....	46
Figura 35. Carnaval de Chenalhó. Brenda Morales García.....	47
Figura 36. Tamales envueltos en hoja de plátano. Jesús Alberto Saldaña Argüello..	48
Figura 37. Tamal de toro pinto. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	50
Figura 38. Tamal horneado de cuchunuc. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	51
Figura 39. Tamal horneado de nacapitú. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	52
Figura 40. Tamales, masa, tortillas y tostadas. Alejandro Álvarez Trujillo.....	53
Figura 41. Rosquillas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	54
Figura 42. Pan tradicional de Comitán, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello..	56
Figura 43. Pan Chuchoseco. Jesús Alberto Saldaña Argüello	57
Figura 44. Pan tradicional de Ocozocoautla, Chiapas. Teresa López	57
Figura 45. Gaznates. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	58
Figura 46. Nanchi y jocote curtido. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	59
Figura 47. Dulces tradicionales de San Cristóbal de Las Casas. Adriana Mercedes Gómez Ochoa.....	60
Figura 48. Dulces regionales de Tuxtla Gutiérrez. Jesús Alberto Saldaña Argüello.	61
Figura 49. Dulces tradicionales de San Cristóbal de Las Casas. Adriana Mercedes Gómez Ochoa.....	62
Figura 50. Variedad de botanas. Christian Díaz Sarmiento.....	63
Figura 51. Lengua de res. Christian Díaz Sarmiento.....	65
Figura 52. Patitas de cerdo envinagradas. Jacqueline Rodríguez Hidalgo.....	66
Figura 53. Camarones al mojo de ajo. Nery Torres Rincón.....	67
Figura 54. Costillita frita con chile blanco. Christian Díaz Sarmiento.....	68
Figura 55. Bebidas tradicionales. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	69
Figura 56. Pozol de cacao. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	70
Figura 57. Masas para pozol blanco y de cacao. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	71
Figura 58. Molino eléctrico. Alma Elisa Gordillo Ponce.....	73
Figura 59. Mujeres zoques. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	74

Figura 60. Vendedoras de pozol en el mercado municipal. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	75
Figura 61. Puesto de ponches. San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. Adriana Mercedes Gómez Ochoa.	76
Figura 62. Botellas de pox. Adriana Mercedes Gómez Ochoa.....	77
Figura 63. Botellas de curadito con decoración alusiva al carnaval. Alejandra Díaz.....	78
Figura 64. Mistelas de frutas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	79
Figura 65. Carnaval de Chenalhó. Brenda Morales García.....	80
Figura 66. Variedad de alimentos, mercado municipal. Jesús Alberto Saldaña Argüello....	81
Figura 67. Maíces. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	83
Figura 68. Cocinera tradicional. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	84
Figura 69. Maíz morado. Alejandro Álvarez Trujillo.....	85
Figura 70. Productos de la milpa. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	86
Figura 71. Mazorca de maíz rojo. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	87
Figura 72. Elote con diferentes tonos. Jesús Alberto Saldaña Argüello.	88
Figura 73. Variedad de frijoles. Alejandro Álvarez Trujillo.....	89
Figura 74. Variedad de frijoles. Jesús Alberto Saldaña Argüello.	90
Figura 75. Frijol patashete. Jesús Albero Saldaña Argüello.	91
Figura 76. Frijoles a la leña. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	92
Figura 77. Frijol botil. Jesús Alberto Saldaña Argüello.	93
Figura 78. Frijol escumite. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	94
Figura 79. Frijol patashete. Jesús Alberto Saldaña Argüello.	95
Figura 80. Chiles. Rebeca Hernández Meza.	96
Figura 81. Chiles curtidos. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	97
Figura 82. Chiles y quelites. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	98
Figura 83. Chile blanco. Jesús Alberto Saldaña Argüello.	99
Figura 84. Chile chimborote. Jesús Alberto Saldaña Argüello.	100
Figura 85. Chile mira pa´arriba. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	101
Figura 86. Chile siete caldos. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	102
Figura 87. Chile Simojovel. Jesús Alberto Saldaña Argüello.	103
Figura 88. Chile Tempenchile. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	103
Figura 89. Chile totik. Venustiano Carranza, Chiapas. Olivia Yesenia Velasco Ozuna....	104
Figura 90. Quelites. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	105
Figura 91. Variedad de quelites. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	107
Figura 92. Chipilín. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	108

Figura 93. Vendedora de quelites y productos de la milpa. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	108
Figura 94. Flor de calabaza. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	109
Figura 95. Flor de calabaza y flor de botil. Yosafat Eli de la Cruz López.....	111
Figura 96. Flor de botil. Yosafat Eli de la Cruz López.....	112
Figura 97. Flor de gusnay. Rafael I. Vila Arboleya. Hacienda Napaná, Pichucalco, Chiapas.....	112
Figura 98. Flor de colorín. San Fernando, Chiapas. Rebeca Meza.....	113
Figura 99. Chapaya. Susana del Carmen Bolom.....	114
Figura 100. Flor de cuchunuc. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	115
Figura 101. Flor de izote. Omar Velázquez Toledo.....	116
Figura 102. Flor de mayo. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	117
Figura 103. Pacaya. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	118
Figura 104. Flor de suco. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	119
Figura 105. Nucu. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	120
Figura 106. Nucús. Flor de María Alias Rodríguez.....	122
Figura 107. Gusano de Zats. Yosafat Eli de la Cruz López.....	123
Figura 108. Zats fritos. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	124
Figura 109. Colmenas entre los cafetales. Miel Tzime, Simojovel de Allende. Chiapas.....	125
Figura 110. Revisión de colmenas. Miel Tzime, Simojovel de Allende. Chiapas.....	127
Figura 111. Planta de café. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	129
Figura 112. Tostado de café. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	131
Figura 113. Plantación de café. Reserva de la Biosfera El Triunfo, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	132
Figura 114. Taza de café. Soconusco, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	133
Figura 115. Cerezo de café. Norvey López.....	134
Figura 116. Secado de café con cascara. Norvey López.....	135
Figura 117. Cacao. Diego Yáñez.....	136
Figura 118. Molino tradicional. María José Magro Gutiérrez.....	138
Figura 119. Tostado de cacao. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	139
Figura 120. Variedad de quesos. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	140
Figura 121. Puesto de quesos en el mercado municipal. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	142
Figura 122. Tacos fritos con crema y queso. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	143

Figura 123. Tostada con crema y queso. Brenda Morales García	144
Figura 124. Queso crema. Jesús Alberto Saldaña Argüello	145
Figura 125. Queso bola de Ocosingo. Quesería La Regional, Ocosingo, Chiapas.....	146
Figura 126. Queso corazón de mantequilla. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	146
Figura 127. Lichi. Anely Morales.....	147
Figura 128. Almendra. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	149
Figura 129. Guanábana. Alejandro Álvarez Trujillo.....	149
Figura 130. Cacate. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	150
Figura 131. Caco. Gustavo Jesús Mota.....	151
Figura 132. Caimito. Jacqueline Rodríguez Hidalgo.....	151
Figura 133. Capulín. Jesús Alberto Saldaña Argüello	152
Figura 134. Carambola. Jesús Alberto Saldaña Argüello	153
Figura 135. Caspirol. Jesús Alberto Saldaña Argüello	153
Figura 136. Chinin. Rebeca Hernández Meza	154
Figura 137. Condua. Camilo Álvarez Zebadua	155
Figura 138. Cupapé. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	156
Figura 139. Cuajilote. Gabriela Trejo.....	157
Figura 140. Guapaque. Rafael I. Vila Arboleya/Hacienda Napaná. Pichucalco, Chiapas.....	158
Figura 141. Huaya. Alejandro Álvarez Trujillo.	159
Figura 142. Huitumbillo. Santiago Villanueva.....	160
Figura 143. Jujo. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	161
Figura 144. Litchi. Simojovel de Allende, Chiapas. Analí Morales	162
Figura 145. Maluco. Cristian Hernandez Godínez	163
Figura 146. Mangostán. Mangostán. Cristian Hernandez Godínez	164
Figura 147. Marañón. Raquel Aguilar.....	165
Figura 148. Moju. Edilberto Mendoza Urbina	166
Figura 149. Nancerol. Francisco Chanona. San Fernando, Chiapas.	166
Figura 150. Papaya de monte. Rafael I. Vila Arboleya. Hacienda Napaná, Pichucalco, Chiapas	167
Figura 151. Pataste.. Rafael I. Vila Arboleya. Hacienda Napaná, Pichucalco, Chiapas.....	168
Figura 152. Piñuela. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	169
Figura 153. Tomate de palo. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	169
Figura 154. Iguana. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	170

Figura 155. Venado. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	172
Figura 156. Iguana entomatada. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	172
Figura 157. Huachinango. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	173
Figura 158. Pigua y camarón de estero. Pijijiapan, Chiapas. Brayan Morales.....	174
Figura 159. Shutis. Yosafat Eli de la Cruz López.....	175
Figura 160. Tilapia de criadero. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	176
Figura 161. Piscicultura. Ostucán, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	176
Figura 162. Mojarra tenguyaca. Oscar Rayos.....	177
Figura 163. Vaca Holando-cebú y becerros Holstein. Jorge Azmitia Jiménez	178
Figura 164. Mercado municipal. Jesús Alberto Saldaña Argüello.....	180
Figura 165. Mercaltos, San Cristóbal de Las Casas; Chiapas. Adriana Mercedes Gómez Ochoa.....	182

Introducción

En todas las culturas, la alimentación y las prácticas alimentarias son un referente de identidad; el hecho de que el ser humano se apropie de los recursos alimenticios que tiene a su alcance, los cocine y se alimente de ellos, da prueba de civilización. La accesibilidad, las características, la diversidad y la disponibilidad de alimentos cambia de región en región, debido al clima, ubicación geográfica, características físicas del lugar, entre otros factores. Esto condiciona las formas de alimentarse de la población, puesto que es en gran medida un factor de diferenciación; pues cada cultura desarrolla su gastronomía con características particulares, de acuerdo a la disponibilidad de alimentos, sus necesidades, gustos y formas de entender al mundo; así van construyendo su propio discurso culinario.

En la actualidad no podemos asegurar que las gastronomías chiapanecas sean completamente puras; ya que, a lo largo de la historia de Chiapas, sus cocinas se han ido enriqueciendo con la aportación de ingredientes, técnicas culinarias, métodos, costumbres y saberes de otras culturas, venidas de diversas regiones del mundo; dando como resultado cocinas con esencias, características y personalidad propia. Sin embargo, hoy podemos observar con cierta preocupación cómo las cocinas regionales se han vuelto vulnerables ante fenómenos como: la globalización, la introducción, distribución y consumo de alimentos ajenos; el cambio climático, las modas, los cambios en los estilos de vida, etcétera, los cuales de cierto modo van deteriorando a las cocinas tradicionales, de ahí se origina esta voluntad de sumarnos a esos esfuerzos, en los que, desde diversas trincheras, muchos actores

están contribuyendo de manera proactiva para salvaguardar nuestro patrimonio gastronómico, como chiapanecos y como mexicanos.

Las cocinas chiapanecas permanecen, se reproducen, evolucionan, se transforman. Son cocinas que se viven, que se disfrutan, que apapachan. Son cocinas alegres, pero también son cocinas nostálgicas, que saben dar sustento físico y también espiritual. Son cocinas que han surgido de la abundancia, pero también de la escasez, de la necesidad. Son cocinas que nos llevan pero que también nos traen, que se comparten, que se reciben; que le abren los brazos al ajeno y lo despiden entre aromas y sabores, sabiendo que esa alma jamás olvidará lo que con cariño esta tierra le ofreció. Son cocinas a veces con prisas y otras a fuego lento, sin ese desorden que provoca la urgencia.

El menú que ofrece este libro consiste en realizar un acercamiento e invita a conocer parte de la abundancia gastronómica que tenemos en el estado. Habla de nuestros recursos gastronómicos, de nuestras cocinas regionales, de nuestras costumbres. Comenzaremos con una breve descripción del estado; en los siguientes capítulos se presentarán temas como: las cocinas chiapanecas, los recursos culinarios con los que contamos, una descripción de las cocinas de cada región socioeconómica de Chiapas y un breve glosario de términos gastronómicos relacionados con la cocina chiapaneca.

Para entender a las cocinas chiapanecas primero es necesario conocer los recursos que las construyen. Invitamos al lector a degustar de un breve recorrido gastronómico por: las selvas, valles, montañas, mesetas, bosques, ríos, costas, manglares, lagunas, Pueblos Mágicos, pueblos indígenas, pueblos mestizos, costumbres y tradiciones de este maravilloso estado de Chiapas.

Chiapas

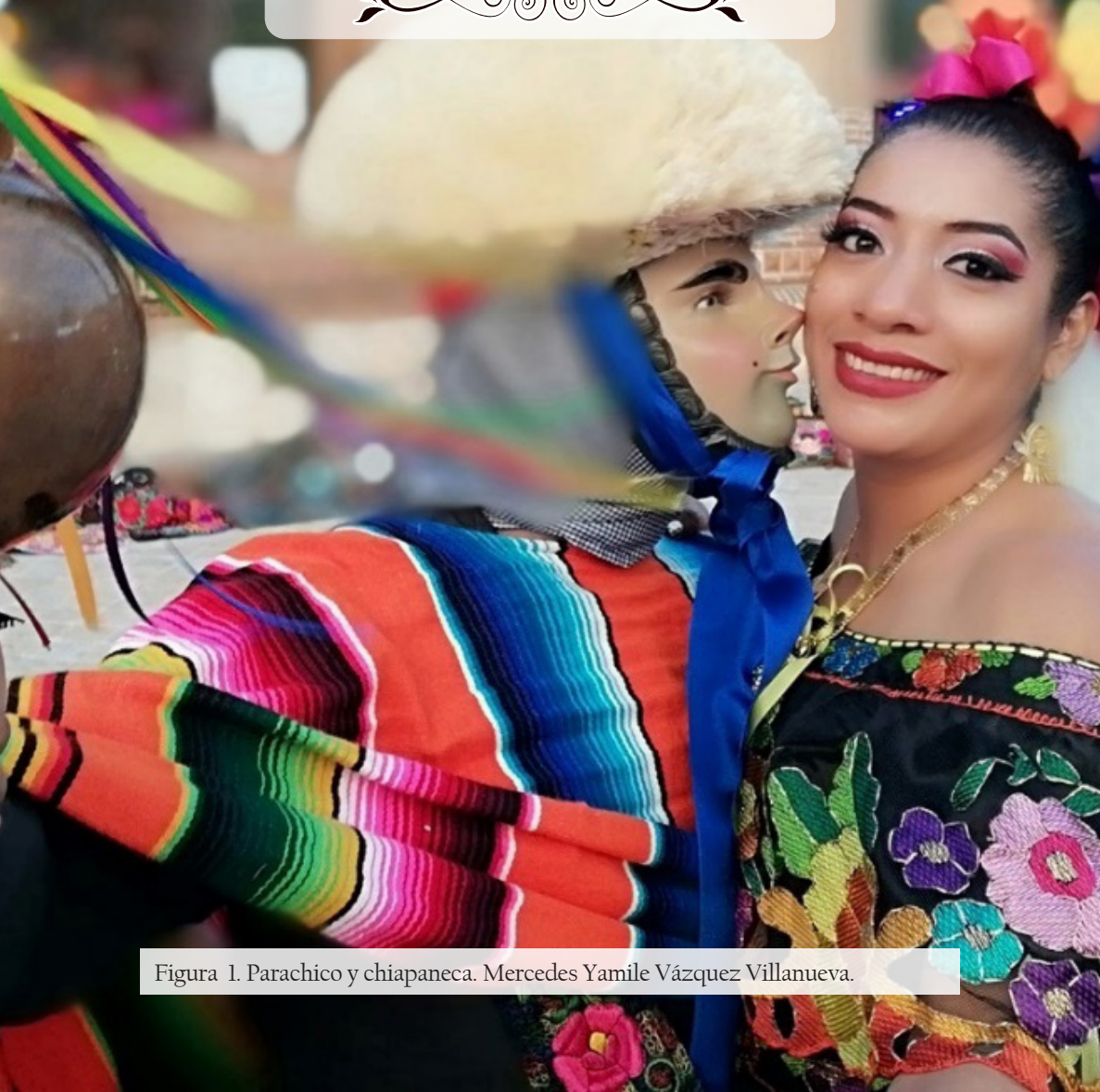


Figura 1. Parachico y chiapaneca. Mercedes Yamile Vázquez Villanueva.

Chiapas

Antes de la invasión española a estas tierras, el actual estado libre y soberano de Chiapas, estuvo habitado principalmente por grupos de indígenas distribuidos por toda la región, pertenecientes a las etnias zoque, chiapas, mokaya, maya, lacandonna, tseltal, tsotsil, tojolabal, chol, mame, kanjobal y mochos, quienes la habitan o la habitaron en distintos periodos de la historia. Después de la llegada de los españoles y someter a los pueblos originarios, fundaron las villas de Chiapa de los Indios también llamada Villarreal en lo que hoy es el Pueblo Mágico de Chiapa de Corzo y posteriormente la de Chiapa de los Españoles (De Vos, 1983), en el Valle de Jovel, en lo que hoy es, el Pueblo Mágico de San Cristóbal de Las Casas, durante la etapa de la Colonia la región fue conocida como Provincia de las Chiapas perteneciente a la Audiencia Real de la Capitanía General de Guatemala, hasta 1824 año en el que fue voluntad de pueblo chiapaneco anexarse a la joven Federación Mexicana, siendo hoy una de las 32 entidades federativas que forman a la República Mexicana, lo cual consta en el artículo 43 de nuestra Constitución.



Figura 2. Vista de la Sierra Madre de Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Es uno de los cinco estados que forman parte del Mundo Maya, Se localiza al sureste de México; al norte limita con el estado de Tabasco, al sur con el Océano Pacífico, al oeste con los estados de Oaxaca y Veracruz de Ignacio de la Llave y al este con la República de Guatemala. En datos del Panorama Sociodemográfico de México 2020 del INEGI la superficie estatal es, de 73 311.0 km², que representan el 3.7% del territorio nacional, su frontera con el país de Guatemala abarca 658.5 kilómetros, que representan el 57.3% del porcentaje total de la extensión de la frontera sur. Se considera como uno de los estados con mayor biodiversidad del país ya que posee siete regiones naturales: Llanura Costera del Pacífico, Sierra Madre de Chiapas, Depresión Central, Altiplanicie Central, Montañas del Oriente, Montañas del Norte y Llanura Costera del Golfo, las cuales albergan una gran variedad de flora y fauna.

El nombre de Chiapas tiene raíces en el idioma náhuatl, se cree que deriva de las palabras “chiapan” o “tepechiapan” cuyo significado es: Lugar donde crece la chíá, cerro de la chíá o agua debajo del cerro. Nombrado así por los indígenas chiapanecas también llamados soctones, uno de los grupos étnicos que ya habitaban la región antes de la llegada de los españoles. (De Vos, 1983)

Su capital es la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, cuenta con cinco ciudades principales que son: San Cristóbal de Las Casas, Tapachula de Córdova y Ordóñez, Palenque, Comitán de Domínguez y Chiapa de Corzo, sus 124 municipios, lo posicionan como uno de los estados con mayor número de municipios en el país. La entidad está distribuida en 15 regiones socioeconómicas de acuerdo al *Diario Oficial del Estado de Chiapas*, con número 299 fechado el 11 de mayo del 2011.

Regiones sociodemográficas de Chiapas

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

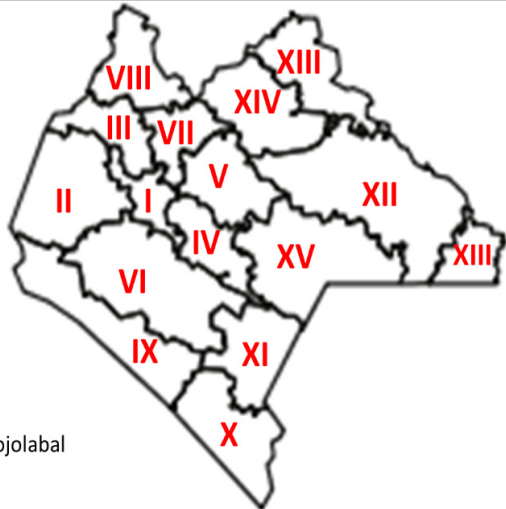


Figura 3. Regiones sociodemográficas de Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Figura 4. Carnaval de Chenalhó. Brenda Morales García.

Mestizos, afrodescendientes, tojolabales, tseltales, tsotsiles, kanjobales, mames, lacandones, choles, chujes, cakchiqueles, jacaltecos, mochos y zoques forman hoy, parte de la pluricultural sociedad chiapaneca, en el estado están presentes 12 de los 62 pueblos originarios que reconoce la Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas.

Los principales motores económicos del estado son: la minería, la ganadería, la agricultura, la industria petrolera y el turismo, además de la generación de energía eléctrica. Dentro del sector primario destaca por su producción de café, mango, plátano, cacao, maíz, frijol, cacahuate, sandía, papa, sorgo, palma de aceite y caña de azúcar. En la ganadería destaca por la producción de ganado bovino, porcino, ovino, aviar y miel. Cuenta con 260 km de litorales, que representan el 2.4% del total nacional, los cuales le permiten la producción principalmente de robalo, mojarra, sardina, lisa, atún, camarón, barrilete, tiburón y bagre.



Figura 5. Cocinera tradicional. María José Magro Gutiérrez.



Figura 6. La Torre Eiffel, artesanía en ámbar. Brenda Morales García.

En cuanto a la minería el estado cuenta con tres distritos mineros (Simojovel de Allende, Solosuchiapa y Chicomuselo), así como cuatro zonas mineralizadas localizadas en la región del Soconusco, Ostucán, Arriaga y Tenejapa, en los cuales se obtienen barita, azufre, cuarzo, zinc, ámbar, arena, caliza, plomo, titanio, zhanghengita, hierro, oro y cobre, entre otros minerales. (Federal, 22023)



Figura 7. Marimba realizada en ámbar.
María José Magro Gutiérrez.



Figura 8. Entrada a mina de ámbar.
Candelaria Rodríguez.



Figura 9. Centro Ecoturístico Las Nubes, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Es uno de los estados con mayores recursos hídricos del país, lo cual, le permite ser una gran fuente de generación de energía eléctrica, sus cuatro centrales hidroeléctricas: Belisario Domínguez (La Angostura), Netzahualcóyotl (Malpaso), Manuel Moreno Torres (Chicoasén) y Ángel Albino Corzo (Peñitas), ubicadas en la cuenca del río Grijalva, suministran de energía eléctrica a Chiapas y a otros estados de la república, así como al país vecino de Guatemala. Los principales ríos del estado son el Usumacinta y el Grijalva que recorren el estado en su camino hacia el Golfo de México.



Figura 10. Zona Arqueológica de Tenam Puente, Chiapas. Christian Díaz Sarmiento.

De acuerdo al Instituto de Ciencia, Tecnología e Innovación (ICTI), Chiapas posee una gran diversidad biológica y cultural, cuenta con siete de los nueve ecosistemas más representativos del país (marino, manglar, sabana costera, selva alta perennifolia, bosque de coníferas, selva o bosque de niebla y selva baja caducifolia); es hogar de 46 áreas naturales protegidas entre las que destacan: las Reservas de las Biosferas de Montes Azules, El Triunfo, Lacan-Tún, La Encrucijada y la de la Selva El Ocote; así como de sitios arqueológicos como los de Bonampak, el Lagartero, Palenque, Yaxchilán, Chinkultic, Izapa, Tenam Puente y Toniná; además de poseer impresionantes escenarios naturales como: El Aguacero, el Parque Nacional Cañón del Sumidero, el Parque Nacional Lagunas de Montebello, las Cascadas El Chiflón, los Lagos de Colon, la Selva Lacandona, Las Nubes, la Laguna Miramar, las Cascadas de Agua Azul, el Volcán Tacaná, las Cascadas Roberto Barrios, Las Tres Tzimoleras, el Volcán Chichonal, el Arco del Tiempo, la Iglesia Hundida de Quechula, Puerto Arista, Chochohuital y Boca del Cielo, por mencionar algunos. Otros atractivos de interés turístico son los Pueblos Mágicos de San Cristóbal de Las Casas, Comitán de Domínguez, Chiapa de Corzo, Palenque, Ocozocoautla de Espinosa y Copainalá.



Figura 11. Iglesia Hundida Quechula, Chiapas. Christian Díaz Sarmiento.



Figura 12. Bahía de Santa Brígida, Chiapas. Neri Torres Rincón.



Figura 13. Marimba. María José Magro Gutiérrez.

El patrimonio cultural del estado también es digno de resaltar, en Chiapas, el pasado y presente conviven en armonía en un amplio crisol de costumbres, fiestas y tradiciones, las cuales se reflejan en manifestaciones culturales como en las danzas, las lenguas, los bordados, en la fabricación de máscaras, en la música, en los textiles, en sus gastronomías, en sus artesanías, en la alfarería entre muchas otras. Cuenta con tres denominaciones de origen: Ámbar de Chiapas, Mango Ataúlfo del Soconusco Chiapas y Café Chiapas.



Figura 14. Vestimenta típica de los chores del Carnaval Zoque Coiteco. Yosafat Eli de la Cruz López.



Figura 15. Fiesta Grande de Chiapa de Corzo, Chiapas. Mercedes Yamile Vázquez Villanueva.

En cada uno de los 124 municipios del Estado se llevan a cabo festividades en honor al santo patrono del pueblo y a algunos otros santos o vírgenes de los que el pueblo sea devoto, por lo que prácticamente todo el año se está de fiesta, destacan La Fiesta Grande de Chiapa de Corzo, que se realiza en el mes de enero en el Pueblo Mágico de Chiapa de Corzo, en honor a San Sebastián Mártir, San Antonio Abad y al Señor de Esquipulas, en estos días de fiesta se puede observar a las chiapanecas, los chuntas y la *Danza de los Parachicos* declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Un elemento esencial de esta festividad, es la llamada “comida grande”, que consiste en un guiso de tasajo de res con pepita de calabaza molida, elaborado por comideras expertas, para lo cual se precisa de cierta ritualidad. Además de la “comida grande”, se preparan otros platillos como la chanfaina, el cochito y bebidas, como el pozol de cacao y el pozol blanco que no deben faltar.



Figura 16. Chores del Carnaval Zoque Coiteco. Christian Díaz Sarmiento.



Figura 17. Danzantes del Calalá, Suchiapa; Chiapas. Christian Díaz Sarmiento.

Otras festividades dignas de mencionar son las de Corpus Christi en el municipio de Suchiapa con su tradicional baile del calalá, en la que se puede degustar de la bebida local, el pozol de nambimba y plátanos como el cocido de res, el caldo de pata con panza, el picadillo y la chanfaina; el carnaval de Ocozocoautla también conocido como el Carnaval Zoque Coiteco, en el que se puede observar la danza de los enlistonados, a los chores y a los diferentes cohuinás en los que se reparte la bebida tradicional llamada curadito; el carnaval de San Juan Chamula que se celebra entre místicos rituales, ceremonias, danzas, juegos, rezos, música y pox también llamado posh (bebida alcohólica tradicional de la región); el carnaval de Tenejapa, la Bajada de las Vírgenes de Copoya que entre la danza del napapok-etze, la música de tambor y del carrizo, expertas comideras elaboran el tradicional huacasis caldú y el ningüijuti; en el municipio de Motozintla se celebra la fiesta patronal en honor a San Francisco de Asís en la que se sirve la bebida considerada sagrada el puzunque; la feria de San Marcos en Tuxtla Gutiérrez, la feria de San Sebastián Mártir en Zinacantán, las fiestas patronales en el municipio de Venustiano Carranza en las que se desarrolla la representación de los carrerantes y se sirve la tradicional comida el puerco con arroz, la de San Caralampio en Comitán de Domínguez, las festividades de la semana santa y las del día de muertos, festividades en las que podemos observar el sincretismo religioso indígena. También se realizan fiestas de carácter no religioso como la Feria Internacional Mesoamericana en la Ciudad Tapachula de Córdova y Ordoñez, la Feria de la Primavera y de la Paz en el Pueblo Mágico de San Cristóbal de Las Casas y la Feria Chiapas en la capital Tuxtla Gutiérrez.



Figura 18. Zoques de Tuxtla. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Figura 19. Carnaval de Chenalhó. Brenda Morales García.

Las cocinas de Chiapas

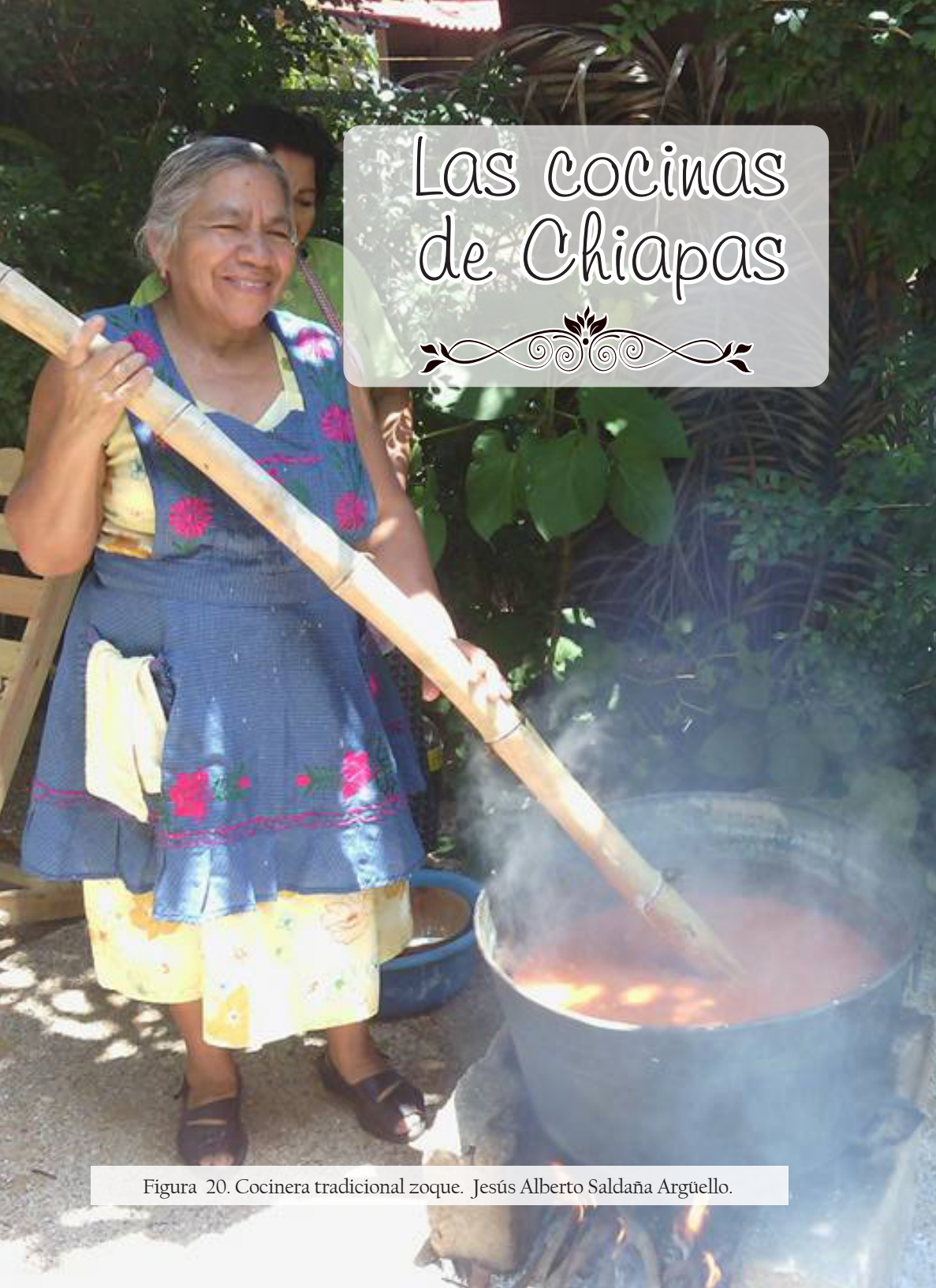


Figura 20. Cocinera tradicional zoque. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Las cocinas de Chiapas

Describir a las diversas cocinas chiapanecas podría parecer un ejercicio teñido de complejidad, sin embargo, es todo lo contrario, pues resulta ser un viaje gastronómico emocionante, lleno de sabores, aromas, texturas, contrastes, tradiciones y herencias que sutilmente nos acompañan a descubrir cocinas sabias, rebeldes, inquietas y místicas que sorprenden a los ojos, al olfato y al paladar, que en algún momento evocan con nostalgia al pasado mientras dan muestra de lo moderno, de lo contemporáneo, sin perder la esencia de sus raíces prehispánicas.



Figura 21. Tostadas de maíz y frijol. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Figura 22. Puesto de pescado y camarón seco. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Figura 23. Cocineras tradicionales zoques. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Por más de cinco siglos, en un ininterrumpido flujo e intercambio de saberes culinarios las cocinas chiapanecas se han ido gestando a fuego lento trazando su propia ruta, son hijas del mestizaje, resultado de la fusión de las cocinas prehispánicas con los saberes, sabores, costumbres, hábitos, ingredientes, métodos y técnicas venidas de los más diversos rincones del mundo, ya sea a través de los colonizadores, esclavos o migrantes, quienes han sembrado sus conocimientos culinarios nutriendo, multiplicando, transformando y enriqueciendo a nuestras cocinas.

¿Por qué nos referimos a las cocinas chiapanecas desde la pluralidad y no a la cocina chiapaneca, entendida como una sola?, la respuesta es simple, porque no existe una sola cocina chiapaneca, ya que al ser uno de los estados más biodiversos del país y ser uno de los de mayor diversidad cultural, esto se reflejará en sus cocinas. Cada una de las regiones del estado atesora características naturales y sociales particulares, lo cual irá condicionando los recursos alimenticios y las maneras de alimentarse de sus habitantes, llegando a ser tan diversas entre sí que, platillos, ingredientes y bebidas, pueden ser tradicionales o habituales para unos, y resultar totalmente desconocidos para otros.



Figura 24. Carnaval de Chenalhó. Brenda Morales García.



Figura 25. Milpa tradicional en Coapilla, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

En Chiapas están presentes ecosistemas naturales como mares, ríos, lagunas, esteros, manglares, bosques, selvas, diversos climas que van desde los cálidos, templados a los fríos, así como poblaciones mestizas e indígenas, poblaciones que habitan a nivel del mar, otras a altitudes arriba de los 2000 msnm, poblaciones urbanas y rurales, regiones agrícolas y regiones ganaderas, estas características irán marcando las diferencias de región en región posibilitando un extenso abanico de recursos gastronómicos.

Nuestras cocinas puedan resultar distintas entre sí, sin embargo todas están tejidas por el mismo hilo y comandadas por los mismos ingredientes; el maíz, el frijol y el chile, escoltadas por los recursos secundarios que proveen las milpas como verduras, legumbres, flores, insectos, frutas, animales de caza y quelites; aunque la variedad de estos recursos dependerá de la región, ya que una milpa ubicada en la Región V Altos Tsotsil-Tseltal tendrá recursos distintos a los que encontraríamos en otras regiones como la Región IX Istmo-Costa o la Región XII Selva Lacandona.



Figura 26. Hongos silvestres. Yosafat Eli de la Cruz López.



Figura 27. Tomatitos de monte. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Figura 28. Cocineras tradicionales. Ricardo Gutiérrez Ramos.

Las cocinas chiapanecas tienen su génesis en los primeros habitantes que ocuparon estas tierras, si bien en un principio fueron pueblos nómadas dedicados a la caza, pesca y recolección; poco a poco aprendieron y desarrollaron técnicas para domesticar plantas y animales, dando como resultado que paulatinamente fueran dejando atrás la vida nómada para dar paso a un estilo de vida sedentario, basando su alimentación ya no en aquellos recursos que obtenían de la caza, pesca y recolección sino en los alimentos que las actividades agrícolas proveían. En la actualidad aún podemos observar la aplicación de métodos,

técnicas y saberes culinarios de origen prehispánico como la nixtamalización, el asado, el tatemado, el rescoldo, el horneado, las cocciones al vapor, cocciones bajo tierra; además de técnicas de conservación de alimentos como el deshidratado, la fermentación, el salado y el ahumado conviviendo en armonía con métodos y técnicas de herencia europea entre ellas las frituras, ya sean en manteca o en aceite, los capeados, la fermentación de levaduras, la cristalización de frutas, los almíbares y la destilación, por ejemplo.



Figura 29. Utensilios tradicionales, mercado municipal de Tuxtla Gutiérrez. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

En estas cocinas sobre todo en las rurales, aún se pueden encontrar utensilios tradicionales de cocina como los metates, molcajetes, cazuelas, ollas y comales de barro, chiquihuites, cocina de leña, fogones, anafres, jícaras, toles, prensas para tortillas, hornos de barro, pumpos, escobillas, palas de madera, molinos de mano, tinajas de barro, utensilios para medir el maíz y frijol como la quartilla, la olotera y el harnero

para desgranar el maíz, principalmente por la preferencia de los chiapanecos por los platillos elaborados con estos ancestrales instrumentos. Y es que prácticamente sin distinción de clases sociales, ningún chiapaneco se resiste al aroma de una tortilla hecha a mano recién salida del comal, a una salsa de jitomate asado y molido en el molcajete, a unos frijoles cocidos a la leña, a un espumoso chocolate molido en el metate y espumado con molinillo, a los guisados hechos en cazuelas de barro o a un buen café de olla aromatizado con canela.



Figura 30. Desayuno tradicional en La Trinitaria, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Figura 31. Chorizo ahumado en La Trinitaria, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Por naturaleza los saberes y las prácticas culinarias no son estáticas, no pueden mantenerse ajenas a los cambios, las cocinas se construyen de muchas cocinas, sin embargo, aunque las fronteras geográficas, culturales, sociales y naturales generen líneas culinarias divisorias, estas fronteras no solo nos separan, son también puntos de encuentro que generan y definen pertenencias. Como se ha planteado antes, las cocinas chiapanecas no son indiferentes a los cambios e influencias ajenas, en estos terruños ingredientes extranjeros, huérfanos de patria hallaron el cobijo que buscaban, nuestras cocinas además de enriquecerse con la culinaria de otras latitudes también se ha enriquecido con la gastronomía de estados vecinos como es el caso de la cocina tabasqueña, en municipios de la Región Norte donde podemos observar tamales de masa colada, tamales de manea, tortillas de yuca, pejelagartos y pucheros; en la Región XIII Maya influenciada por la cocina de la Península de Yucatán encontramos salbutes, cochinita pibil y panuchos, en municipios como el Pueblo Mágico de Palenque; en la Región IX Istmo Costa se percibe la influencia de la cocina juchiteca del vecino estado de Oaxaca con sus garnachas, totopos, pescado seco, pollo juchi, mezcales y tlayudas, además de la influencia de la cocina de otras latitudes del mundo como es el caso de la cocina asiática, gracias a chinos y japoneses asentados en la Región X Soconusco.



Figura 32. Pejelagartos asados. Walter Daniel Roblero.



Figura 33. Taller de cocina tradicional. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

En Chiapas, ya sea en la intimidad de una cocina contemporánea, al calor de los fogones o entre las brasas y el aroma a leña de una cocina tradicional, los saberes culinarios se transmiten de generación en generación por medio de la tradición oral, desde muy temprana edad las mujeres van adiestrándose en las prácticas culinarias de los pueblos; sin embargo, tristemente se observa, que las actuales generaciones carecen de interés por preservar el patrimonio culinario de sus antepasados.



Figura 34. Carnaval de Chenalhó. Brenda Morales García.



Figura 35. Carnaval de Chenalhó. Brenda Morales García.

Los Tamales



Figura 36. Tamales envueltos en hoja de plátano. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Los tamales

Dignos representantes de las cocinas tradicionales mexicanas, se cree que han formado parte de la alimentación del mexicano desde épocas precolombinas, aunque debemos considerar que tal y como los conocemos en la actualidad son el resultado de un largo proceso de cambios históricos, culturales y alimenticios ya que a lo largo de la historia de las cocinas mexicanas se han ido incorporando métodos de cocción, técnicas culinarias e ingredientes ajenos a nuestra cultura alimentaria como es el caso de la manteca de cerdo, la carne de res, el cerdo, el pollo, quesos, vegetales, frutas, entre una diversidad de especias y demás ingredientes. La variedad de tamales en México es inmensa, los vamos a encontrar por todos los rincones del país, algunos han traspasado sus fronteras regionales siendo populares en muchas otras partes de la República, como el caso del zacahuil de la región Huasteca, las corundas, los tamales canarios y los uche-pos del estado de Michoacán, el muchipollo del estado de Yucatán, los tamales oaxaqueños tan populares en la Ciudad de México, los tamales barbones de Sinaloa, los de dulce, de salsa verde o salsa roja de la Ciudad de México, los de chipilín del estado de Chiapas y los de mole del estado de Puebla.



Figura 37. Tamal de toro pinto. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Normalmente los tamales se realizan con masa de maíz nixtamalizada a la que se le incorpora manteca de cerdo, sal, agua y algunas personas prefieren agregarle caldo de pollo o de camarón en sustitución del agua. A esta masa se le incorporan una diversidad de salsas e ingredientes como: carne de res, cerdo, pollo, pescados o mariscos; que- lites, hongos, frutas, vegetales, chiles, quesos, flores o algún guisado. Los tipos de rellenos, salsas, hojas para envolverlos y los métodos para cocerlos dependerá de la disponibilidad de recursos gastronómicos y las costumbres culinarias propias de cada pueblo.

Chiapas es uno de los estados con mayor variedad de tamales, cada región tendrá alguna especialidad en particular como es el caso de la Región XIII Maya y la Región VIII Norte en municipios como Palenque y Pichucalco en donde podemos encontrar tamales de influencia tabas- queña como los de masa colada, de pejelagarto y los de manea o los tamales brazo de reina de influencia de la Península de Yucatán; en la Región V Altos Tsotsil-Tseltal los tamales de azafrán de San Cristóbal de Las Casas y los pitules de San Juan Chamula; en la Región XV Me- seta Comiteca Tojolabal los pitaules y los patsitos, en la Región I Me- tropolitana, Región II Zoque y Región VI Frailesca, los de mole y picles

de elote, en la Región I Metropolitana el tamal de canané propio de las festividades religiosas de los zoques de Tuxtla, los de hoja de milpa, el de flor de cuchunuc y el de nacapitú; en la Región IX Istmo-Costa los de frijol molido con pepita de calabaza y cabezas de camarón.

Los rellenos son variados, los hay de verduras, quelites, quesos, flores, pollo, camarón, cerdo, frijoles, res, mole, de algunos guisos como los de rajas, los hay dulces, rellenos de manjar, coco o piña, incluso algunos resultan un tanto exóticos al estar rellenos de carne de iguana, conejo, tepezcuintle, armadillo o algún otro animal de caza.



Figura 38. Tamal horneado de cuchunuc. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Para envolverlos se usan distintos tipos de hojas, según sea la variedad, por ejemplo para envolver a los picetes se usa la hoja fresca del elote, pero para envolver a los tamales de bola o el pitaul se usa la hoja seca del elote que por estas regiones se conocen como totomoxtle, en algunos puntos de la Meseta Comiteca como doblador y en otras regiones como en la Frailesca se le llama joloche o jolochi, también se usan las hojas de la caña del maíz conocida como hoja de milpa para envolver a los tamales del mismo nombre y en el caso de la Región I Metropolitana para los tamales de canané, algunos se envuelven en hoja de hierba santa como el de jacuané, en algunas zonas de la Región Costa y Soconusco es co-

mún la hoja blanca (*Calathea lutea*), en la Región de la Sierra Mariscal es común la hoja de canaque (*Chiranthodendron pentadactylon*) y sin lugar a dudas la hoja de mayor uso es la de plátano para los de mole, de azafrán, de rajitas, de chipilín con pollo, de chipilín con queso, los de camarón y los de cambray por ejemplo, esto varía según la región y según la variedad de tamal que se esté elaborando, hay tamales de temporada como el de nacapitú, el de flor de cuchunuc (*Gliricidia sepium*) o el tamal de toro pinto, que se elabora con los frijoles tiernos a inicio de la temporada de la cosecha.



Figura 39. Tamal horneado de nacapitú. Jesús Alberto Saldaña Arguello.

Para elaborarlos no existen recetas generalizadas ya que estas van variando dependiendo de la región, la familia o la persona que los elabora, por ejemplo el tamal de mole de Tapachula es distinto al tamal de mole de Villaflores o el tamal de cambray de Tuxtla Gutiérrez es distinto al de San Cristóbal de Las Casas, entre la diversidad de tamales que forman parte de las mesas chiapanecas podemos mencionar a los de chipilín con pollo, los de chipilín con queso, los de cambray, los de mole chiapaneco, los de hierba santa, los de toro pinto, los de bola, los de hoja de milpa, los picles de elote, los de cuchunuc, los de jacuané, los pitaules, los de azafrán, los de nacapitú, los de pescado, los de pejela-

garto, los de conejo, los de chipilín con camarón, los tamalitos de frijol, los de rajás, los tamales agrios, los de yuca, el canané, los de manea, los de masa colada, el tamal de wet, además de opciones dulces como el tamal de anís, de manjar, de piña con coco, de pasitas o los patsitos de la Región XV Meseta Comiteca Tojolabal.

Para consumirlos no se necesita de alguna fecha o motivo en especial, se consumen todo el año y prácticamente cualquier hora del día es apropiada para consentirse con un buen tamal, sin embargo, son en el desayuno o en la cena, las horas en las que los chiapanecos prefieren para consumir estos manjares, son elemento esencial en velorios, rezos o cumpleaños, las bebidas con las que se acompañan pueden ser café, atol, atol agrio, atol de granillo, pinole, chocolate, agua de horchata o algún champurrado, se encuentran en todas partes del estado, desde las ciudades más grandes hasta en aquellos rinconcitos casi olvidados, antiguamente las familias que se dedicaban a este oficio acostumbraban a poner un farolito de tonos rojos afuera de sus casas, esto en señal de que a esa casa podías acudir a comprar estas delicias culinarias.



Figura 40. Tamales, masa, tortillas y tostadas. Alejandro Álvarez Trujillo.

La panadería regional



Figura 41. Rosquillas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

La panadería regional

Uno de los aportes de la cocina europea que más arraigo tiene en los paladares mexicanos es el pan. En este podemos observar que aunque fueron los europeos quienes enseñaron los procesos de cultivo del trigo, molienda, obtención de harinas y la elaboración de panes, el pan en sus diversas variedades en México es muy distinto al pan europeo, en nuestro país es el pan dulce el de mayor producción y consumo por encima del pan blanco como los birotos, bolillos, teleras y cemitas, y México es uno de los países que mayor variedad de pan dulce produce, a lo largo y ancho de la República nos vamos a encontrar con panes comunes como: conchas, pan de yema, chilindrinas, besos, regañadas, bigotes, ojo de buey, garibaldís, polvorones, rebanadas, cuernos, piedras, orejitas, magdalenas, campechanas y cocoles, además de que cada región tendrá sus variedades y especialidades locales, algunos panes serán de consumo cotidiano y algunos otros tendrán algún carácter festivo o ritual. En Chiapas tenemos pueblos de gran tradición panadera los cuales se han posicionado como los predilectos del pueblo chiapaneco, entre estos podemos mencionar al pan del Pueblo Mágico de Ocozocoautla de Espinosa, llamado popularmente como “pan de coita”, elaborados tradicionalmente con masa madre, entre sus variedades están las dobladitas, cuernitos, matizadas, reventadas, marquesotes, panques de fruta, conchas, taquitos de queso, magdalenas, rosquilla blanca, rosquilla dulce, bienmesabes, cazuelejas, empanaditas rellenas, pan de leche, choricitos de queso, cazuelejas de mantequilla, pan de yema, de higo, además de ser considerada como la tierra del micro pan o pan miniatura, que son minipiezas de pan elaboradas artesanalmente. Otro de los preferidos es el famoso “Pan

Coletos”, que se elabora en el Pueblo Mágico de San Cristóbal de Las Casas, las cazuelejas, marquesotes, pan francés, roscas con ajonjolí, tortitas de yema, semitas, repulgadas rellenas, rosquillas de anís, hojaldres, pan de fiesta, pan de manteca, estrellas, son algunas de las variedades que se elaboran en la ciudad, principalmente en el barrio de San Ramón.



Figura 42. Pan tradicional de Comitán, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

El pan de Villaflores también es uno de los consentidos del pueblo chiapaneco, variedades como las cazuelejas, conchas, besos, rosquillas, ojo de buey, hojaldres, media luna, enrolladitos, sardinas, bienmesabes, pan de leche, caballito, tortitas con azúcar, nuégados, tortitas sin azúcar, cuernitos y polvorones son algunas de las especialidades de esta región.



Figura 43. Pan Chuchoseco. Jesús Alberto Saldaña Argüello

Otras especialidades regionales son los gusanitos, las carteritas, chilindrinas, empanaditas de piña del municipio de Tecpatán, el chucho seco en la región del Soconusco, el salvadillo y el pan francés de Comitán de Domínguez y el turulete de Tonalá.



Figura 44. Pan tradicional de Ocozocoautla, Chiapas. Teresa López



Los dulces tradicionales



Los dulces tradicionales

La dulcería tradicional también engalana a los manteles chiapanecos, es bastante diversa y va variando de región en región, generalmente estos dulces tradicionales los encontramos en los mercados y sus alrededores comercializado por familias que vienen heredando la tradición de dedicarse a este oficio por generaciones, incluso en muchos de estos espacios existen secciones especiales para la venta de estos productos y en algunas ciudades como en el Pueblo Mágico de San Cristóbal de Las Casas existen mercados exclusivos para el comercio de dulces regionales y artesanías.



Figura 46. Nanchi y jocote curtido. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

La dulcería tradicional chiapaneca incluye a los pastelitos de manjar, pastelitos rellenos de diversas frutas, cajetas de frutas, chimbos, puxinu, cocadas, dulces de yema, nuégados de piloncillo, nuégados de azúcar, melcochas, empanizado de cacahuete, bolonas, caramelos con ajonjolí, tortitas de elote, empanaditas dulces, dulces de leche, turrones, caballitos, bochitos, hojaldrascas, turulete, suspiros y gaznates.

Una especialidad de las dulceras chiapanecas es la elaboración de curtidos de frutas, estas pueden ser de nanchis, jocotes, duraznos o mangos, los cuales se maceran durante algunos meses en piloncillo y algunas veces se les incorpora una porción de alcohol de caña, lo que con el tiempo irá dando como resultado a la tradicional mistela.



Figura 47. Dulces tradicionales de San Cristóbal de Las Casas. Adriana Mercedes Gómez Ochoa.

Algunos dulces son elaborados a partir de la cocción de alguna fruta en una miel o jarabe de panela y algunas veces aromatizados con canela y anís estrella, como el dulce de calabaza, dulce de higo, dulce de coyol,

dulce de pepita, dulce de garbanzo, dulce de yuca, dulce de oreja de mico, dulce de mango, dulce de papaya, dulce de cupape, dulce de chilacayote, dulce de manzanillita, dulce de durazno, dulce de camote, entre otros.

Los dulces tradicionales chiapanecos representan parte de la historia, cultura e identidad del chiapaneco.



Figura 48. Dulces regionales de Tuxtla Gutiérrez. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Figura 49. Dulces tradicionales de San Cristóbal de Las Casas.
Adriana Mercedes Gómez Ochoa.



Las botanas chiapanecas



Figura 50. Variedad de botanas. Christian Díaz Sarmiento.

Las botanas chiapanecas

En el estado de Chiapas se tiene especial gusto a lo que llamamos botana, la definición que la RAE da acerca de este término es:
f. Méx. aperitivo (I comida).

Sin.: aperitivo, tapa, pincho, piscofrito, bocadito, copetín.

De acuerdo a la Real Academia de la Lengua Fraylescana la definición de botana es:

Botana. Sust. F. Aperitivos muy diversos servidos en platitos y que resultan el mayor atractivo de las cantinas tradicionales. // Versión mejorada de las tapas españolas.

Botanear. V. intrans. Pretexto de comer botana para tomar cerveza. // Bromear entre varios en forma burlona con el que se deje.

Cuando quiebra el día, es decir a las 12:00 horas, los centros botaneros que lejos de ser meramente un nido de bolos como algunas personas los consideran, son auténticos recintos culinarios que invitan al disfrute, a la convivencia social y familiar en un ambiente informal, algunos amenizan la tarde con música de marimba en vivo, grupos de diversos estilos musicales y comediantes. En algunos botaneros acostumbran a recibirte con alguna pequeña botana de cortesía que algunas veces es consomé de camarón, frijolitos refritos, patitas envinagradas, menucencia, sopita de tortilla, sopita de chipilín, cáscara de chicharrón con pico de gallo, charalitos fritos, entre muchas otras, esto para ir abriendo el apetito en lo que se seleccionan las botanas a ordenar. Antiguamente algunos botaneros manejaban el sistema de que por cada cerveza, refresco o bebida de tu preferencia te iban sirviendo distintas botanas, en la actualidad este sistema ya casi no se aplica.



Figura 51. Lengua de res. Christian Díaz Sarmiento.

En Chiapas la botana va mucho más allá de los simples, cacahuates, aceitunas, palomitas, chicharrines, papas fritas, embutidos, nachos y alguno que otro snack que se acostumbra en otras partes del país. La botana chiapaneca no se considera un plato principal ya que la dinámica es que se pida una variedad de botanas las cuales se sirven al centro de la mesa y se comparten entre todos, esta tradición data de hace más de medio siglo cuando en las cantinas empezaron a servir platillos más elaborados con el afán de saciar el hambre de la clientela y hacerlos consumir más, actualmente cada botanero ofrece una extensa variedad de botanas, los hay para todos los gustos y todos los bolsillos, algunos sobresalen por alguna botana en especial como: El Panzas con su botana de carraca, el Tío Pelucas con su caldo de shuti y el camarón seco en chile blanco, el Tío Pelayo con su costillita al chiltepín, la Tía Mechita con sus frijolitos refritos con chile Simojovel y sus garnachas estilo istmeñas, La Garrapata II con su patita envinagrada, Las Pepitas con su botana de corazón, Los Laureles con su tripita frita, el Ali Babar con sus kebab y tacos de cabeza, La Tía

Lety con su cochito y el churrasco, El Papagayo con sus camarones al chiltepín, el Tío Choris con su carraquita frita, El Compa Meco con su tasajo estilo Oaxaca, El Chipilín con sus tostadas de conejo y la crema de chipilín, entre otros. Si bien Tuxtla Gutiérrez es considerada la capital de la botana chiapaneca ya que es la ciudad que concentra el mayor número de centros botaneros, existen algunos otros en distintos puntos del estado que han ganado fama a nivel regional como: el Perro Negro en el municipio de Tonalá, El Califa en Villaflores, El Chiquero en Acapetahua, el Tío Eneas en Villacorzo, el Lucy 3 y El Ángel (la Tablazón), en Comitán de Domínguez, los Ladrillos en Chiapa de Corzo, el Guanábanas en Tapachula y el Golfo Pérsico en Mapastepec, solo por mencionar algunos.



Figura 52. Patitas de cerdo envinagradas. Jacqueline Rodríguez Hidalgo.



Figura 53. Camarones al mojo de ajo. Nery Torres Rincón.

La ensalada turula, costillitas fritas, quesillo en agua de chile blanco, carne tártara (que conviene aclarar que no es la misma a la tártara europea, esta es carne molida de res macerada en jugo de limón y se mezcla con cebolla blanca, chile y jitomate), frijoles refritos con chile de Simojovel, el cochito, ensalada de pulpa de camarón, tripita frita, camarones al mojo de ajo, camarón al aguachile, patita envinagrada, butifarra, carne asada, chorizo, longaniza, tasajo, queso Cotija frito, carraca, tinga de res, tinga de pollo, tostadas de salpicón, empanaditas de chipilín, caldo de shuti, chicharrón de barriga, salchichas de macabil, menudencia y cecina son algunas de las opciones que se pueden degustar en los distintos centros botaneros de la capital,



Figura 54. Costillita frita con chile blanco. Christian Díaz Sarmiento.



Las bebidas tradicionales



Figura 55. Bebidas tradicionales. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Las bebidas tradicionales

Una parte esencial en las cocinas chiapanecas son sus bebidas, de las cuales encontramos las de consumo común así, como las que tienen alguna connotación ritual o festiva, en el estado se puede degustar de una gran cantidad aguas frescas, de las cuales existe una extensa variedad como la de limón, limón con chía, tamarindo, naranja, piña, coco, chilacayote, jamaica, horchata de coco, horchata de arroz, melón, guanábana, sandía, mango, maracuyá, carambola, entre muchas otras frutas tropicales, además de algunas bebidas regionales como el polvillo y la cacahuada típicas del municipio de Pichucalco, el agua de temperante del Pueblo Mágico Comitán de Domínguez, el cacapote entre los zoques, el puzunque de la cultura mocha, el cupsi de Copainalá, el balché entre los mayas, el curadito de los zoques de Ocozocoautla, la taberna de la región de la Frailesca, el jocoatol de la región de la Meseta Comiteca, entre muchas otras bebidas las cuales se irán describiendo más adelante.



Figura 56. Pozol de cacao. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Sin lugar a dudas la bebida de mayor tradición y favorita de los chiapanecos es el pozol, bebida de origen prehispánico de la cual existen dos versiones principales, el pozol blanco y el pozol de cacao, el blanco se realiza con maíz nixtamalizado, el cual se muele en el molino para obtener una masa, esta masa se bate (término regional que se refiere a diluir o disolver) con la mano en agua y se le incorpora hielo, generalmente no se acostumbra agregarle azúcar ya que la tradición es que se tome acompañado de un trozo de melcocha o panela que se va mordiendo por cada sorbo que se le dé a la bebida o con una mezcla de chile con limón y sal como el tradicional pozol nambimba del municipio de Suchiapa. Otra versión es el pozol de cacao, que se realiza con masa de maíz nixtamalizado a la que se le agrega canela y cacao tostados y molidos, cuya masa se bate en agua, con la mano y se le agrega azúcar y hielos.



Figura 57. Masas para pozol blanco y de cacao. Jesús Alberto Saldaña Argüello

Una versión menos común es la del pozol agrio, en el cual la masa de maíz blanco o amarillo se deja agriar (fermentar) durante unos días, este no lleva cacao, ni canela y es más común en las comunidades de origen indígena como tseltales, zoques, tsotsiles, choles y tojolabales, bebida a la que se le atribuyen propiedades medicinales para tratar malestares estomacales, y el pozol con chile, tradicional entre los tsotsiles de San Juan Chamula.

En los municipios cercanos al estado de Tabasco como en el Pueblo Mágico de Palenque es común el pozol de camote con maíz, el cual resulta de la mezcla de masa de maíz con una especie de pure de camote, esta bebida es muy consumida por los indígenas choles de la región. Otra variante, es el pozol de cacahuete el cual se prepara en algunas comunidades cercanas al municipio de Cintalapa de Figueroa, perteneciente a la región II Valles Zoque, comunidades en donde el cultivo de cacahuete es una de sus principales actividades económicas. En las zonas rurales, los campesinos acostumbran a llevar al campo, una ración de pozol blanco, para que, llegada la hora del almuerzo, ellos mismos preparen su pozol, batiendo la masa de maíz en agua. Debe ser pozol blanco ya que el de cacao precisamente por contener cacao se agrea (fermenta) más rápido y da un sabor desagradable.

Una de las costumbres culinarias de mayor arraigo en los chiapanecos es darse un descanso a medio día para tomar el pozol de su preferencia, el cual se debe batir a mano y no en licuadora, ya que si se usa licuadora la masa resulta muy fina, se puede tomar solo o se puede acompañar con chilito con sal, taquitos fritos, empanaditas de quesillo o carne, tacos de cochito, cacahuates, coco, pepino, mango verde combinados con sal, chile y limón o algún dulce regional como nuégados, caballitos, turuletes o putzinu, se debe tomar preferentemente en jícara ya que esta permite darle el tradicional “meneadito” para evitar que el musu (termino regional para referirse a la masa) se asiente.



Figura 58. Molino eléctrico. Alma Elisa Gordillo Ponce.

En todos los municipios de Chiapas es común encontrar a personas principalmente mujeres, a quienes se les llama de manera afectiva “pozoloreas”, mujeres que han heredado de sus antepasados el arte de elaborar esta bebida y continúan con la tradición y es que, aunque a simple vista pareciera un oficio sencillo, requiere de un gran talento culinario ya que no existe una receta estándar para elaborarla, cada pozolera sabe calcular a su gusto la cantidad de cacao, canela y azúcar que le va a agregar a su masa, así como medirle el tiempo y la temperatura que deberá tener el comal de barro donde se va a tostar el cacao, escoger canela de calidad ya que no usan canela en polvo, medirle la cocción exacta al maíz y el molido perfecto para que la masa no quede ni muy fina, ni muy gruesa según sea su gusto. Las podemos encontrar en prácticamente cualquier punto de la ciudad como en mercados, parques o

bajo la sombra de algún árbol; para el chiapaneco es más que una bebida que te ayuda a saciar la sed, se considera un alimento, la hora del pozol es todo un elemento de identidad cultural ya que aparte de saciar la sed y el hambre, es un momento de cohesión social y familiar. Tan relevante es esta bebida, que en la capital del estado se instituyó el 18 de marzo como el Día del Pozol Tuxtleco, en el cual en los diferentes mercados de la ciudad se llevan a cabo actividades referentes a esta bebida.



Figura 59. Mujeres zoques. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Otra bebida de gran tradición en el estado es el tascalate, bebida de raíces prehispánicas que resulta de disolver en agua un polvito de tonos rojizos que en cuanto a textura recuerda al pinole, este polvo es una mezcla de maíz, cacao, canela, achiote y algunas veces tortilla, tostados en comal de barro y pasados por el molino hasta obtener un polvo fino, este polvito se mezcla con agua, azúcar y algunas veces se le incorpora leche, se acostumbra a tomar como agua del día o ya sea caliente, se consume en prácticamente todas las regiones del estado.



Figura 60. Vendedoras de pozol en el mercado municipal. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Los chiapanecos también gustan de las bebidas calientes, principalmente en aquellos municipios de clima frío, de ellas sin lugar a dudas el café es el de mayor consumo, seguido del pinole, el champurrado, arroz con leche, el chocolate, el té de zacate limón y algunos atoles como el de granillo y el agrio, típicos del Pueblo Mágico de San Cristóbal de Las Casas, entre los indígenas tsotsiles del municipio de Zinacantán es tradicional el atol de pimienta, en la región colindante con la República de Guatemala principalmente en el municipio de Motozintla, las mujeres indígenas de origen mocho elaboran el tradicional puzunque en los días de fiesta en honor a San Francisco de Asís, bebida considerada sagrada, de cocción larga, elaborada con una base de atol de maíz sancochado a la que se le agrega el puzunque un polvito aromático a base de la planta de centule, flor de pericón, jengibre, chile chocolate, anís, pimienta y harina de trigo. En la región de la Meseta Comiteca se elabora el jocoatol o pajal mats´, una

especie de atol agrio elaborado ya sea de maíz, morado, blanco o amarillo. En algunas localidades del municipio de la Trinitaria como en la de Santa Rita se mantiene viva la tradición de la elaboración del jocoatol de manera colectiva, en la cual año con año en el mes mayo se celebra el tradicional rompimiento del atol en la cual un grupo numeroso de atoleras se dan cita para elaborar más de 60 de ollas de jocoatol, en ollas de barro encaladas y a la leña, el cual se reparte entre los pobladores y visitantes de la localidad, esto como parte de las festividades en honor a la virgen de Santa Rita de Casia, esta tradición también se puede observar en diferentes fechas en localidades como la de Juncaná y Unión Juárez del mismo municipio, otra bebida típica entre las comunidades tojolabales de la región es el atol de chile, el cual se le da a las mujeres después de parir, esto con la finalidad de que las nuevas madres produzcan leche suficiente para alimentar a los recién nacidos.



Figura 61. Puesto de ponches. San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. Adriana Mercedes Gómez Ochoa.

En las poblaciones zoques de la zona norte, es común el atol de jux o atol de ceniza. Otras bebidas tradicionales sobre todo en temporadas navideñas son los ponches de frutas, cuyos ingredientes irán variando de región en región, sin embargo el Pueblo Mágico de San Cristóbal de Las Casas es famoso por sus tradicionales ponches de frutas elaborados a base de una infusión de flor de Jamaica a la que se le agrega manzana, caña, jengibre, guayaba, ciruelas, pasas y canela, además del ponche de piña que es otro de los favoritos de los coletos y turistas que los visitan, este resulta de la infusión de piña con especias como pimienta, clavo, jengibre y canela al que se le suele poner trocitos del pan regional conocido como marquesote, ponche que también es típico del Pueblo Mágico de Comitán de Domínguez, ambos se pueden degustar con “píquete o sin píquete”, es decir incorporarle un chorrito de trago ya sea de pox o alcohol de caña.

Entre los indígenas tsotsiles y tseltales de la Región V Altos Tsotsil-Tseltal es común el pox, un destilado a base de maíz cuyo significado en tsotsil quiere decir medicina, para los indígenas de esta región no es solo una bebida alcohólica, ya que es considerado un medio para conectar al mundo material con el espiritual, es usado en ceremonias, rituales religiosos y para curar enfermedades, en la actualidad se puede encontrar desde el original hasta nuevas propuestas como los saborizados con distintos ingredientes como frutas o hierbas aromáticas.



Figura 62. Botellas de pox. Adriana Mercedes Gómez Ochoa.

En la región de la Meseta Comiteca encontramos al comiteco, destilado parecido al mezcal a base de un agave endémico de la región, sin embargo, de proceso diferente ya que en el caso del comiteco la piña del agave no pasa por el proceso de cocción si no que se deja fermentar el aguamiel para posteriormente destilarse.

En el Pueblo Mágico de Ocozocoautla de Espinosa se elaboran los famosos curaditos, bebida de origen zoque que en sus inicios tenía fines medicinales de ahí el nombre, ya que se realizaba macerando hierbas medicinales en aguardiente o pox, en la actualidad es una bebida festiva ya que es consumido en cumpleaños, rezos, bodas, festividades religiosas, en el tradicional baño de zapoyol y es elemento indiscutible en los cohuinás del Carnaval Zoque Coiteco, se elabora principalmente con aguardiente en el cual se maceran frutas, especias o hierbas aromáticas, entre los curaditos de mayor demanda están el de huitumbillo, anís, durazno, carambola, maracuyá, pera, jocote, jamaica, hinojo, jengibre y cáscara de naranja.



Figura 63. Botellas de curadito con decoración alusiva al carnaval. Alejandra Díaz

En la región de la Frailesca, así como en los municipios de Chicomuselo y Cintalapa de Figueroa en los días previos a la semana santa empiezan a verse letreros que anuncian la venta de taberna, bebida de corta vida, que surge de la fermentación natural de la savia que emana de una cavidad realizada en el tronco de la palma de coyol (*Acrocomia mexicana*), para obtener esta bebida es necesario talar las palmas adultas de aproximadamente 15 años.

En la región de la Selva Lacandona en comunidades como Nahá se elabora una bebida tradicional y ceremonial llamada balché, realizada a partir del néctar que surge de la planta del mismo nombre, el cual se deja fermentar y se endulza con miel. En el municipio de Coapilla en la región zoque de Mezcalapa es tradicional el licor de zarzamoras, en el municipio zoque de Copainalá, recientemente nombrado Pueblo Mágico se elabora una bebida ritual llamada cupsi, hecho a base aguardiente y endulzado con miel de abeja melipona, bebida que se reparte entre asistentes, músicos y danzantes en los días de carnaval, en los días de todos los santos en la localidad de Petalcingo del municipio de Tila los tseltales de la región elaboran el cabpil, una bebida alcohólica muy aromática hecha a base de alcohol de caña en la cual se macera jengibre, pimienta, canela, miel y clavo, entre algunas otras bebidas alcohólicas se pueden mencionar al licor de café, rompopo, tepaches, licor de cacao y las mistelas como las de membrillo, nance, jocote, moras o durazno.



Figura 64. Mistelas de frutas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Figura 65. Carnaval de Chenalhó. Brenda Morales García.



Recursos gastronómicos de Chiapas



Figura 66. Variedad de alimentos, mercado municipal, Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Recursos gastronómicos de Chiapas

A continuación, se mencionan y describen parte del extenso abanico de recursos gastronómicos que se encuentran en Chiapas, conviene aclarar que muchos de estos son muy locales por lo cual podrían resultar desconocidos en otras regiones del estado, algunos son silvestres, otros de temporada, algunos domesticados, pero todos son usados en alguna de nuestras diversas cocinas, como los maíces, frijoles, chiles, quelites, frutas no convencionales, insectos comestibles, flores comestibles, pescados, mieles, mariscos, productos ganaderos, hierbas aromáticas, animales de caza, así como una diversidad de tamales, bebidas, panes y dulces, los cuales se irán abordando particularmente más adelante.

A still life arrangement featuring corn cobs, flowers, and a candle. The scene is set on a bed of purple and yellow flower petals. In the background, a lit candle in a glass holder sits on a wooden surface. Several corn cobs are scattered around, including one with dark purple kernels on the left and one with yellow kernels on the right. The overall composition is artistic and colorful.

Los maíces



Los maíces

Desde tiempos prehispánicos el maíz ha sido eje central en la alimentación de los mexicanos, a partir del momento en el que inicia su proceso de domesticación (proceso aún vigente), hasta hoy continúa siendo uno de los principales sustentos alimenticios de la población mexicana.

El cultivo de maíz de forma tradicional a través del sistema agrícola que denominamos milpa, ha permitido la permanencia de las distintas variedades de maíces nativos o criollos que tenemos en la actualidad, gracias en gran medida al trabajo de campesinos y campesinas que cosecha tras cosecha seleccionan, resguardan e intercambian sus semillas continuando así el proceso de domesticación y mejoramiento del grano.



Figura 68. Cocinera tradicional. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Figura 69. Maíz morado. Alejandro Álvarez Trujillo.

Su presencia en la vida del mexicano ha traspasado las fronteras de la alimentación y lo encontramos inmerso en diversas manifestaciones culturales, así como en la cosmovisión de la mayoría de los pueblos originarios, que indica que el hombre fue creado a partir del maíz.

Aún es incierto el sitio exacto de su origen, sin embargo, suficientes evidencias indican que tuvo lugar en la zona que hoy conocemos como Mesoamérica, de esta región se reconoce al Centro y Sureste de México como la zona con mayor diversidad de maíces, (Coutiño Estrada, Vidal Martínez, Cruz Vázquez, & Gómez González, 2015), la Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad (CONABIO), en su portal Web Biodiversidad Mexicana, señala que en América Latina se tienen registradas 220 razas de las cuales 64 tienen presencia en México, de estas 64 razas, 59 son nativas de México y 5 han sido registradas inicialmente en otras zonas de América.

Aunque en la actualidad el cultivo de maíces criollos se ha ido sustituyendo por semillas híbridas o mejoradas aún podemos encontrar presencia de estos maíces en diversas regiones de Chiapas. A continuación, se mencionan algunas razas de maíces criollos que se han registrado en el Estado: Tepecintle, Vandeño, Tuxpeño, Comiteco, Motozinteco, Dzit Bacal, Nal-Tel, Tehua, Zapalote grande, Zapalote chico, Olotón y Tehua. (Salinas Moreno, Cruz Chávez, Díaz Ortiz, & Castillo gonzález, 2012)



Figura 70. Productos de la milpa. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Estas razas generan variedades que poseen características particulares, las cuales los agricultores han sabido identificar, como sus distintas tonalidades ya sean blancas, amarillas, negras, rojas, moradas, azules, pintas, anaranjadas, entre otras; sus tamaños (chicos, medianos o grandes), su precocidad, su capacidad de adaptarse a diversos climas, las texturas del grano (suaves, duros), los ciclos de cultivo y sus cualidades culinarias. El conocimiento de estas características ha permitido que el hombre se sirva y apropie de ellas para darle a estos maíces diversos usos, no solo como alimento, sino aprovechando integralmente la planta ya que de ella se usan sus hojas para envolver tamales como los de hoja de milpa o las corundas de Michoacán, las hojas del elote para envolver tamales como los picles, las hojas de la mazorca (totomoxtle) para los tamales de bola o chanchamitos del sur de Veracruz, el elote y el tallo usados como combustibles o material para la construcción, en la medicina tradicional se ocupan los pelos del elote para el tratamiento de diversas enfermedades y qué decir de la industria que le ha encontrado más de 700 usos como (jarabes, aceites, alcoholes, edulcorantes, etcétera), cabe mencionar que estas razas de maíces y sus variedades son cultivadas en escalas menores y la mayor parte de esta producción se destina al autoconsumo.



Figura 71. Mazorca de maíz rojo. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

El uso culinario que se les da principalmente es para la elaboración de tortillas y tamales, pero también con algunas variedades se preparan atoles, tostadas, totopos, se consumen asados, hervidos, en caldos, en esquites, en bebidas como el pozol blanco, el pozol de cacao, el tasca-late, el pinole y en algunas bebidas alcohólicas como es el caso del pox.

Aunque el maíz, es el principal sustento de la población mexicana conviene aclarar que esta palabra no proviene de ninguna de las lenguas originarias de México ya que tiene sus raíces en el idioma taíno hablado en algunas islas del Caribe como en República Dominicana y Haití cuyo significado es “lo que sustenta la vida”.



Figura 72. Elote con diferentes tonos. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Los frijoles

Figura 73. Variedad de frijoles. Alejandro Álvarez Trujillo.

Los frijoles

Leguminosa de origen mesoamericano, es uno de los primeros alimentos que los pueblos originarios domesticaron, junto a los maíces, chiles y calabazas, formó y continúa siendo parte esencial de la dieta mesoamericana. En México se tienen registrados alrededor de 70 de las 150 especies que existen en el mundo y su cultivo está presente en todas las regiones agrícolas del país. Se encuentra en forma silvestre y domesticado, la mayoría de estos pertenecen a las especies *Phaseolus vulgaris* (frijol común), *P. lunatus* (frijol lima), *P. acutifolius* (tépari), *P. coccineus* ssp. *coccineus* (frijol ayocote) y *P. dumosus*=*P. polyanthus* (= *P. coccineus* ssp. *Darwiniaunus*) (frijol del año). (Hernández López, Vargas-Vázquez, Muruaga-Martínez, Hernández Delgado, & Mayek-Pérez, 2013), cada una adaptada localmente, desplegando diferentes tipos de crecimiento, coloración de flor, fruto y semillas. (Delgado Salinas & Gama López, 2015).



Figura 74. Variedad de frijoles. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Entre los distintos pueblos originarios de Chiapas es llamado con distintos nombres según sea la variante lingüística como: *chenek'* entre los tseltales y tsotsiles, *chenaq* en man, *sũk* en zoque, *chenec'* en tojolabal o *bu'ul* en chol. También ha traspasado fronteras territoriales formando parte de la alimentación de otros países en los que es llamado de diversas maneras como: habichuelas, porotos, alubias, judías, frisol o faba (dependiendo de la variedad y el país donde se consuma). De la planta del frijol principalmente consumimos sus semillas, pero también son comestibles sus flores, guías y vainas precoces conocidas como ejotes, entre las variedades de mayor consumo encontramos a los negros, pintos, blancos, bayos, amarillos, moros, peruanos, ayocotes y el flor de mayo por mencionar algunos.



Figura 75. Frijol patashete. Jesús Albero Saldaña Argüello.

Representa una de las principales fuentes de nutrientes para la gran mayoría de los mexicanos ya que su relativo bajo costo los hace ser más accesibles que otros alimentos, entre sus propiedades nutritivas está su alto contenido de ácido fólico, vitaminas del grupo B, hierro, potasio, zinc

y calcio, su bajo contenido en grasas, además de que diversos estudios han demostrado que el frijol y el maíz se complementan nutricionalmente, alcanzando niveles proteínicos similares a los que aporta la carne.



Figura 76. Frijoles a la leña. Jesús Alberto Saldaña Argüello

Junto al maíz, es de los alimentos con mayor presencia en las mesas de los mexicanos, los encontramos de diversas formas, desde la más tradicional que son cocidos en agua con sal, cebolla, ajo y alguna hierba aromática como el epazote (los clásicos frijoles de la olla) o en antojitos como: huaraches, pellizcadas, sopes, panuchos, tlayudas, memelas, tostadas, enchiladas, enfrijoladas, tlacoyos o como relleno de tamales; cada estado de la República tiene algún guiso en particular ya sea a base de frijoles o usándolo como un ingrediente más, podemos mencionar a los frijoles charros y los frijoles maneados del norte del país, de Nuevo León los frijoles con veneno, la langosta con frijoles de Baja California, los frijoles con puerco de la Península de Yucatán, los frijoles de novios y los frijoles con xocoyoli del estado de Puebla y las tradicionales enfrijoladas todo un clásico desayuno veracruzano.

En las cocinas chiapanecas está presente de diversas maneras como en los frijoles de la olla, en los frijoles con crema y queso, en los frijoles con chirmol, el frijol con chipilín, el frijol con tasajo, el tzata (frijol con plátano verde) típico de la región zoque de Copainalá, Tecpatán y San Fernando, en tamales como los de toro pinto, llamados también pitaul

en la Meseta Comiteca (hechos con masa de maíz y frijolitos tiernos), en los tamales de jacuané rellenos de frijoles molidos con pepita de calabaza, cabezas de camarón seco y hierba santa (acuyo), en el tamal de mumo (hierba santa), en las memelas, en el pan compuesto de Comitán de Domínguez, en las chalupas de San Cristóbal de Las Casas, en los frijoles refritos con chile de Simojovel, en los chinculguaj de la Meseta Comiteca, en el frijol hormiguita de Simojovel, en el frijol con costilla y chipilín de Mapastepec, en los molotes de Jiquipilas, en el adobo de res con frijoles achicatanados de Copainalá, entre una diversidad de platillos regionales.



Figura 77. Frijol botil. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

A nivel nacional Chiapas ocupa uno de los primeros lugares en producción de esta leguminosa, siendo el frijol negro el de mayor cultivo en el estado, sin embargo, también se cultivan algunas variedades regionales destinadas generalmente al autoconsumo las cuales se describen a continuación.

Frijol botil (*Phaseolus coccineus*)

Es un frijol de temporada, también llamado ayocote en otras regiones de México, en Chiapas se cultiva principalmente en la Región V Altos Tsotsil-Tseltal, Región II Valles Zoque, Región VII De los Bosques, Re-

gión XII Selva Lacandona y Región XIII Maya. Entre las comunidades tsotsiles y tseltales es común el consumo de su flor conocida como flor de botil, guisada normalmente con jitomate, en tamales o huevos, este frijol se consume en memelas, hervidos con sal acompañados de aguacate y agua de chile, con tasajo, chayote, quelites o calabacitas y en algunas regiones lo acompañan con queso y crema de la región.



Figura 78. Frijol escumite. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Frijol escumite (*Phaseolus acufifolius*)

El Soconusco es la región de la entidad en donde se encuentra esta variedad, conocida en otras partes de México como teparí, se acostumbra a comer guisado con chipilín, con carne seca, molido con epazote acompañado con agua de chile, con costilla de res, molido con hierba santa, en tamales, con chicharrón, con carne asada, con codillo de puerco o con carne salada. Lamentablemente este es uno de los recursos gastronómicos del estado que se encuentra en peligro de extinción ya que en los últimos años su producción se ha visto disminuida por diversos factores entre ellos los cambios en el uso de suelos.

Frijol patashete (*Phaseolus Lunatus* L)

Se encuentra principalmente en la zona Zoque y Metropolitana del estado, se consume normalmente hervido con sal, cebolla, ajo y alguna hierba aromática como epazote, hierba santa o cilantro, en algunas ocasiones se acompaña con chicharrón, patitas de puerco, pepita de calabaza, huevo o tasajo, lo podemos encontrar en los meses de enero a abril, en Tuxtla Gutiérrez es uno de los alimentos preferidos en la temporada de cuaresma en la que se elaboran platillos a base de este frijol guisado con pepita de calabaza molida, algunas familias tuxtlecas esperan la temporada para elaborar los tamalitos horneados de patashete conocidos localmente como nacapitú.



Figura 79. Frijol patashete. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Los chiles



Figura 80. Chiles. Rebeca Hernández Meza.

Los chiles

Desde tiempos prehispánicos este fruto ha formado parte de la alimentación de los mexicanos, de frontera a frontera está presente en cada una de las gastronomías de México y Chiapas no es la excepción. Junto al maíz, frijol, jitomates y calabazas es uno de los primeros alimentos que los pueblos mesoamericanos domesticaron. En la actualidad está presente en todo el estado ya sea de manera silvestre o domesticada. Son parte esencial de todas las cocinas chiapanecas, en estas cocinas podemos encontrar desde chiles muy regionales los cuales se mencionan adelante y chiles de uso común en todo México como el chile poblano, jalapeño, habanero, pimiento morrón, serrano, el guajillo, ancho, mulato, de árbol y el chile pasilla. Se usan frescos o secos para elaborar salsas crudas o cocidas, en adobos, en moles, en recados, se rellenan o se elaboran en conservas. A continuación, se mencionan a algunos de chiles regionales que podemos encontrar en distintos puntos de la geografía chiapaneca.



Figura 81. Chiles curtidos. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Figura 82. Chiles y quelites. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Chile blanco/chile güero

Característico de la zona Metropolitana, se consume fresco o curtido en jugo de limón y sal no es común que se elaboren salsas con este chile, lo más habitual es consumirlo fresco, cuando se consume fresco se pica y se mezcla con jugo de limón y sal, con esta mezcla llamada localmente como “agua de chile”, se acompañan tacos como los de guisados, cochito o huevo con camarón y botanas como las de quesillo, camarón seco, carne molida, menudencia, carraca o la costillita frita, también se acompañan algunos platillos como los frijoles de la olla, frijoles con tasajo, sopa de chipilín con bolita, crema de chipilín con elote, las tostadas turulas o diversos caldos como el de pescado, pollo o camarón; también se usa como acompañante de algunas bebidas como el pozol blanco. Se encuentra de manera silvestre y domesticado, sus tonos varían desde tonalidades ligeramente blancas a anaranjadas y moradas algunas veces, es de forma cónica, de 3cm aproximadamente y picor moderado. En Tuxtla Gutiérrez es común encontrarlo a las afueras de los mercados vendidos por medidas o en bolsitas de a 5 o 10 pesos.



Figura 83. Chile blanco. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Chile chimborote o chamberote



Figura 84. Chile chimborote. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Tiene presencia en la región Metropolitana principalmente en Tuxtla Gutiérrez, Suchiapa, Copoya y el Jobo, antiguamente cultivado por familias surimbas y zoques, era el chile favorito de las familias de la región, con él se elaboraban distintos adobos para realizar platillos como el cochito, puerco en ningüjuti o el para el conejo en zihuamonte. Sin embargo, hasta hace algunos años estuvo a punto de desaparecer por lo que era difícil conseguirlo y muchas familias optaron por sustituirlo por otros chiles como el chile guajillo, por ejemplo, afortunadamente su cultivo está siendo rescatado y ya podemos encontrarlo de manera más habitual comercializado afuera de los mercados.

Chile chocolate

El menos común de los chiles mencionados y se encuentra en municipios como Huixtla, Mapastepec y Motozintla, pertenecientes a la región del Soconusco. Se consume fresco en salsas, en conservas o solo, para acompañar platillos regionales como frijoles, caldos y sopas.

Chile mira pa´arriba

Chile silvestre y domesticado en huertos de traspatio, se encuentra generalmente en todo el estado, debe su nombre a que crece de manera erguido viendo hacia arriba, se consume fresco, en conservas y combinado con limón y sal, se ocupa para acompañar diversos caldos. Sus tonalidades van cambiando de acuerdo a su estado de madurez desde tonos verdes pasando por naranjas hasta los rojos intensos.



Figura 85. Chile mira pa´arriba. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Chile siete caldos

Chile silvestre y domesticado, característico de la Región XV Meseta Comiteca Tojolabal, es de tamaño similar al chile serrano, de tonos verdes a rojizos, se consume generalmente fresco en caldos y salsas, llamado así ya que un solo chile puede darle picor a siete porciones de caldo.



Figura 86. Chile siete caldos. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Chile de Simojovel

Cultivado en el municipio de Simojovel de Allende, tierra del ámbar, en la Región VII De los Bosques, es un chile que normalmente se consume seco, es de la familia de los tempenchiles, se puede encontrar ya sea silvestre o domesticado, con este chile se elaboran salsas y adobos, en muchas regiones del estado es tradicional el frijol refrito con chile de Simojovel, el Zats frito con chile Simojovel y los tamalitos de bola con chile Simojovel.



Figura 87. Chile Simojovel. Jesús Alberto Saldaña Argüello

Tempenchiles

También llamados chile piquín, chile amashito, chiltepe, chiltepín o chile de monte en otras regiones del país, es de la familia de los chiltepines, en Chiapas se encuentra principalmente de forma silvestre, en todas las regiones. Se consumen en salsas, frescos, secos o en conservas. Sus tonalidades van cambiando de acuerdo a su estado de madurez, así como de la región donde se encuentre, normalmente son chiles de unos 5 a 7mm, sus formas son desde redondas, cónicas, alargadas u ovaladas.



Figura 88. Chile Tempenchile. Jesús Alberto Saldaña Argüello

Chile totik

Es cultivado por familias tsotsiles de la Región IV De Los Llanos, principalmente en el municipio de Venustiano Carranza, se consume fresco, deshidratado, en salsas y adobos.



Figura 89. Chile totik. Venustiano Carranza, Chiapas. Olivia Yesenia Velasco Ozuna



Los quelites

Figura 90. Quelites. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Los quelites

Quelite del náhuatl quiltil (hierba tierna comestible), es la palabra genérica que usamos para hacer referencia a un conjunto de guías, tallos, retoños y hojas de algunas plantas comestibles y algunas medicinales. Forman parte de nuestras cocinas desde tiempos prehispánicos, (Linares , Bye, Ortega , & Arce, 2017), su uso es común en la cocina tradicional principalmente en las cocinas rurales ya que una de las características de estas plantas es que algunas son de temporada, principalmente de la época de lluvias, crecen de manera silvestre en el monte, a orilla de caminos, arroyos, ríos, en las milpas o en las faldas de las montañas y algunos son cultivados en huertos de traspatios, se obtienen mediante la recolección y son consumidos en todas las regiones de México sobresaliendo algunos muy locales como la chaya en la Península de Yucatán y los quintoniles, pápalos, romeritos, huauzontles y verdolagas en los estados del centro del país. Habitualmente se consumen en caldos, en ensaladas, revueltos con huevo, con frijoles, en empanadas, guisados en caldillos de jitomates con chile, tamales, sopas, en tacos, en el caldito de frijol, en ocasiones se usan como condimentos o para aromatizar algunas preparaciones y algunos se llegan a consumir crudos. En la actualidad el consumo de quelites se ha venido revalorizando en todos los estratos de la sociedad ya que antiguamente se relacionaba su consumo a clases sociales de bajos recursos, campesinas o indígenas.



Figura 91. Variedad de quelites. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Las cocinas chiapanecas se privilegian de tener suelos que permiten el crecimiento de estas plantas que los distintos pueblos han sabido aprovechar y enriquecer sus cocinas con ellas, entre los quelites que podemos mencionar está el de mayor consumo y preferido por los chiapanecos que es el chipilín (*Crotalaria longirostrata*) encontrado en todas las regiones del estado ya sea de manera silvestre o domesticado, otros quelites con presencia en los fogones de Chiapas son: la hierba mora (*Solanum americanum*), verdolaga (*Portulaca oleracea*), chaya (*Cnidoscolus aconitifolius*), hierba santa (*Piper auritum*), cilantro (*Coriandrum sativum*), epazote (*Dysphania ambrosioides*), lengua de vaca (*Rumex acetosa*, *Rumex crispus* y *Rumex hymenosepalus*), acelga (*Chenopodiaceae. Beta vulgaris* L), bledo (*Amaranthus hybridus* L), hoja de mostaza (*Brassica juncea* (L) Czern), quishtan, berros (*Rorippa nasturium-acuatium*), guías de chayotes (*Sechium edule*), guías de calabaza (*Curcubita* sp.), tsuy (*Liabum glabrum* Hemsl) ajalté o arrayan (*Gaultheria odorata* L.), guías de frijol y perejil criollo (*Eryngium foetidum* L).



Figura 92. Chipilín. Jesús Alberto Saldaña Argüello



Figura 93. Vendedora de quelites y productos de la milpa.
Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Las flores comestibles



Figura 94. Flor de calabaza. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Las flores comestibles

La florifagia (consumo de flores como alimento) (Lara-Cortés, Osorio-díaz, Jiménez-Aparicio, & Bautista-Baños, 2013), se ha practicado en las cocinas tradicionales de México desde tiempos precolombinos, ya desde aquellas épocas han enriquecido a las cocinas mexicanas y es que seguramente atraídos por sus aromas, colores, sabores, formas y singular belleza los pueblos originarios las fueron incorporando a su alimentación.

Sahagun documenta su consumo, previo a la llegada de los ibéricos como las de cempasúchil, flor de calabaza, flor de maguey, flor de ayocote, dalias, colorin, flor de biznaga, vainilla, flor de mayo, flor de nopal, entre otras, a las que se les sumaron flores como las de naranjo, rosas, jazmines, crisantemos, azafrán y jamaica con la llegada de éstos. (Soto Velázquez, 2023)

Por todo el territorio nacional nos vamos a encontrar con estos recursos preparados de diversas maneras, algunas veces, ya sean fritas, capeadas, revueltas con huevo, asadas al comal, hervidas, en caldos, en sopas, al vapor, en salsas, en guisados, usadas como rellenos de tamales, quesadillas o empanadas, en ensaladas, postres, conservas, esencias, jarabes y algunas otras aportando sus bondades en la medicina tradicional. Conviene aclarar que no todas las flores pueden usarse como alimento o en su caso como medicina sin que esto no represente un riesgo para la salud, para eso podemos hacer uso de los saberes de las cocineras y cocineros que han heredado a través de la tradición oral, el conocimiento para poder identificarlas, manipularlas y sacar el máximo provecho de cada una.

Sus usos en la cocina tradicional van más allá de ser elementos decorativos, en muchas ocasiones son el elemento principal de una diversidad de platillos, podemos mencionar a flores como la de jamaica, flor de calabaza, buganvilia y rosas que son de uso común en muchas regiones de México, sin embargo, en Chiapas se consumen algunas flores regionales, las cuales se mencionan a continuación.



Figura 95. Flor de calabaza y flor de botil. Yosafat Eli de la Cruz López.

Flor de botil (*Phaseolus coccineus* L.)

Flor característica de la Región V Altos Tsotsil-Tzeltal, consumida en comunidades tsotsiles y tseltales de la zona, conocida en otras regiones como flor de ayocote, crece en la planta de este frijol, principalmente en la temporada de lluvias ya sea de manera silvestre o domesticada, su uso local es muy sencillo, se acostumbra a cocerlas en agua y después revueltas con huevo, capeadas, con frijoles o con quelites.



Figura 96. Flor de botil. Yosafat Eli de la Cruz López.

Flor de bushná o guisnay (*Spathiphyllum friedrichsthali* S)

Flor silvestre comestible principalmente entre las comunidades de origen chol y algunas regiones de la costa donde es conocida como güisna, en la región Norte entre las comunidades de raíces zoques es conocido como Kujchy, esta flor pertenece al mismo género de el de la cuna de moisés, sin embargo, no todas las variedades son comestibles. Se consume generalmente en salsa, en chirmol, revuelta con huevos, en caldos o con frijoles.



Figura 97. Flor de gusnay. Rafael I. Vila Arboleya. Hacienda Napaná, Pichucalco, Chiapas.

Flor de colorín (*Erythrina coralloides*)

La flor de colorín, pitillo, espaditas o gasparitos, se da en el árbol silvestre llamado con el mismo nombre, su uso como alimento y en la medicina tradicional data de tiempos prehispánicos, sus pétalos en etapas tempranas, son comestibles sin embargo dentro de sus vainas se encuentran unas semillas de color rojo parecidas a los frijoles las cuales no son comestibles ya que contienen alcaloides que son venenosos. Aunque es un árbol que podemos encontrar en muchas regiones del estado la mayoría de la población desconoce que su flor es comestible y se usa principalmente como árbol de ornato. Cuando se guisa generalmente es con huevo, en quesadillas, tamales o infusiones.



Figura 98. Flor de colorín. San Fernando, Chiapas. Rebeca Meza

Flor de chapay (*Astrocaryum mexicanum*)

Chichón, tzitzún, chapaya, nombres con los que se le conocen a las flores inmaduras de esta palma, se encuentra en diversas regiones del estado, principalmente en las zonas tropicales, su consumo se da entre poblaciones indígenas y mestizas, se preparan ya sea hervidas, asadas, encurtidas o revueltas con huevos.



Figura 99. Chapaya. Susana del Carmen Bolom.

Flor de cuchunuc (*gliricidia sepium*)

Flor silvestre, cuya temporada va de finales de enero a principios de abril, se da en un árbol conocido localmente como matarratón y en otras regiones como madre cacao o cacahuananche, crece en racimos de 20 a 50 flores, es una de las preferidas de la comunidad de origen zoque de la capital que año con año esperan su floración para elaborar distintos platillos y tamales y en algunas ocasiones llega a sustituir a la carne como en la época de la cuaresma, se pueden encontrar en la zona metropolitana del estado, una de las características de esta flor es que hay que saber cocinarla ya que tiene cierto grado de toxicidad por lo cual se debe hervir dos veces antes de poder usarla. En los últimos años se ha popularizado su uso entre los habitantes de Tuxtla Gutiérrez ya que cada año en el mes de febrero se lleva a cabo en la capital la Feria Gastronómica de la Flor de Cuchunuc en la que los participantes hacen gala de su creatividad culinaria desarrollando recetas que van desde los usos tradicionales como tamales, tostadas, empanadas, tacos, quesadillas o tacos fritos, hasta productos de repostería como pasteles, crepas, flanes, gelatinas, jaleas, mermeladas o platillos salados como pizzas o pastas e incluso embutidos como la butifarra o guisadas a la mexicana (jitomates, cebolla y chile).



Figura 100. Flor de cuchunuc. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Flor de izote (*Yucca elephantipes*)

La encontramos en diversas regiones del estado, con ella pasa lo mismo que con la flor de mayo, pocas personas tienen conocimiento de que la flor de esta planta es comestible y le dan más uso como planta de ornato que como alimento. Crece en una planta arborescente familia de las agaváceas, es considerada una planta biológicamente rara, cuya especie se encuentra amenazada por lo cual está clasificada como “sujeta a conservación ambiental”, por la Norma Oficial Mexicana NOM-059-SEMARNAT-2010.

En Chiapas se consume principalmente en la zona del Soconusco, se da en racimos enteros, sus pétalos son de tonalidades blancas, carnosos y perfumados, se usa cuando es tierna ya que al madurar da un sabor amargo, se prepara revuelta con huevos, con espinazo de puerco, como relleno de tamales, en caldos, sopas, capeadas, guisadas a la mexicana con jitomate, cebolla y chiles, quesadillas entre muchas otras preparaciones. También es conocida como flor de guinte en la región del Soconusco.



Figura 101. Flor de izote. Omar Velázquez Toledo.

Flor de mayo (*Plumeria rubra*)

Flor de temporada que encontramos en diversas regiones del estado, aunque su uso es más bien como de ornato, es considerada una de las flores comestibles más bellas, sus tonos van desde los blancos, amarillos, rosas a morados. Aunque es comestible la mayoría de la población lo desconoce. Su consumo se centra principalmente en la región del Istmo de Tehuantepec en donde se elaboran bebidas, infusiones, atoles, ensaladas y conservas.



Figura 102. Flor de mayo. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Flor de pacaya (*Chamaedorea tepejilote*)

La pacaya, conocida también como tepejilote en otras partes de la república, es una flor silvestre comestible también presente en algunas regiones de la geografía chiapaneca principalmente en el Soconusco, Selva y en algunas comunidades colindantes con el país vecino de Guatemala, estas flores de gusto ligeramente amargo se consumen tiernas antes de que revienten, se llegan a confundir con la chapaya sin embargo son flores distintas, una manera de identificarlas fácilmente es que la pacaya no está cubierta por la corteza de espinas como la que cubre a la chapaya, se consumen previamente cocidas en agua hirviendo con sal, ya sean capeadas con huevo o lo que en algunas regiones llaman baldadas, envueltas o forradas, acompañadas con salsa de jitomate o molito de masa, también en caldos como el cocido de res en los que se incorpora como una verdura más, asadas, curtidas a manera de escabeche, en caldillos de jitomate, con limón y revueltas con huevo.



Figura 103. Pacaya. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Flor de suco (*Calathea macrosepala* K.Schum)

Flor silvestre también conocida como chufles en Centroamérica, “dale dale” en Perú, macus o macuz en la zona del Soconusco, en la zona de la frailesca le llaman cabeza de chumpe, en Simojovel de Allende y Huitiupan la llaman "Jol'tuluk" palabra de raíces tsotsiles que en castellano quiere decir “cabeza de jolote o de guajolote”, en Chapultenango es conocida como ratita, de esta planta se consumen sus inflorescencias tiernas a manera de verdura en caldos, sopas o capeados y en algunas ocasiones sus hojas se usan para envolver tamales.



Figura 104. Flor de suco. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Insectos comestibles



Figura 105. Nucu. Jesús Alberto Saldaña Argüello..

Insectos comestibles

Una práctica alimenticia recurrente, sobre todo en zonas rurales, campesinas e indígenas es la antropoentomofagia, definida como el consumo de insectos por los seres humanos con fines alimenticios, aunque para cierta parte de la población podrían considerarse como alimentos exóticos lo cierto es que han formado parte de la dieta de los pueblos originarios desde tiempos prehispánicos. (De la Cruz López, Gómez y Gómez, Sánchez Cortés, Junghans , & Martínez Jiménez, 2015)

En México vamos a encontrar insectos comestibles por todo el territorio nacional, algunos son muy regionales como los jumiles, chinicuiles, acociles, ahuaules, escamoles y gusanos de maguey en el centro de la República, los alacranes en los estados del norte o las larvas Ek en el estado de Yucatán, su consumo es más por gusto, placer, costumbre, curiosidad o tradición que por considerarse un último recurso, se consumen de diversas maneras ya sean asados, tatemados, sofritos, en salsas, en tacos, en quesadillas, a manera de botana, en tamales o en caldos y en la actualidad chefs en distintos puntos del país los han incorporado a sus menús en platillos gourmets.

En los últimos años su consumo ha ido ganando terreno a nivel mundial sobre todo por considerarlos una buena alternativa alimenticia por su disponibilidad, accesibilidad, sostenibilidad y por su valor nutrimental, tanto así, que incluso la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), ha promovido su aprovechamiento en aras de la Seguridad Alimentaria, sin embargo, conviene mencionar que para seguir considerándolos de esta forma es indispensable que su producción, recolección, preparación y consumo

se practiquen con responsabilidad de tal manera que esto no represente una amenaza a la subsistencia de estas especies.

En Chiapas se han registrado alrededor de 178 especies de insectos comestibles entre escarabajos, hormigas, chinches, larvas, gusanos, grillos, mariposas, orugas, moscas etc. Insectos registrados en zonas rurales principalmente de origen tseltal, tsotsil, chol, tojolabal y zoques. A continuación, se menciona a tres insectos comestibles registrados en Chiapas considerados los de mayor consumo.



Figura 106. Nucús. Flor de María Alias Rodríguez.

Nucú (*Atta cephalotes*)

Al caer las primeras lluvias salen de la tierra una especie de hormiga voladora conocida con distintos nombres dependiendo de cada región. Se conocen como tzitzim en la Meseta Comiteca, nucú o chicatana en la zona metropolitana, kis en la Región de los Bosques, nacasmá en Chiapa de Corzo, sompopo y macash en la región fronteriza o cocosh en Ocosingo, las cuales representan un manjar para los paladares chiapanecos, tradicionalmente se acostumbra a comer a manera de botana

asadas al comal acompañadas con sal, limón y chile y en los últimos años han surgido nuevas propuestas culinarias con base en este singular alimento como pizzas, salsas, pastas, rabioles o aguachiles. Normalmente se venden por medidas en los alrededores de los mercados. Lo que se consume de esta hormiga es su cola de gran tamaño, otras personas prefieren comer a la hormiga completa (sin cabeza y alas). Desde hace ya seis años en la capital del estado se viene celebrando la Feria Gastronómica del Nucú en la que se dan cita cocineros, cocineras y estudiantes de gastronomía para agasajar a los visitantes con sus creaciones culinarias con base en este singular insecto.



Figura 107. Gusano de Zats. Yosafat Eli de la Cruz López.

Zats (*Arsenura armida armida*)

Zats o tsats es uno de los insectos comestibles preferidos por los chiapanecos, se trata una oruga de temporada que crece principalmente en los árboles de caulote, anona y corcho en los meses de junio a agosto y de octubre a noviembre, se encuentra en diversas regiones del estado y es recolectado por familias de origen tsotsil, zoque, chol, tseltal y

mestizas, siendo los municipios de Simojovel de Allende, Tila, Chilón, Huitiupán y Ocosingo los lugares con mayor presencia de este alimento, sin embargo en municipios de otras regiones como San Fernando también lo podemos encontrar en donde son conocidos como machorras y en el municipio de Chapultenango se conocen como pausan. Se debe consumir cuando son adultos, primero habrá que limpiarlos es decir retirarles las vísceras, lavarlos, cocerlos en agua hirviendo con sal, chile y limón para posteriormente freírlos en abundante aceite, la manera más tradicional de consumirlos es frito acompañado de limón, sal y chile, sin embargo, en la actualidad ya hay personas que los consumen empanizados, rellenos, en aguachile o en caldos.



Figura 108. Zats fritos. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Pechj'ol (*larva de Cerambycidae*)

También conocido como gusano de palo, crece en los troncos en estado de descomposición principalmente del árbol de caulote, se consume en el municipio de Simojovel de Allende y algunos otros aledaños, su forma de preparar es asado y se comen en tacos.

Mieles



Figura 109. Colmenas entre los cafetales. Miel Tzime, Simojovel de Allende. Chiapas

Mieles

Sin lugar a dudas, uno de los alimentos que ha estado presente en casi toda la historia de la humanidad es la miel, en Mesoamérica se tienen evidencias de su uso desde épocas prehispánicas, como el caso de la cultura maya, quienes cultivaron abejas meliponas a las que incluso consideran como sagradas, aparte de consumirse como alimento en algunas culturas la miel es usada como un elemento medicinal en rituales o ceremonias. En Chiapas la apicultura ya sea de forma tradicional o industrial, provee miel de excelente calidad, en los últimos años la entidad se ha mantenido en los primeros lugares a nivel nacional en producción de miel orgánica, ya que en el estado se encuentran las condiciones apropiadas para esta práctica como: la altitud, suelos, precipitación de lluvias, temperaturas y vegetación.

Las características de las mieles chiapanecas dependen de factores como: el clima, la época del año y los tipos de flores, cuando las abejas recolectan el néctar, lo que determina las cualidades organolépticas del producto apícola, como la acidez, aroma, sabor, color, densidad y cristalización.

En años recientes, apicultores del estado se han organizado en cooperativas las cuales buscan producir mieles de excelente calidad implementando buenas prácticas con el entorno y cuidado del medio ambiente, esto ha generado que además de las mieles multiflorales, se estén produciendo mieles llamadas diferenciadas, las cuales se describirán a continuación.



Figura 110. Revisión de colmenas. Miel Tzime, Simojovel de Allende. Chiapas

Miel de cafetal

Esta miel se produce principalmente en la región de la Sierra Madre de Chiapas, como su nombre lo indica, el polen y néctar que recolectan las abejas para esta miel proviene de las flores de las plantas de café y los árboles que le dan sombra, es de tonos ámbar a café oscuro, ligera acidez, de sabor dulce, de aroma frutal y floral y de cristalización fina.

Miel floración de canelo

Esta miel proviene de la flor de canelo (*Calycophyllum candidissimum*), florece en los meses de octubre a noviembre se encuentra principalmente en la región Frailesca, es de color ámbar, aroma floral y sabores afrutados.

Miel floración de campanita

Esta miel se produce principalmente en regiones cálidas, como en la región Frailesca, debe su nombre a la flor silvestre de la que las abejas recolectan el néctar y polen, la flor de campanita (*Ipomoea triloba*), es una flor que se caracteriza por su forma, de la cual adopta el nombre común, es de tonos que van de los púrpuras, rosas a morados, estas flores son trepadoras se encuentran generalmente en zonas agrícolas como del café, maíz, cacahuete o sorgo, su floración es de temporada, es de consistencia fluida, de tonos ámbar claros, de sabor dulce, ligeramente ácido, de aromas florales y frutales.

Miel de manglar

Esta miel se cosecha entre los manglares de las costas chiapanecas, las abejas recolectan el néctar y polen en las flores de árboles que crecen en estos suelos, es una miel bastante peculiar debido al espacio tan singular de donde proviene, tiene la característica de ser algo dulce, ligeramente amarga, con notas saladas algunas veces, de aroma frutal y floral, textura fluida, de tonos amarillos claros y tiende a cristalizarse con el paso del tiempo.

Cafés



Figura 111. Planta de café. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Cafés

Aunque no es originario de Chiapas y en teoría se cree que emigro desde tierras etíopes a diversas regiones del mundo, hoy es uno de los cultivos de mayor importancia en el estado, ya que en estos terruños se encuentran las condiciones óptimas para su cultivo. En la actualidad México es uno de los principales países productores de café en el mundo, destacando la producción de cafés orgánicos y cafés gourmet, estados como Chiapas, Veracruz y Puebla encabezan la lista como principales productores de café a nivel nacional y Chiapas como el principal productor de café orgánico en México.

Chiapas se encuentra en lo que se conoce como “El cinturón del café”, una franja imaginaria ubicada entre los trópicos de Cáncer y Capricornio que recorre todo el planeta, abarca regiones de continentes como América, África, Asia y Oceanía, en ella se encuentran alrededor de 70 países los cuales comparten similitudes en cuanto a climas, suelos, topografía, precipitaciones de lluvia y altura, lo que les permite producir cafés de excelente calidad. (Gómez Velázquez, Gómez García, & Rojas , 2023).



Figura 112. Tostado de café. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Chiapas tiene las condiciones apropiadas para el cultivo de este grano y producir cafés capaces de competir en mercados internacionales, a nivel económico el café es una de las materias primas que más capta la atención de la economía mundial por su alto valor económico, social y ambiental, para el sector cafetalero en el estado la exportación es una de las partes fundamentales de sus ingresos. En Chiapas la cafeticultura se practica principalmente con el sistema bajo sombra forestal, su cultivo continúa siendo mayormente artesanal y un gran número de estos actores son principalmente población indígena y buena parte de ellos son mujeres.

Las regiones del Soconusco, Centro, Región de los Altos, Frailesca, Selva, Sierra e Istmo-Costa son las que concentran la mayor productividad del grano, buena parte de los cafetales se encuentran dentro de Áreas Naturales Protegidas como la Reserva de la Biosfera El Triunfo, Reserva de la Biosfera La Sepultura, Reserva de la Biosfera La Encrucijada y el Volcán del Tacaná, esta actividad se realiza en altitudes que van desde los 300 a 2000 msnm, la principal especie que se cultiva es

la arábica (*Coffea arábica*) con las variedades Typica, Maragogype, Caturra, Catuai, Pacamara, Mundo Novo, Garnica, Oro azteca, Catimor, Bourbon y Costa Rica, la de segunda mayor importancia es la variedad robusta (*Coffea canephora*), destinándose la mayor parte de la producción de estas a mercados extranjeros.



Figura 113. Plantación de café. Reserva de la Biosfera El Triunfo, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

En el año 2003 el café chiapaneco obtuvo la Denominación de Origen Café Chiapas, la cual ampara al café verde, tostado o molido de la variedad *Coffea Arábica* cultivado y producido en el estado de Chiapas principalmente en las zonas de producción, denominadas (regiones), las cuales son: Ocozocoautla de Espinosa, San Cristóbal de Las Casas, Copainalá, Comitán de Domínguez, Ángel Albino Corzo, Pichucalco, Bochil, Palenque, Ocosingo, Yajalón, Motozintla y Tapachula de Córdoba y Ordoñez, de acuerdo a la declaración general de protección de la denominación de origen Café Chiapas publicada en el *Diario Oficial de la Federación* el 27 de agosto del 2003, los municipios que componen las doce regiones indicadas son:



Figura 114. Taza de café. Soconusco, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Ocozacoautla: Berriozábal, Cintalapa, Ixtapa, Jiquipilas, San Fernando y Tuxtla Gutiérrez.

San Cristóbal de Las Casas: Chalchihuitán, Chenalhó, San Andrés Larráinzar, Oxchuc, Pantelhó, Tenejapa, Teopisca, San Juan Cancuc y Santiago El Pinar.

Copainalá: Coapilla, Ocotepec y Tecpatán.

Comitán: La Independencia, Las Margaritas, La Trinitaria, Maravilla Tenejapa y Venustiano Carranza.

Ángel Albino Corzo: La Concordia, Villacorzo, Villaflores y Montecristo de Guerrero.

Pichucalco: Amatlán, Chapultenango, Francisco León, Ixhuatán, Ixtacomitán, Ixtapangajoyá, Ostuacán, Pantepec, Rayón, Solosuchiapa, Tapalapa y Tapilula.

Bochil: El Bosque, Huitiupán, Jitotol, Pueblo Nuevo Solistahuacán, Simojovel, Bochil y San Andrés Duraznal.

Palenque: Palenque y Salto de Agua.

Ocosingo: Altamirano y Chilón

Yajalón: Sabanilla, Tila, Tumbalá y Sitalá.



Figura 115. Cerezo de café. Norvey López.

Motozintla: Amatenango de la Frontera, Bejucal de Ocampo, Bellavista, Chicomuselo, Frontera Comalapa, La Grandeza, Mazapa de Madero, Motozintla, El Porvenir y Siltepec. Tapachula: Acacoyahua, Acapetahua, Cacahuatán, Escuintla, Huehuetán, Huixtla, Mapastepec, Villa Comaltitlán, Tapachula, Tuxtla Chico, Tuzantán, Pijijiapan y Unión Juárez



Figura 116. Secado de café con cascara. Norvey López.

Cacaos



Figura 117. Cacao. Diego Yáñez.

Cacaos

Uno de los ingredientes que ha formado parte de las mesas chiapanecas ya desde tiempos prehispánicos es el cacao (*Theobroma cacao* L., *keke*), fruto originario de las regiones tropicales y subtropicales de América. (Quintero R & Díaz Morales, 2004). Chiapas ocupa uno de los primeros lugares en cuanto a producción de esta semilla, solo por debajo del estado de Tabasco, por la derrama económica que genera es considerado uno de los de mayor importancia en la región, en el estado se cultivan cacaos convencionales y orgánicos de las variedades criollo, forastero y trinitario, las zonas de producción se concentran principalmente en las regiones del Soconusco, Norte y Selva, en municipios como: Acapetahua, Escuintla, Huixtla, Sitalá, Pichucalco, Juárez, Tuzantán, Tapachula, Solosuchiapa, Salto de Agua, Palenque, Villa Comaltitlán, Cacaohatán, Ostucacán, Mapastepec, Huehuetán y Tuxtla Chico que cuentan con suelos fértiles que generan granos de excelente calidad los cuales son destinados principalmente a mercados internacionales.

Su uso local se destina a la elaboración de tabletas de chocolate o bebidas como el chocolate, champurrado y algunas bebidas alcohólicas, además de algunos otros usos industriales como en el área de los cosméticos y la farmacéutica.



Figura 118. Molino tradicional. María José Magro Gutiérrez.

Tal es la importancia del fruto que desde el año 2019 se designó, el 2 de septiembre, como el Día Nacional del Cacao y el Chocolate promovido por la Asociación Nacional de Fabricantes de Chocolate, día en el que se realizan diversas actividades con el objetivo de promover el cultivo y consumo del cacao mexicano. Además, internacionalmente la Organización Internacional de Productores de Cacao y la Academia Francesa de Maestros Chocolateros y Confiteros designaron al 13 de septiembre como el Día Internacional del Cacao. Chiapas no se queda atrás, ya que desde hace algunos años se viene celebrando el Festival Chiapaneco del Cacao y Chocolate y en los meses de octubre el Festival Internacional de Cacao Chiapas de Corazón en los que se busca fomentar el consumo del cacao hecho en Chiapas



Figura 119. Tostado de cacao. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Los quesos



Figura 120. Variedad de quesos. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Los quesos

La elaboración de quesos y productos derivados principalmente de leche de vaca o cabra, es una práctica heredada de los conquistadores, de quienes se aprendió el proceso de elaboración y manejo de estos productos, sin embargo, podemos notar que los quesos tradicionales mexicanos, aunque fueron inspirados en los quesos españoles y algunos otros europeos, son distintos en cuanto a sabores, formas y texturas, quizás sea porque estos quesos se adaptaron a los gustos del pueblo mexicano. En la actualidad en México se elaboran una variedad de quesos a los que se les llama quesos genuinos, es decir aquellos quesos que en sus procesos de elaboración se puede distinguir parte de la historia, tradición e identidad del mexicano. Dentro de sus características es que se son elaborados en el territorio nacional ya sea por manos mexicanas, nacionalizadas o extranjeras, se distinguen por su origen, forma, ingredientes, sabores, texturas, aromas, por su proceso de elaboración y por su presentación, la mayoría son quesos regionales que tienen su origen en la producción artesanal, se tienen catalogados alrededor de unos 40 quesos genuinos mexicanos, entre los que podemos mencionar al queso de cincho, al jocoque, el queso Oaxaca también llamado quesillo, queso de hebra o queso para deshebrar, al queso Cotija, al queso Chihuahua, al asadero, el panela también llamado en algunas regiones como queso de canasta, el requesón, el queso bola de Ocosingo, el queso de morral, entre otros. Conviene mencionar que, por diversos factores, como la escasa transmisión de saberes algunos se encuentran en peligro de desaparecer como el queso tenate elaborado en estados del centro del país o el tetilla de Nayarit.



Figura 121. Puesto de quesos en el mercado municipal. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

En Chiapas el gusto por nuestros quesos lo tenemos muy arraigado, tan es así que cuando viajamos acostumbramos a llevar dentro del equipaje alguna porción de este producto o bien a manera de muestra de afecto obsequiarles a aquellos que nos visitan. Se consumen ya sea solos, en quesadillas también llamadas dobladitas en algunas regiones, a manera de botana, dándole el toque final a platillos como a la sopa de chipilín, frijoles de la olla, frijoles refritos, elotes hervidos, esquites, antojitos como los tacos fritos, tostadas, garnachas o empanadas, enchiladas, chilaquiles, sopitas de fideos, en fin, a prácticamente todo lo que se deguste.



Figura 122. Tacos fritos con crema y queso. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Se elaboran en casi todos los municipios del estado principalmente es los que desarrollan actividades ganaderas, sin embargo, sobresalen algunos, cuyos quesos han ganado excelente reputación por su calidad y se han posicionado como los predilectos de los paladares chiapanecos, entre ellos podemos mencionar a los quesos de Pijijiapan, Rayón, Copainalá, Ocosingo, Tapilula, Tecpatán, Villaflores, Mapastepec y Cintalapa solo por mencionar algunos.



Figura 123. Tostada con crema y queso. Brenda Morales García

A continuación, se describen algunos quesos elaborados en Chiapas

Queso crema de Chiapas

El queso fresco o queso crema es uno de los quesos más comunes en el estado, se elabora prácticamente en todas las regiones de la entidad, la mayor parte de su producción continua siendo artesanal, es de textura variable según su grado de maduración, pueden ser más o menos cremosos, de consistencia blanda, de tonos que van del blanco al amarillo claro dependiendo de su contenido de grasa, son de aroma fresco, láctico, de sabor con notas dulces, acidas y conforme va madurando se van acentuando la notas saladas, de este queso existen sus variantes como en doble crema o triple crema los cuales tienen mayor proporción de grasa y el queso seco.



Figura 124. Queso crema. Jesús Alberto Saldaña Argüello

Queso bola de Ocosingo, Chiapas

Este queso se elabora prácticamente solo en el municipio de Ocosingo, por su forma y proceso de elaboración se considera como un queso atípico en la región, está formado por dos estructuras, al exterior es una corteza comestible de textura semidura, hecha de leche descremada, el interior es de queso doble crema, de textura suave dependiendo de su estado de maduración, generalmente es de tonos amarillos, de sabor ligeramente ácido, aromático, salado y con notas dulces, se comercializa en presentaciones de diferentes pesos que van desde los 200gr a 1kg, este queso se presta para hacer queso relleno, similar al que se elabora en la Península de Yucatán, es ideal para untar, la corteza se puede rallar, asar o freír. Tal es la importancia del producto en la región que en los últimos años se viene celebrando la Feria del Queso Bola de Ocosingo, en la que productores se dan cita para exponer sus mejores productos.



Figura 125. Queso bola de Ocosingo. Quesería La Regional, Ocosingo, Chiapas.

Otro queso que debemos mencionar es el queso corazón de mantequilla, el cual es un queso que generalmente consta de tres partes una de queso doble crema, otra de mantequilla y otra de queso doble crema mezclado con chile seco, este no se produce en grandes cantidades sino más bien para ocasiones especiales, conviene mencionar a otros quesos elaborados en la entidad como el Cotija, tipo manchego, quesillo (queso Oaxaca), panela, queso de sal, asadero, queso botanero, queso crema con hierbas, enchilados y la crema fresca que también la hay de excelente calidad.



Figura 126. Queso corazón de mantequilla. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Frutas no convencionales



Figura 127. Lichi. Anly Morales.

Frutas no convencionales

Chiapas posee una diversidad de suelos y climas, lo que permite que en el estado se encuentren ya sea de manera silvestre o cultivadas, frutas convencionales tanto de clima tropical como: el mango, papaya, melón, sandía, plátano, diversos cítricos, rambután, zapotes, anonas; así como frutas de climas fríos entre las que podemos mencionar a las manzanas, zarzamoras, fresas, peras, frutos del bosque y duraznos; y las consideradas frutas no convencionales también llamadas exóticas, estas representan recursos alimenticios para las regiones en las que se encuentran, conviene señalar que algunas de estas frutas las podemos encontrar en más de una región, en ocasiones sus nombres cambian y algunas veces las poblaciones desconocen que se trata de frutos comestibles. Generalmente son frutas que se dan de manera silvestre o son cultivadas, algunas son endémicas de la región y otras fueron introducidas de otras partes e incluso de otros continentes.

Entre estas frutas podemos mencionar:

Almendra (*Terminalia catappa*)

Es una fruta muy común en diversas regiones del estado, como en la ciudad capital de Tuxtla Gutiérrez en la que vamos a encontrar árboles de este fruto por toda la ciudad, sin embargo, es una fruta muy poco consumida, en parte por el desconocimiento de la población de que es un fruto comestible, es una fruta de temporada, generalmente este árbol es más usado por la sombra que genera. Cuando se consume normalmente es al natural o en dulce y en algunas ocasiones sus hojas se llegan a ocupar para envolver tamales. El fruto es una drupa de forma

ovoide de 5 a 7cm de longitud y unos 3cm de ancho aproximadamente, de pulpa carnososa y ligeramente acida, son verdes cuando están inmaduros y van cambiando a tonos amarillos, rojos o ligeramente morados en la madurez, posee una semilla aceitosa también comestible.



Figura 128. Almendra. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Anonas

De esta familia en Chiapas se consumen especies como: guanábana (*Annona muricata* L), papausa (*Annona macrophyllata*), anona (*Annona squamosa*), chirimoya (*Annona cherimola*) y chincuya (*Annona purpurea*), su consumo es al natural, en aguas frescas, helados o postres, se encuentran en casi todas las regiones del estado principalmente en aquellas de clima tropical. (Cháves Quiñones, 2010)



Figura 129. Guanábana. Alejandro Álvarez Trujillo.

Cacate (*Oecopetalum Mexicanum*)

Fruto comestible del árbol de cachichin, generalmente se consume por sus propiedades medicinales, en Chiapas se encuentra en las regiones de Los Bosques, Selva y Zoque principalmente. Es de forma ovoide, la parte comestible es su semilla la cual está protegida por una cascara dura, de textura rugosa y tono café oscuro casi negro, cuando está madura, miden de 2 a 3cm aproximadamente, se consume por lo general tostado, hervido o acompañando a unos frijoles de la olla, al pozol o con tortillas, es de sabor amargo y astringente.



Figura 130. Cacate. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Caco (*Chrysobalanus icaco* L.)

También conocido como icaco, es un fruto tropical comestible, es de temporada, de forma redonda, del tamaño parecido al de una ciruela, su piel va de tonos blancos, rosas a morados, de textura lisa, suave y flexible al tacto cuando está madura, su pulpa es blanca, carnosa, jugosa y dulce, la cual protege a la semilla que también es comestible ya sea cruda o tostada. Se encuentra de manera silvestre y en huertos familiares, se consume fresco o se usa en la elaboración de aguas frescas, conservas, en dulce, mermeladas o en bebidas fermentadas. Cuando la fruta está morada tiene la particularidad de teñir temporalmente los dientes. En Chiapas se consume principalmente en la región Costa y Soconusco.



Figura 131. Caco. Gustavo Jesús Mota

Caimito (*Chrysophyllum caimito*)

Es un árbol tropical originario de Centroamérica, pertenece a la familia sapotaceae, sus frutos son de temporada, esféricos, de piel delgada con matices morados claros a oscuros, del tamaño similar a un durazno, en su interior se encuentran semillas cubiertas por un arilo semitransparente, de pulpa con tonos morados, carnosa y algo pegajosa, la cual deja una sensación a chicle, de sabor dulce y ligeramente astringente, se consume fresca o en agua. En Chiapas se encuentra en la región del Soconusco.



Figura 132. Caimito. Jacqueline Rodríguez Hidalgo

Capulin (*Muntingia calabura*)

Es una especie de baya silvestre que se encuentra en casi todas las regiones del estado, principalmente en las cálidas, es de forma redonda, tonalidades rojizas, piel delgada y comestible, de tamaño pequeño similar al nance, su fruto se consume fresco, en licores o mermeladas.



Figura 133. Capulín. Jesús Alberto Saldaña Argüello

Carambola o carambolo (*Averrhoa Carambola*)

Fruto que se encuentra de manera silvestre y domesticado, de piel lisa, cerosa, delgada, brillante, comestible, de tonos amarillos cuando está madura, su pulpa es jugosa, crujiente, de aroma agradable, de tonos verdes suaves a amarillos semi traslucidos y sabor ligeramente agrídulce, se consume de forma natural, en aguas frescas, en jaleas, jugos, salsas, mezcladas con sal, limón y chile, en licores o en mermeladas, la fruta tiene la característica de que al cortarla, las rebanadas se parecen a una estrella razón por lo cual es utilizada como decoración de cócteles y postres, en algunos países es llamada como fruta estrella o star fruit. En Chiapas se encuentra en casi todas las regiones. Aunque se le atribuyen propiedades terapéuticas su consumo no está recomendado en personas con enfermedad renal crónica por su alto contenido de oxalato de calcio.



Figura 134. Carambola. Jesús Alberto Saldaña Argüello

Caspirol (*Inga spuria*)

Conocido también como paterna, machetón, cuajinicuil o jinicuil, de este fruto se consumen sus semillas cocidas y el mucílago que las cubre las cuales se encuentran al interior de unas vainas de 15cm en promedio, se encuentra casi todas las regiones del estado.



Figura 135. Caspirol. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Chinin (*Persea schiedeana*)

Fruto de temporada, se puede encontrar de manera silvestre y semi domesticado, su forma y tamaño recuerdan al aguacate de cual es pariente cercano y varían según la región donde se encuentre, por fuera puede ser tonos verdes claros a verdes oscuros y morados oscuros, en su interior se encuentra una semilla de gran tamaño, su pulpa va de tonos blancos, verdes o ligeramente amarillos, puede ser más o menos fibrosa dependiendo de la variedad, es de textura suave y aceitosa, se encuentra en diversas regiones del estado, principalmente en la región Norte y Mezcalapa. Se consume como al aguacate, ya sea al natural con sal en una tortilla, en guacamole o salsas. Podría confundirse con el aguacate mantequilla, pero son variedades completamente diferentes.



Figura 136. Chinin. Rebeca Hernández Meza.

Condua (*Gonolobus tetragonus*(Vell) Deene)

Es una fruta silvestre, también conocida como cabeza de perro como en el municipio de Yajalón, se consume asada, hervida, en dulce o cristalizada, tiene la característica de dar sabores distintos según como se prepare. Si se va a consumir con piel es necesario cocerla o asarla ya que irrita la boca, del fruto también se consumen sus semillas hervidas o asadas. En Chiapas se consume principalmente en las regiones de Selva Lacandona, Maya y región Tuliá Tselal Chol.



Figura 137. Condua. Camilo Álvarez Zebadua

Cupapé (*Cordia dodecandra*)

Conocido también como siricote, es una fruta de temporada muy aromática, de forma redonda, con tonos amarillos cuando está madura, su piel es delgada y comestible, su pulpa es suave, de tonos amarillos y dulce, es muy común en diversas regiones del estado y es consumida normalmente fresca, en dulce y mermeladas.



Figura 138. Cupapé. Jesús Alberto Saldaña Argüello

Cuajilote (*Parmentiera edulis*)

También conocido como chote, pepino de monte o panizo, es un árbol que se puede encontrar de forma silvestre, en potreros o huertos de traspatio en casi todas las regiones del estado, principalmente las tropicales, del árbol se consume su fruto, el cual crece directamente en sus ramas y troncos, tiene forma alargada, de superficie arrugada, con surcos longitudinales y ligeramente curvada, es de pulpa carnosa y fibrosa, de tonos verdes a amarillos cuando está maduro, en su interior se encuentra una gran cantidad de semillas parecidas a las de los chiles, se puede consumir a asado, en dulce, crudo o hervido.



Figura 139. Cuajilote. Gabriela Trejo.

Guapaque (*Dialium guianense*)

También conocido como palo lacandón, es un fruto de silvestre de temporada, su forma y sabor recuerdan al tamarindo, su tamaño es similar al de una uva, es de textura aterciopelada, cubierta por una cáscara delgada, dura y seca la cual se debe quebrar para obtener la pulpa, en Chiapas se consume principalmente en las regiones colindantes a Tabasco, ya sea al natural, en agua fresca o en dulce.



Figura 140. Guapaque. Rafael I. Vila Arboleya/Hacienda Napaná. Pichucalco, Chiapas.

Huaya o guaya (*Melicoccus Bijugatus*)

Fruto silvestre de temporada, consiste en una drupa de aroma suave, cubierta por una cáscara de tonos verdes, seca, delgada y un tanto dura, se consume el arilo de tono salmón semi traslucido, jugoso, de sabor dulce, que protege a su semilla, la manera más común de comerla es fresca o mezclada con limón, sal y chile.



Figura 141. Huaya. Alejandro Álvarez Trujillo.

Huitumbillo (*Ardisia escallonioides*)

Fruto silvestre de temporada, su forma recuerda a los arándanos, crece en racimos parecidos a los de las uvas, de piel delgada y pulpa jugosa, tienen tonos morados y una semilla al interior que también es comestible, es de sabor dulce y un tanto ácido, se da en las zonas tropicales del estado, se consumen al natural, en agua fresca, almíbares, mermeladas, en jugo, atoles, paletas de hielo, helados y en licores como el curadito de huitumbillo de Ocozocoautla de Espinoza y en algunas regiones como en la de los Tuxtlas en Veracruz también se elaboran tamales, su jugo tiene la particularidad que deja temporalmente manchados los dientes y las manos.



Figura 142. Huitumbillo. Santiago Villanueva.

Jujo (*Pasiflora ambigua*)

Fruta silvestre comestible también conocida como granadina, emparentada con el maracuyá (*Passiflora edulis Sims*), es una planta trepadora que se encuentra comúnmente en los cacaotales, es de forma ovoide, de cáscara semiflexible, en su interior contiene una gran cantidad de semillas cubiertas por un arilo. En Chiapas se consumen principalmente en las regiones cercanas a Tabasco. Se consume al natural o en aguas frescas.



Figura 143. Jujo. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Lichi o litchi (*Litchi chinensis*)

Es originaria del continente asiático, la fruta es una drupa ovoide de 2 a 4 cm, carnosa y jugosa de tono traslucido y de sabor dulce, cubierta por una cáscara rugosa de tonos rosáceos a rojos la cual es fácil de retirar, regularmente se consume en su estado fresco cuando está madura, ya sea en postres o aguas frescas, en Chiapas se encuentra en algunas regiones como la Región de los Bosques y el Soconusco.



Figura 144. Litchi. Simojovel de Allende, Chiapas. Analí Morales

Maluco (*Genipa americana* L.)

Fruta tropical de temporada, se encuentra de manera silvestre y semi domesticada, del árbol se consume su fruto que es una especie de baya color café cuando está madura parecido al chicozapote, de forma semiesférica, en su interior contiene semillas envueltas en un arilo pa-

recidas a las del maracuyá, se consume en aguas frescas, mermeladas, también se maceran en alcohol de caña y azúcar para elaborar una especie de mistela, cuando la fruta se madura mucho da un aroma a licor.



Figura 145. Maluco. Cristian Hernandez Godínez

Mangostán (*Garcinia Mangostana*.)

También conocido como la reina de las frutas tropicales, es un fruto originario del continente asiático, posee una cáscara no comestible, gruesa, suave, de tonos morados la cual protege a la pulpa, jugosa, fibrosa, de sabor dulce y ligeramente agria, se consume madura al natural, en jugos, mermeladas, infusiones o en aguas frescas. La producción del fruto se destina más hacia la exportación hacia mercados asiáticos y europeos quienes buscan el producto por sus propiedades medicinales, En Chiapas se cultiva principalmente en la región del Soconusco en los municipios de Tuxtla Chico, Cacahoatán y Tapachula de Córdova y Ordoñez. Actualmente Chiapas es de las pocas regiones del país que cultivan este fruto.



Figura 146. Mangostán. Mangostán. Cristian Hernandez Godínez

Marañón (*Anacardium occidentale*)

También conocido como anacardo o nuez de la India, es un fruto de origen sudamericano, de forma similar a una pera, de tonos que van del amarillo al rojo, su pulpa es jugosa y carnosa, se consume maduro al natural, en licores como el licor de marañón, en agua fresca o en mermeladas. Aunque la pulpa es comestible el fruto se cultiva más por su semilla, conocida como nuez de la India. En Chiapas se consume en la región del Soconusco.



Figura 147. Marañón. Raquel Aguilar

Mojú o ramón (*Brosimum alicastrum Sw.*)

Árbol que se encuentra de manera silvestre y domesticado del cual se consume su fruta, una drupa pequeña de 3cm aproximadamente de pulpa dulce cubierta por una piel delgada de tonos amarillos a rojizos con puntos de tonos amarillos, su semilla también es comestible hervidas o tostadas dan un sabor que recuerda a la castaña, deshidratada y molida se obtiene una harina libre de gluten, también se llega a usar como susti-

tuto de café, con la fruta se elaboran dulces, mermeladas, atoles, tamales y tortillas, además de que al fermentar se pueden producir bebidas alcohólicas. En Chiapas se encuentra en las regiones cálidas y en algunos municipios como Venustiano Carranza es conocido como talcoite.



Figura 148. Moju. Edilberto Mendoza Urbina

Nancerol (*Malpighia mexicana*)

Fruto silvestre, nativo de México y Centroamérica, de forma redonda, pulpa carnosa, piel de tonos rojo brillante cuando está madura recuerda a la cereza, se consume al natural, en jugos o mermeladas. Se encuentra en las regiones cálidas del estado. Antiguamente era una fruta común en la capital Tuxtla Gutiérrez, pero en la actualidad ya quedan pocos árboles en la ciudad.



Figura 149. Nancerol. Francisco Chanona. San Fernando, Chiapas.

Papaturro

Fruto silvestre, de tamaño similar a una uva pequeña, de sabor dulce y astringente, sus colores van de los tonos blancos al rosado, crece en racimos de unos 20cm aproximadamente. En Chiapas se consume en la región Costa y la del Soconusco en municipios como Acapetahua y Escuintla, por ejemplo.

Papaya de monte

Es una variedad de papaya silvestre con la que cuando esta tierna se elabora un dulce típico de Tabasco conocido como dulce de oreja de mico, sin embargo, en algunos municipios de Chiapas como Palenque y Pichucalco también se prepara y se usa para acompañar a bebidas como el pozol.



Figura 150. Papaya de monte. Rafael I. Vila Arboleya. Hacienda Napaná, Pichucalco, Chiapas.

Pataste (*Theobroma bicolor*)

Fruto emparentado al cacao (*Theobroma cacao*), en Chiapas se consume en la región del Soconusco y algunos municipios cercanos a Tabasco, el fruto se debe consumir maduro, hay que esperar a que se desprenda solo del árbol que es cuando está óptimo para su consumo, se consume el mucílago de tonos blancos a café el cual cubre a sus semillas, ya sea al natural o en agua conocida como pataste cacao.



Figura 151. Pataste.. Rafael I. Vila Arboleya. Hacienda Napaná, Pichucalco, Chiapas.

Pomarrosa (*Syzygium Jambos*)

De origen asiático, en Chiapas generalmente se encuentra de manera silvestre en las regiones tropicales y algunas con suelos húmedos como la: Metropolitana, Zoque, Tulija Tseltal Chol y Soconusco, normalmente es utilizado como árbol de ornato por sus llamativas flores, las cuales también son comestibles, su fruto es una drupa de forma parecida a la guayaba la cual varía dependiendo de la región, da la apariencia de ser un fruto hueco, en la punta tiene una especie de corona formada por cuatro protuberancias, de piel delgada y brillante, es de distintos tonos los cuales pueden tener matices verdes, amarillos, anaranjados, rosas o rojos, de aroma dulce que recuerda al de las rosas y textura como la de una manzana, en su interior se pueden encontrar una o dos semillas sueltas, se consume fresca, en jugo, en mermeladas, jaleas o en dulce.

Piñuela (*Bromelia karatas* L.)

Fruto silvestre de temporada, del género de las bromelias, crece principalmente en suelos secos, es de pulpa de tonos blancos semitraslucida y posee gran cantidad de semillas, de sabor dulce parecido al de la piña, de textura carnososa y crujiente, su cáscara es hebrosa la cual va cambiando de tono según su etapa de maduración de verdes a tonos morados la cual se debe retirar, se recomienda no consumirlas crudas ya que pueden lastimar la boca. Se consume normalmente en agua fresca, asadas, cocidas, en atoles o al natural.



Figura 152. Piñuela. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Tomate de palo (*Cyphomandra betacea* (Cav.)S)

Es fruto que se encuentra generalmente de manera silvestre o en huertos de traspatio, en Chiapas se puede encontrar en regiones como la Meseta Comiteca o en la región Selva y Soconusco principalmente, es de forma ovoide parecida al jitomate huaje, de ahí su nombre aunque sean especies completamente distintas, es de tonos rojizos, en su interior alberga una gran cantidad de semillas cubiertas por un arilo semitransparente como las del maracuyá, es de sabor agradable y ligeramente ácido, se consume en salsa, mermelada, en jugo o al natural.



Figura 153. Tomate de palo. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Animales de caza



Figura 154. Iguana. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Animales de caza

El consumo de animales de caza como alimento ha sido una práctica común, realizada en México desde tiempos prehispánicos, los pueblos originarios complementaban su alimentación con la carne de los animales que cazaban. Ya el conquistador y cronista español Bernal Díaz del Castillo en su Historia verdadera de la conquista de la Nueva España menciona a algunos de los animales que había observado eran consumidos por los indígenas de México como: guajolotes, codornices, palomas, venados, patos, conejos, tortugas e iguanas entre muchos otros. Aunque en la actualidad es un tema delicado y es una actividad estrictamente regulada por el Decreto N.º 183 Ley para la protección de la fauna en el Estado de Chiapas no podemos cerrar los ojos y negar que permanece vigente en nuestro estado, sobre todo en comunidades rurales e indígenas quienes continúan con estas prácticas en ocasiones con fines de lucro y otras de subsistencia, principalmente en las regiones de la Selva, Soconusco, Costa, Mezcalapa y Norte, podemos mencionar a animales como venados, puerco de monte, tuzas, iguanas, víboras, tejón, cocodrilos, armadillos y tepezcuintles.




Figura 155. Venado. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Generalmente se consumen en mole, en adobos, horneados, asados, en caldos, al zihuamonte, en tamales entre otros guisos.

Afortunadamente en los últimos años se han creado granjas y Unidades de Manejo para la Conservación de la Vida Silvestre (UMA), las cuales reproducen y crían animales silvestres con diversos fines, uno de ellos es el de criar animales silvestres con fines alimenticios, en la actualidad poco a poco podemos observar en los menús de restaurantes de diversos puntos del estado platillos elaborados con carnes de animales que proceden de este tipo de granjas y que tratan de fomentar el consumo consciente y responsable de estos productos.



Figura 156. Iguana entomatada. Jesús Alberto Saldaña Argüello



Recursos del mar
y de agua dulce



Figura 157. Huachinango. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Recursos del mar y de agua dulce

Chiapas es un estado privilegiado en cuanto a recursos hídricos se trata, contando en la entidad con cuerpos de agua que van desde mares, ríos, cenotes, sistemas lagunares, arroyos, bahías, manglares, presas, estuarios, embalses, jagueyes, lagos artificiales y humedales, los cuales además de servir como recursos para actividades como la ganadería, la agricultura y las funciones ambientales que representan, albergan una gran diversidad de especies acuáticas alimenticias que las distintas comunidades han sabido aprovechar. La actividad acuícola en Chiapas está regulada bajo el Decreto N. 226 Ley de Pesca y Acuicultura sustentable para el Estado de Chiapas.



Figura 158. Pigua y camarón de estero. Pijijiapan, Chiapas. Brayan Morales

Chiapas cuenta con 260km de litoral marino en los cuales a partir de las actividades pesqueras se obtienen especies como: túnidos, tiburón, cazón, carpa, erizo, huachinango, langostino, lisa, mero, ostión, robalo, sardina, sierra, pámpano, corvina, besugo, tacazonte, anchoveta, sábalo, pargo, dorado, jurel, marlín, pez vela, barrilete, bagre, camarón, cangrejos, jaibas, almejas, ostiones y mejillones.



Figura 159. Shutis. Yosafat Eli de la Cruz López.

En cuanto a los recursos gastronómicos de agua dulce podemos mencionar al macabil, pejelagarto, robalo, mojarra de agua dulce, bagre, tortugas como el pochitoque y algunas especies endémicas como la tenguayaca (*Petenia splendida*) que habita principalmente en la región de Malpaso, el bagre lacandón (*Potamarius nelsoni*) que habita en las cuencas del Usumacinta, las piguas (*Macrobrachium acanthurus*) también conocidas como acamayaz en otras partes de la república y que en Chiapas habitan principalmente en la zona costera, el shuti, shote o chuti (*Pachychilus glaphyrus*), es un caracol de agua dulce que habita en ríos, arroyos y lagunas de la región Selva y la Metropolitana.



Figura 160. Tilapia de criadero. Jesús Alberto Saldaña Argüello.

Acuacultura

Esta práctica se realiza con fines de autoconsumo y comercialización, entre las principales especies cultivadas se encuentra la mojarra tilapia, en embalses creados en las presas de Chicoasén, Peñitas, La Angostura y Malpaso; y en esteros de las costas chiapanecas donde se cultiva principalmente el camarón.



Figura 161. Piscicultura. Ostuacán, Chiapas. Jesús Alberto Saldaña Argüello.



Figura 162. Mojarra tenguayaca. Oscar Rayos.



Los recursos ganaderos



Figura 163. Vaca Holando-cebú y becerros Holstein. Jorge Azmitia Jiménez

Los recursos ganaderos

La ganadería es una de las actividades del sector primario de mayor importancia en el estado, esta se realiza en mayor o menor medida en todas las regiones de la entidad principalmente en las zonas rurales. La cría, tratamiento y reproducción se realiza bajo sistemas de producción ya sea intensivo, extensivo, mixto o de autoconsumo, se cría ganado mayor: bovino y ganado menor: porcino, ovino, caprino, aviar, leporino, abejas, entre otras con el objetivo de generar alimentos para consumo humano.

De la ganadería se obtienen productos cárnicos además de leche, huevos, crema, mantequilla, quesos, miel entre otros recursos. En los últimos años en la entidad se han creado UMAS que están reproduciendo iguanas, venados, cocodrilos, codornices, conejos, entre otras especies.

La producción agrícola de Chiapas



Figura 164. Mercado municipal. Jesús Alberto Saldaña Argüello

La producción agrícola de Chiapas

Uno de los principales motores económicos del estado de Chiapas, se afianza en el sector primario, el cual es una de las fortalezas para el desarrollo económico del estado. El sector agropecuario chiapaneco provee de materias primas de excelente calidad a mercados nacionales y extranjeros. En datos de la Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural a través del Sistema de Información Agroalimentario y Pesquero (SIAP) y del Censo Agropecuario 2022 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), la superficie sembrada en el estado en el año 2022 fue de 1, 368, 895 has. las cuales corresponden al 18% del territorio estatal, lo que llevó al estado a ocupar el lugar 14 a nivel nacional por el valor de la producción agrícola siendo el maíz amarillo, la caña de azúcar, el café cereza, el plátano, el mango, la palma de aceite, el frijol, la papaya, el tomate rojo, el aguacate, el cacao, el sorgo y la calabaza los de mayor importancia. En el año 2022 Chiapas ocupó el primer lugar en producción de café y el segundo lugar en producción de cacao.

En cuanto a la producción pecuaria destacan las de aves de corral (gallos, gallinas, pollos y pollitos), bovinos, porcinos, ovinos, colmenas (cajones) y caprinos, ocupando el décimo lugar en el año 2022 en producción de ganado y aves de pie en cuanto al sector pesquero destacan el atún y la mojarra tilapia.



Gastronomías de las regiones
socioeconómicas de Chiapas



Figura 165. Mercaltos, San Cristóbal de Las Casas; Chiapas. Adriana Mercedes Gómez Ochoa

Gastronomías de las regiones socioeconómicas de Chiapas

A continuación, se invita al lector a degustar de un breve recorrido culinario, en el que conocerá parte de las bebidas, comidas cotidianas y festivas de las diversas regiones del estado poniendo especial énfasis en aquellas comidas o bebidas consideradas representativas de cada municipio.

Región I Metropolitana

La región Metropolitana se localiza en la parte central del estado, la integran cuatro municipios, Berriozábal, el Pueblo Mágico de Chiapa de Corzo, Suchiapa y la capital del estado Tuxtla Gutiérrez. (Chiapas, 2023). Entre sus atractivos turísticos se encuentran el Parque Nacional Cañón del Sumidero, el Pueblo Mágico de Chiapa de Corzo, el Zoológico Miguel Álvarez del Toro (ZOOMAT), la Finca el Suspiro, la cueva de las cotorras, los viveros de Berriozábal, la celebración del Corpus Christi con su tradicional danza del cālala, en el municipio de Suchiapa y la tradicional Fiesta Grande de Chiapa de Corzo. Sus principales actividades económicas son la agricultura, la ganadería, los servicios, el comercio y el turismo.

Una de las especialidades de esta región son los tamales, los cuales se acostumbran a consumir ya sea en el desayuno o en la cena, acompañados algunas veces de café, atol, atol agrio, arroz con leche, pinole, chocolate y aunque no es tan común, pero, algunos prefieren acompañarlos con agua de horchata o de Jamaica. Los más comunes son: los de mole,

los de bola, el de hierba santa, acuyo o momo también conocido como tamal de jacuané, el de toropinto o frijolito tierno, los de cambray, el picte de elote, los de chipilín con queso, chipilín con pollo, los de rajitas, el de patashete también conocido como nacapitú, el de cuchunuc y los de hoja de milpa o tamalitos agrios, estos se acompañan con jocote verde, se les llama así ya que se rellenan con carne de cerdo macerada en jugo de limón, típicos de Suchiapa, el Jobo y Copoya, municipios colindantes con la capital Tuxtla Gutiérrez.

En la región normalmente se usa la hoja de plátano, la hoja de milpa, la hoja del elote y el totemoxtle para envolverlos según sea la especialidad. Estos manjares se venden en prácticamente cualquier punto de la ciudad, los encontramos desde muy temprano a eso de las 5:00 hasta las 8:00 o 9:00 de la mañana, hora en que la venta de tamales se pausa y se retoma a eso de las 18:00 horas, en la que ya podemos ver cómo los distintos puestos de tamales empiezan a prepararse para la jornada o bien podemos observar a personas que los van ofreciendo en triciclos o en automóviles por las calles.

Entre los platillos de consumo cotidiano podemos mencionar a la crema de elote con chipilín, el chipilín con bolita, el caldo de shuti (caracol de río), chanfaina, frijoles con puerco, pollo en estofado, pollo con mole, bisteces a la mexicana, frijoles con chipilín, chiles rellenos, cocido de res, caldo de pata con panza, estofado de res, caldo de pollo, costillitas en salsa verde, barbacoa de res, mojarra frita, barbacoa de borrego, sopa de fiesta, hígado encebollado, cochito, caldo de albóndigas, caldo de camarón, salpicón de conejo, caldo de pescado, conejo en zihuamonte, además de la diversidad de botanas (tema del que se habló en el capítulo de las botanas chiapanecas) y platillos de temporada como el nucu (del cual ya se habló en el tema de los insectos comestibles), el pescado seco baldado, camarón seco con molito o tortaditas de camarón y chayotes capeados rellenos de queso, sobre todo los días de la Semana Santa. En las noches se pueden encontrar puestos o cenadurías las cuales ofrecen carnes asadas, garnachas, tlayudas, quesadillas, tacos fritos, tostadas, empanadas, tamales, diversidad de tacos, así como personas que van ofreciendo por las calles, tamales, pan, esquites, elotes hervidos y plátanos asados en el inconfundible carrito con su singular silbido.

En el Pueblo Mágico de Chiapa de Corzo cada año, en los días de enero las actividades en el pueblo prácticamente se paralizan debido a que se lleva a cabo la Fiesta Grande de Chiapa de Corzo, la fiesta patronal de mayor importancia en el municipio, fiesta declarada Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, celebrada en honor al Señor de Esquipulas, San Antonio Abad y a San Sebastián Mártir, en estos días expertas cocineras tradicionales elaboran la pepita con tasajo, el platillo tradicional de la fiesta, también llamado “comida grande”, el 20 de enero, el día más importante de la festividad, se trata de un guisado tipo pipián elaborado a base de pepita de calabaza tatemada y molida y achiote, el cual se espesa con arroz finamente molido y se acompaña con dos o tres piezas de tasajo de res. Este platillo se reparte entre la danza de los parachicos y el baile de las chiapanecas, acompañados por la música de la marimba, el tambor y el carrizo a las autoridades locales, sacerdotes, mayordomos, parachicos, chiapanecas y demás asistentes. En estos días también se puede degustar el tradicional cochito, puerco con arroz, la chanfaina chiapacorceña, además de bebidas típicas de la región como el pozol y el tascalate.

En el municipio de Suchiapa es tradicional el caldo de picadillo, platillo tradicional de las fiestas religiosas como la festividad de Corpus Christi, el día de la Santa Cruz, la feria de enero y en eventos sociales como bodas, cumpleaños y bautizos, este guisado se elabora a base de vísceras de res, jitomate, cebolla blanca y chile nambimba, otros platillos que se pueden degustar en el municipio es el frijol dorado o frijol molido, el caldo de pata con panza, huevo con masita asado al comal, frijol con chipilín, caldo de gallina, cochito al horno, cabeza de res horneada, conejo al zihuatepec, conejo asado, chicharrón de puerco, tortillas hechas a mano y la bebida tradicional el pozol de nambimba.

En Berriozábal destacan sus restaurantes de estilo campestre en los cuales se pueden degustar carnes asadas, conejo en zihuatepec, barbacoas, codornices fritas, conejo asado o guisados de diversas maneras, caldos de gallina y pato en salsa de chiles.

En cuanto bebidas típicas de la región podemos mencionar al pozol blanco, pozol de cacao, tascalate, aguas de diversas frutas, horchata de arroz, horchata de coco, café, atoles, atol agrio, champurrado, chocolate, mistela, tepache y pinole.

Además de dulces regionales como el puxinú o pucxinú, garbanzo en dulce, jocote curtido, empanizado de cacahuete, gaznates, camote horneado, suspiros, cocadas, palanquetas, turulete, caballito, higo en dulce, nuégados, turrone, melcocha, nanchi curtido y cuando es temporada encontramos a los dulces de cupape también conocido como yonó, de mango, de calabaza y de chilacayote.

La capital del estado, Tuxtla Gutiérrez, tiene cierta influencia de la cultura zoque como se aprecia en los siguientes platillos: el huacasis caldú (caldo de res acompañado con repollo, garbanzo, cebolla de rabo, servido con un tamalito a veces cocido al vapor o a veces horneado llamado canané hecho de masa de maíz mezclado con frijol molido), el ningüijuti (guiso a base de espinazo de puerco con un molito de jitomate y chile chimborote que es espesado con una masita de maíz sancochado llamada tasiahual), el patashete con huevo (variedad de frijol grande), huevo con moni (hongo blanco de temporada), el sispolá (frijoles negros con carne de res y cebolla de cola), huevo duro con chirmol, el putzatzé (guiso a base de vísceras en molito espesado con masa de maíz), las tostadas de salpicón, puerco con acelga o berros, hierba mora con huevo; el tzopo (chipilín con bolita), coya huicuy (conejo en zihuatemonte), tamal de flor de cuchunuc y el caldo de shuti.

Región II. Valles Zoque

Se ubica entre la Depresión Central, la Sierra Madre de Chiapas y las Montañas del Norte. Está conformada por tres municipios: Cintalapa de Figueroa, Jiquipilas y Ocozocoautla de Espinosa. (Chiapas, 2023). Entre sus atractivos turísticos está el recién nombrado Pueblo Mágico de Ocozocoautla de Espinosa, la Reserva del Ocote, el Cañón Río La Venta, la Sima de las Cotorras, el Arco del Tiempo y El Aguacero, sus principales actividades económicas son la agricultura (maíz, frijol, cítricos, cacahuete, calabaza, chayote, chile, jitomate y piña), el turismo y la ganadería.

En el municipio de Cintalapa, los fines de semana, “los chimbombos”, acostumbran a desayunar el tradicional cochinito horneado, el platillo estrella de esta localidad, otros platillos típicos son la barbacoa de res,

acompañada de sopa de arroz y frijoles, el mondongo, caldo de res, el mole con pollo, la sopa de fideos acompañada de huevo duro, plátano frito, aceitunas, canela y pasas, la sopa de higaditos con mollejas, el estofado de pollo, la chanfaina, frijol con carne, albóndigas en caldo, frijoles con chipilín, el chipilín con bolita, los frijoles refritos, el chicharrón de cáscara, carne asada, el caldo de gallina, patitas baldadas, platanitos rellenos y fritos, las tortillas hechas a mano y el patashete con pepita.

El Pueblo Mágico de Ocozocoautla de Espinosa, es de raíces zoques por lo cual su gastronomía es similar a la de Tuxtla Gutiérrez. La gastronomía coitca ofrece tamales de chipilín, caldo de shuti, nucu, huacasis caldú, ningúijuti, zispolá, putzatzé, pollo con mole, caldo de gallina, hígado encebollado, estofado de res, caldo de res, caldo de pata con panza, cochito y barbacoa. Entre los dulces podemos mencionar la miel de dedo, al puxinu, al dulce de pepita mezclada con piloncillo y al tradicional ponzoquí, dulce tradicional de la temporada de carnaval, es una especie de galleta con forma de muñequito, elaborado a base maíz el cual se hornea y se acostumbra a servir con chocolate y es pieza infaltable en los somés o enrames de los altares zoques, una de las especialidades del municipio es su tradición panadera (de la cual ya se habló en el capítulo del pan), las bebidas típicas del municipio son el café, atoles, pinole (también llamado como bebida), tascalate, pozol, aguas frescas, tepache, chicha y el tradicional curadito (del cual ya se habló en el tema de bebidas).

En Jiquipilas acostumbran a comer el pollo con mole, cochito horneado, frijoles con carne, carne asada, el zihuamonte ya sea de conejo, venado o res, caldo de res, caldo de gallina, tortillas hechas a mano, frijoles con queso y crema.

Región III. Mezcalapa

Región que se ubica en las Montañas del Norte y los Altos de Chiapas. Cuna de la cultura zoque y hogar del Volcán Chichonal (la mujer que arde), esta región se integra por nueve municipios: Chicoasén, Coapilla, Copainalá, Francisco León, Ocoatepec, Osumacinta, San Fernando, Tecpatán y Mezcalapa. (Chiapas, 2023). Sus atractivos turísticos son el Parque Nacional Cañón del Sumidero, el Puente Chiapas, la Iglesia

Hundida de Quechula, el Volcán Chichonal, la Central Hidroeléctrica de Manuel Moreno Torres también conocida como Chicoasén, la Laguna Verde, el río de aguas cristalinas de Zacalapa, los edificios coloniales del Ex Convento de San Miguel Arcángel y el templo de San Vicente Ferrer. Sus principales actividades económicas son la agricultura, la ganadería y el turismo.

En la región se cultiva, maíz, cítricos, chayote, cacao, pimienta, café, patate, guanábana, plátano, frijol, yuca, calabaza, chilacayotes; quelites como el chipilín, hierba mora y puntas de chayote, además de algunas frutas de clima frío como la zarzamora, durazno, ciruela, pera y fresas; pescados como la tenguayaca, piguas, bagre, sardina, macabil, caracoles de río y tilapia. Además de ser una zona ganadera, lo que le permite la producción de excelentes quesos y la cría de animales para autoconsumo. En los últimos años en la región se está practicando la acuicultura principalmente de mojarra tilapia.

Esta región es de raíces zoques, entre los platillos típicos encontramos: el zhata o tzata (frijol negro con plátano verde y chicharrón molido), ningüijuti, huacasís caldú, putzatzé, zispola, caldo de shuti, memelas de frijol, chichón con huevo, tasaño con frijol, castañas asadas, frijol con chipilín, mojarras fritas, caldo de gallina, diversos animalitos de caza guisados al estilo zihuamonte, mojarra empapelada, tamal de hierba santa, chipilín con bolita, garrobo guisado, mole con pollo, camarones al mojo, macabil asado, arroz con camarón, costillitas fritas, asado de puerco, pacaya baldada, iguana en caldo, los frijoles achicatanados, empanadas y tamales de flor de cuchunuc, el pimbu (elote molido con chipilín y bolitas de masa), cazuelejas de elote, puntas de chayote guisado, pan de elote horneado y bebidas como el cupsi y el cacapote (de las cuales ya se habló en el tema de las bebidas), café, atoles y aguas frescas, dulces tradicionales como el de calabaza, caballito y el puxinu.

Región IV. De los Llanos

Ubicada en la Depresión Central y parte de la región Altos de Chiapas, integrada por los municipios de: Villa de Acala, Chiapilla, Emiliano Zapata, Nicolás Ruiz, San Lucas, Socoltenango, Totolapa y Venustiano

Carranza. (Chiapas, 2023). Región de influencia tseltal y tsotsil. Sus principales actividades económicas se basan en la agricultura, ganadería, la pesca y en especial el cultivo de la caña, en esta región se encuentra uno de los principales motores económicos de la zona, el ingenio azucarero Pujiltic ubicado en el municipio de Venustiano Carranza. Sus principales atractivos turísticos son la Cascada El Chiflón también conocida como Velo de Novia y el balneario La Sirenita. En la región se ubica la Central Hidroeléctrica Dr. Belisario Domínguez, mejor conocida como “Presa La Angostura”, la cual provee variedad de mojarra como la pinta, zacatera y paleta; también se pescan: tilapia, macabil, bagre, sardinita, sabalote, trucha y carpas.

Los platillos típicos de la región son: la carne asada, caldo de pescado, chipilín con bolita, cochinito, tamales, barbacoa de res, frijol con puerco, chicharrón, sopa de pan, espinazo con chipilín, chanfaina, cocido de res, hueso de puerco con masa, caldo de hueso asado, pollo horneado, mole de guajolote, cochito horneado, sardinas de río fritas, frijol con agua de chile, tamales de huet acompañado con chicharrón, memelas, el jolote (guajolote), caldo de res con chipilín, elote y calabaza, la comida tradicional de los carrerantes el puerco con arroz o marrano con arroz, la tortilla tsotsil conocida como pilizate (mezcla de masa de maíz con frijol), tacos de leche, dulces como el de coyol, melcocha, turulete, miel de dedo, buñuelos de yema, polvorones, turrone, trompadas, panela y panes como la cazueleja. Además de animales de caza como el venado, armadillo, iguana, conejo y tepezcuintle. Entre las bebidas tradicionales se puede mencionar al: pozol blanco y de cacao, aguas de frutas y bebidas alcohólicas como el tepache, la taberna y alcohol de caña.

Emblema de la gastronomía de esta región es el chile totik, con el cual elaboran la mayoría de sus guisados y el tradicional polvo de chile conocido como pilico, una mezcla de sal y chile totik molido y algunas personas le añaden tortilla tostada y molida, este polvo no debe confundirse con el pilico que elaboran los tseltales de Oxchuc, una mezcla molida de hojas de tabaco con cal, que usan en sus ceremonias tradicionales y del que se cree ahuyenta a los malos espíritus cuando se camina por las noches.

Región V. Altos Tsotsil-Tseltal

Esta región se localiza en la parte central, en las Montañas del Norte y Altos de Chiapas, la integran los municipios de: Aldama, Amatenango del Valle, Chalchihuitán, Chamula, Chanal, Chenalhó, Huixtán, Larráinzar, Mitontic, Oxchuc, Pantelhó, San Cristóbal de Las Casas, San Juan Cancuc, Santiago El Pinar, Tenejapa, Teopisca y Zinacantán. (Chiapas, 2023). Entre sus principales atractivos turísticos están el municipio de San Juan Chamula, el Pueblo Mágico de San Cristóbal de Las Casas, Zinacantan y Amatenango del Valle, la región está habitada por mestizos y grupos indígenas de las etnias tsotsil y tseltal principalmente, sus actividades económicas más importantes son el turismo, la agricultura, las artesanías, la alfarería y la elaboración de textiles.

La cocina de esta región se basa en alimentos provenientes de la milpa, como: frijol y maíz. El maíz se consume de diversas formas: elotes hervidos, asados, se elaboran tostadas, tamales, tortillas, en bebidas como atoles, pinoles, pozol, champurrados y pox. Complementan su dieta con otros alimentos como papas, plátanos, chayotes, rábanos, zanahorias, acelgas, ejotes, chilacayotes, chiles, calabazas, repollos, guías de frijol, guías de chayote, café y hongos silvestres de temporada; las principales frutas que se consumen son: manzanas, perones, peras, nísperos, ciruelas y duraznos. También incluyen en la dieta quelites silvestres como el majtaz o mostaza, el kulicj pimil y el sakilvok, algunos insectos comestibles como escarabajos y larvas, flores comestibles como la del frijol botil, que se venden en mercados y en otras plazas públicas. En estos lugares se realiza la venta de animales de corral, como gallinas y guajolotes; algunos de estos productos son vendidos por medidas y en ocasiones aún se practica el trueque como en el caso de los días de plaza en el municipio de Tenejapa. Un método de conservación común entre las comunidades indígenas es el ahumado de carnes, principalmente de res y animales de caza como armadillos y la rata de monte con la que se elabora el tradicional caldo de rata de monte. En las cocinas indígenas de la región sobresale el consumo de vegetales y es menos frecuente el consumo de carne de pollo, res y cerdo.

En la región es posible observar que la cría de borrego (animal considerado sagrado) es una actividad permanente, pero que no se realiza por el interés en la carne del animal sino por la lana, con la cual confeccionan diversos textiles.

Es común encontrar en mercados, plazas públicas y carreteras a indígenas vendiendo a “escondidas” armadillos horneados, tepezcuintle y otros animales de caza ya que esta práctica es ilegal. Entre los platillos típicos encontramos la carne chamula, el vok-ich, sopa de chipilín, el caldo de chitom, cochito horneado, pollo en blanco, carne de res o animales de monte ahumados, cueza baldada, mole rojo, caldo de gallina. En las orillas de las carreteras es común encontrar puestos de frutas de temporada de la región, por ejemplo: fresas, duraznos, peras, moras, manzanas, chilacayotes además de elotes hervidos o asados, chayotes hervidos y dulces en conserva como duraznos.

Teopisca destaca por su cecina, carne salada, palmito en conserva, chorizo, longaniza, butifarra, lomo adobado, variedad de tamales, morcilla o moronga, chile relleno, memelas de frijol, tostadas de maíz natural y tostadas de maíz saborizadas con betabel, frijol, chipilín, chile chipotle, entre otros ingredientes, tostadas de manteca, patitas de cerdo envinagradas, caldo de gallina, asado de puerco, dulces como los turrone, naranja en dulce, camote en dulce, cocadas, higos, chimbos, turuletes, pan de elote, hojuelas, muéganos, nances curtidos, además de bebidas como el rompo y el ponche de frutas.

En San Cristóbal de Las Casas se puede observar la gran influencia de la cocina española en platillos como la chanfaina, el tachihuil, el mole coletto, mole de guajolote, lomo relleno, el chicharrón prensado, lengua al azafrán, pierna mechada, tacos de cochinita, chamorro horneado, la sopa de pan, el asado coletto, lomo almendrado, mondongo, queso de puerco, la sopa de gota, los jamones y otros embutidos como el jamón serrano, longaniza o la butifarra y el uso del azafrán como especia. También destaca por su tradición tamalera, principalmente los tamales de bola y de azafrán. Los fines de semana, en algunas casas aún sobrevive la costumbre de colocar un farol rojo como señal de venta de tamales.

Esta región es principalmente de clima frío, razón por la cual la mayoría de sus bebidas típicas son calientes, entre ellas están: el atol agrio,

atol de granillo, champurrado, arroz con leche, chocolate, ponche de frutas y ponche de piña con trocitos de un pan llamado marquesote. Entre otras bebidas típicas se tienen la cervecita dulce, el licor de azahar y la mistela de frutas. Entre los antojitos encontramos las chalupas coletas y los panes compuestos.

Es una región de gran tradición dulcera, principalmente San Cristóbal de Las Casas y Teopisca, estos dulces se comercializan en mercados municipales y plazas públicas donde pueden encontrarse dulces como: cocadas, chimbos, cajetas de membrillo o durazno, chilacayotes cristalizados, naranjas rellenas de coco, monjas, dulces de yema, galletas, cuernitos rellenos de manjar, rompopes, suspiros, turrone, higos, pastelitos de frutas, mazapán de pepita, dulces de leche con nuez, dulces de plátano, pan dulce, ates de frutas como peras, membrillo y guayaba, dulce de copepe (cupapé), empanadas dulces rellenas de queso o dulce de leche, limones rellenos de coco, las domingueras, botellitas borrachas, duraznos prensados, pasteles de mora, polvorones de arroz y hojuelas. Una importante tradición para los productores de dulces regionales de la ciudad de San Cristóbal de Las Casas es la celebración del Corpus Christi, durante estos días ofrecen a los visitantes la diversidad de sus productos además de las tradicionales “mulas” (muñecos con forma de mulas hechos de totemoxtle, cargadas con dulces típicos). El Corpus Christi en San Cristóbal además de su connotación religiosa, representaba la fecha en la que los jóvenes aprovechaban para declarar su amor, llevar serenatas y obsequiar las tradicionales mulitas cargadas de dulces o regalar canastas de dulces con la esperanza de ser correspondidos.

Una de las bebidas alcohólicas típica de la región es el pox (bebida de la cual ya se habló en el tema de las bebidas tradicionales), el término está en tsotsil y significa “medicina”; es un destilado hecho a base de maíz, panela y trigo considerado sagrado por los tsotsiles y tseltales.

Región VI. Frailesca

Antiguamente conocida como “el granero de Chiapas”, ya que por muchos años fue la región más importante en cuanto al cultivo de granos

como maíz y frijol, se localiza en la Llanura Costera del Pacífico y la Depresión Central de Chiapas. Está integrada por seis municipios: Ángel Albino Corzo, El Parral, La Concordia, Montecristo de Guerrero, Villacorzo y Villaflores. (Chiapas, 2023). En la región se encuentran parte de la Reserva de la Biosfera La Sepultura y de la Reserva de la Biosfera El Triunfo. Sus principales actividades económicas son la ganadería y la agricultura.

Sin lugar a dudas el platillo estandarte de la región principalmente en el municipio de Villaflores es la cabeza de res horneada, cocida con leña y en horno barro, otros platillos de la región son el caldo de huevera de rancho, el caldo de pata con panza, los tamales, el caldo de gallina, el cocido de res, la barbacoa de res, el frijol con puerco, la chanfaina, el pollo en fruta y el mole con camarón. Las bebidas típicas son las de frutas, café, arroz con leche, atol, pinole, el punchi y la taberna, en la región se elaboran quesos de fama regional como el de doble crema, dulces como los nuégados, melcochas, bochitos, el caballito, turrone y mistelas como la de jocote y nanchi, además de excelentes panes regionales como las cazuelejas.

Región VII. De Los Bosques

Ubicada en las Montañas del Norte y Altos de Chiapas, se integra por los municipios de: Bochil, El Bosque, Huitiupán, Ixtapa, Jitotol, Pan-tepec, Pueblo Nuevo Solistahuacán, Rayón, San Andrés Duraznal, Simojovel de Allende, Soyaló, Tapalapa, Rincón Chamula San Pedro y Tapilula (Chiapas, 2023). Entre sus atractivos turísticos se encuentran La Garganta del Itzantun en el municipio de Huitiupán, la Cascada del Salto en Jitotol, conocer el proceso de elaboración de la sal de pozo en el municipio de Ixtapa, la Selva Negra en el municipio de Rayón, el río de aguas cristalinas Pajalaná, el Bosque de Niebla en el municipio de Tapalapa, las cascadas de San Cristobalito y El Sartén en Tapilula y la mina de ámbar en la comunidad de Pauchil Los cocos en el municipio de Simojovel de Allende. Las principales actividades económicas de la región son la agricultura, la ganadería y la minería.

Los platillos típicos de la región son la sopa de pan, el mole, el tachihuil, puntas de chayote, estofado de pollo, el pollo en pebre, el cocido con joltuluc, el pilizate, el caldo de gallina, variedad de tamales como el de cusuche (hongo que crece en los troncos de árboles caídos, también conocido como oreja de cochi u oreja de palo), el gusano zats, los frijoles con chipilín, el cacate, tortitas fritas de yuca, empanadas de manjar. Se consumen animales de monte como el jabalí, la tortuga pochitoque, venado y armadillo. En Huitiupán destaca el caldo de pigua, el municipio de Ixtapa destaca por la producción de sal de pozo; el municipio de Rayón sobresale por la producción de lácteos (queso crema, doble crema, quesillo y crema fresca) que se comercializan en mercados locales, así como en diferentes localidades de Chiapas y Tabasco. En la región también es tradicional el atol agrio de maíz morado tradicionalmente consumido en los días de todo santo, atol de pinol blanco y el atol de jux, también conocido como atole de ceniza.

Región VIII. Norte

Ubicada entre la Llanura Costera del Golfo y las Montañas de Norte se encuentra esta región de raíces zoques integradas por los municipios de: Amatán, Chapultenango, Ixhuatán, Ixtacomitán, Ixtapanguajoyá, Juárez, Ostuacán, Pichucalco, Reforma, Solosuchiapa y Sunuapa. (Chiapas, 2023) Las principales actividades económicas de la región son la industria petrolera, la agricultura, la ganadería, la pesca y la generación de energía eléctrica gracias a la central hidroeléctrica de Ángel Albino Corzo también conocida como Peñitas ubicada en el municipio de Ostuacán, entre sus atractivos turísticos se encuentran el volcán Chichonal, el exconvento de la Asunción y las haciendas cacaoteras.

En la región se consumen tubérculos como el camote, la malanga también conocida como macal, la yuca, el ñame; quelites como la hierba mora, hierba santa, perejil de monte, el chipilín, guías de chayote, verdolagas, el coquelite, guías de calabaza, hongos comestibles como el muka, zoitzy, kujshutz, además de frijol, maíz, chiles, jitomates, café, papa voladora, chapaya; animales de traspatio; flores como la flor de suco y la flor de calabaza, algunos animales de río como el caracol y el cangrejo, animales de caza como el armadillo y la tuza. Por su cercanía

al estado de Tabasco en estas cocinas encontramos gran influencia de la gastronomía tabasqueña, como el caso de los tamales los cuales son diferentes a los del resto del estado, pues se elaboran con masa colada, en los sancochos y en el consumo de tortugas de agua dulce conocidas como pochitoque y pejelagartos. Son típicos de la región el estofado de guajolote, tamal de cusuche, el wua, el frijol con jaco (hierba santa), tamales, la tortilla gruesa, el puerco en caldo, tamales de guajolote, el caldo de pollo, los tamales de manea, tortillas de plátano, tortillas de yuca, las carnitas, costillas ahumadas, el mone de pescado, el mone de carne de cerdo, cocido de res, estofado de pavo, tamal de recado con pollo, pollo con mole, caldo de shuti, tasajo con frijol, barbacoa de res, pejelagarto asado o en tamales, dulce de leche, dulce de coco, tortita de yuca, dulce de chilacayote y dulces de oreja de mico. Se consumen animales de monte como el jabalí, iguana y armadillos.

Entre las bebidas encontramos: el pozol estilo tabasqueño, agua de carambola, chocolate, polvillo de maíz, licor de cacao, agua de pataste y la cacahuada (bebida preparada con el mucílago de los granos de cacao mezclado con agua y azúcar). La región también es cacaotera por lo que el chocolate rústico es una de sus especialidades. En el municipio de Reforma encontramos habitantes de diversas regiones del país, en consecuencia, se tienen diversidad de platillos como las carnitas, moles, enchiladas, cochinita, entre otros.

Región IX. Istmo-Costa

Esta región es sin dudas la que mayor evidencia da de la presencia africana en el estado, ya que durante la etapa de la Colonia a la región fueron llegando poblaciones desde aquel continente, quienes fueron traídos como esclavos a trabajar en las haciendas. Parte de estos grupos de afrodescendientes fueron mujeres, que trabajaban como cocineras en las haciendas y fueron incorporando sus saberes y prácticas alimentarias a la gastronomía local, esta influencia la podemos ver hoy en platillos a base de vísceras como la chanfaina o el caldo de pata con panza, en el uso de tubérculos y en bebidas fermentadas como la chicha o en métodos de conservación como el salado de pescados y carnes. (Chanona López, 2023)

Esta región está ubicada en la transición de la Llanura Costera del Pacífico y la Sierra Madre de Chiapas, se integra por los municipios de Arriaga, Tonalá, Pijijiapan y Mapastepec. (Chiapas, 2023). Sus principales actividades económicas son la ganadería, agricultura, la piscicultura, pesca y el turismo. La región se encuentra en parte de la Reserva de la Biosfera La Sepultura, de la Reserva de la Biosfera El Triunfo y la Reserva de la Biosfera La Encrucijada, siendo una de las regiones del estado que mayor superficie de áreas naturales protegidas concentra.

Entre sus principales atractivos turísticos se encuentra, la bahía de Santa Brígida, Puerto Arista, la ZA de Iglesia Vieja, el centro ecoturístico de El Madresal, Boca del Cielo, la bahía de Paredón, el estero de Chocohuital, los torneos de pesca deportiva, las playas de Pampa Honda, los manglares de la Reserva de la Biosfera La Encrucijada y parte de la Reserva de la Biosfera El Triunfo hogar del quetzal y el pavón.

Región que aprovecha los recursos que le aporta el Océano Pacífico como el camarón, lisa, bagre, mojarra, robalo y pargo; al ser un territorio propicio para pastizales. La ganadería es una de sus principales actividades económicas.

La especialidad gastronómica de la región son los pescados y mariscos, sus restaurantes a orilla del mar ofrecen una diversidad de platillos como ceviches de pescado, ostiones en su concha, cocteles de camarón, cocteles de mariscos, empanadas de cazón, minilla de cazón, salpicón de pescado, caldo de robalo, aguacates rellenos de mariscos, lisas rellenas, lisas ahumadas, las famosas tostadas turulas de Tonalá, piguas a las brasas, tortitas de macabil, salchichas de macabil, piguas en caldo, hueva de lisa, casco de mula, tacos fritos de cazón, chiles rellenos de mariscos, mojarras fritas, jaibas y camarones en distintas especialidades, salpicón de cazón, caldo de pescado, caldo de camarón, caldo de tacazonte (bagre), también llamado rompecatre, sopas y cazuelas de mariscos, son también tradicionales en las reuniones sociales como bautizos, XV años y bodas, la barbacoa de res aromatizada con hoja de aguacate, de la res se reservan las vísceras y entrañas para platillos como el hígado encebollado, riñones a la mexicana, ubre asada, mondongo o pancita, chanfaina y tripita frita.

Su cercanía con pueblos istmeños de Oaxaca como Juchitán y Chahuítes, favorece el comercio de alimentos como los totopos y pescados secos; también es común encontrar cenadurías atendidas por mujeres provenientes de esta región oaxaqueña, mejor conocidas como juchas o juchitas, quienes cocinan tlayudas, garnachas y pollo garnachero. También encontramos tamales de mole, de cambray, de iguana, de chipilín, picte de elotes, el tamal de hierba santa con pepita de calabaza, cabezas de camarón y frijol molido, cocido de res con verduras, carne salada, caldo de gallina, pollo estofado, albóndigas en caldo, caldo de frijol escumite y chipilín en caldo.

La especialidad del municipio de Pijijiapan es la pigua, un crustáceo considerado un manjar por los pobladores de la zona. Entre los panes de mayor consumo se encuentra el turulete, marquesote y el ojo de buey; además de dulces típicos como el dulce de papaya, de cupape, el dulce de coyol y el huevo chimbo. De Pijijiapan y Mapastepec destacan los productos lácteos: quesos doble crema, quesillo, crema y mantequilla.

Una especialidad del municipio de Mapastepec es la “comida de batea”, como le llaman a un conjunto de platillos baldados como chiles rellenos, pacaya, patitas de puerco y pescados, lengua de res, tortita de camarón, tortitas de carne con papa y chayotes, así como pollo guisado, pechuga empanizada y costillitas fritas platillos que se acostumbra a acompañar con arroz, salsa y huevo duro, se transportan en bateas de madera y se venden de forma ambulante en las calles, afuera de las terminales de autobuses, afuera de la estación del ferrocarril o en el parador turístico.

Región X. Soconusco

Esta región que durante la época del Virreinato perteneció a la Capitanía General de Guatemala es hoy uno de los principales motores económicos del estado, está ubicada entre la Sierra Madre de Chiapas y el Océano Pacífico, asentada a los pies del Volcán Tacaná, en la zona limítrofe entre México y Guatemala, integrada por los municipios de Acacoyagua, Acapetahua, Cacaohatán, Escuintla, Frontera Hidalgo, Huehuetán, Huixtla, Mazatán, Metapa, Suchiate, Tapachula, Tuxtla

Chico, Tuzantán, Unión Juárez y Villa Comaltitlán. (Chiapas, 2023). Región que según se cuenta quiso ser gobernada por Miguel de Cervantes Saavedra, escritor del *Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha*.

Entre sus atractivos turísticos se encuentran la Reserva de la Biosfera El Triunfo, Reserva de La Biosfera La Encrucijada; la cascada de Chicol, en Acacoyagua, tierra del famoso chocolate artesanal el choco tunco; las aguas termales, las cascadas El Chorro, la Isla de la Concepción, los manglares de la Barra Zacapulco, en el municipio de Acapetahua; el centro turístico de Agua caliente, las cascadas de Toquián y Las Nubes, la cascada La Sirena, la cascada Sangre del Tacaná, el río El Zapote, La Finca Regalo de Dios y el Santuario de las Mariposas Blancas en el municipio de Cacahoatán; parte de la Reserva de Pico El Loro y las festividades en honor a Santo Domingo de Guzmán en el municipio de Escuintla donde se puede observar a *Los corredores*, la danza de los moros y participar de “la atoleada y la tamaleada” día en que se reparte atol y tamales a todos los habitantes y la “bendición del río” día en el que se le arrojan a manera de ofrenda flores, panes y frutos al río Cintalapa; la majestuosa Piedra de Huixtla; la Barra de San José y el Museo Regional Comunitario de la Tortuga Marina en Mazatán; la Ruta del Plátano en el municipio de Suchiate; los miradores de Unión Juárez conocido como la Suiza chiapaneca, ubicado en las faldas del volcán Tacaná; la Reserva de La Biosfera El Tacaná (Casa de Fuego), Puerto Chiapas, Playa Linda, la Ruta del Café y sus fincas cafetaleras, la Ruta del Cacao, el sitio arqueológico de Izapa, la selva baja de Zapotonales, además de los puntos de interés en la ciudad de Tapachula de Córdova y Ordoñez también conocida como “La perla del Soconusco”. Las principales actividades económicas son la ganadería, la agricultura, la pesca, el turismo y el comercio.

Esta región es privilegiada por su exuberante y variada vegetación, que facilita la cría de ganado y el cultivo de cacao, café, azúcar; además de una gran variedad de frutas tropicales como el plátano, mango Ataúlfo (el cual tiene Denominación de Origen), guanábana, guineo morado, coco, marañón, zapotes, chincuyas, tamarindo, mamey, limón, paterina, aguacate, rambután, litchi, yaca y carambola. También se obtienen productos del mar como robalo, lisa, bagre, jaiba, mojarra, cazón, pargo,

atún, camarón y otros cultivos agroindustriales como la palma de aceite o palma africana, destinada a producción de combustibles. Uno de los productos gastronómicos típicos de la región son los totopostes, especie de tostada horneada hecha de maíz con manteca.

La gastronomía de la región tiene alta influencia de la cocina asiática, ya que a principios del siglo XIX migrantes chinos y japoneses se establecieron en la región, por lo que es común encontrar restaurantes de cocina asiática en los que se ofrecen: chop suey, pollo agridulce, sopas de fideos, sopas de hongos, chow-mein, ravioles fritos y algunos alimentos como la longaniza china. (Campos Rico & Martínez Esquivel, 2023)

La región es rica en animales silvestres como iguanas, venados, lagartos, tortugas, tepezcuintles, armadillos, conejos, ardillas, tejones y jabalíes. Huixtla destaca por su tradición cañera, sus ingenios proveen azúcar, melaza y aguamiel.

Los platillos típicos de la región son: la cochinita horneada, tamal de frijol camagua, cena de pollo, flor de izote con huevo, tortaditas de chaya con huevo, el frijol escumite con chipilín, tortilla de hierba mora, frijol con puerco, puerco con chipilín, caldo de shuti, palmito guisado, iguana en mole, pescado en chumul, pacaya baldada, estofado de res, frito de coche, arroz con camarón seco, caldo rompecatre (bagre), tamal de mole, los tamales de vela, caldo de casquito, guisados y tacos de pululo (caimán), sopa de chipilín con camarón y el macuz baldado o en caldo

Región XI. Sierra Mariscal

Región ubicada en la Sierra Madre de Chiapas y la Depresión Central, se integra por los municipios de: Amatenango de la Frontera, Bejucal de Ocampo, Bella Vista, Chicomuselo, El Porvenir, Frontera Comalapa, La Grandeza, Mazapa de Madero, Motozintla y Siltepec. (Chiapas, 2023). Esta región es de origen mocho, teko, kanjobal, mam y jacalteco, etnias de raíces guatemaltecas. Sus principales atractivos turísticos son la ZSCE (Zona Sujeta a Conservación Ecológica) Cordón Pico el Loro-Paxtal, parte de la región se encuentra dentro de la Reserva de la

Biosfera El triunfo; las grutas y cuevas de Bejucal de Ocampo; el Parque Ecológico de El Porvenir, la cascada Llano Grande considerada la más alta de Chiapas y el cenote Miramar en el municipio de La Grandeza; en el municipio de Siltepec se celebra el Día de la Mazorquita, en la que los campesinos le agradecen a la tierra y le hacen homenaje al maíz, parte de la celebración es el concurso de la mazorca mejor vestida (vestidas como muñecas), a base de olotes, tomostle y granos de maíz, el concurso de elaboración de tortillas hechas a mano y el de la mazorca de mayor tamaño, durante la celebración se ofrecen atole de elote, elotes hervidos, tamales, pan de elote y champurrado; en algunos municipios como Bella Vista y Unión Juárez se celebra la Feria del Café en la que se realiza la tradicional carrera de carga de bultos de café, en la que hombres y mujeres recorren ciertas distancias con bultos de café sobre sus espaldas; en el municipio de El Porvenir cada año se celebra La Feria de la Flor de la Papa, en la que se premia a la papa de mayor tamaño. Las principales actividades económicas de la región son el turismo y la agricultura, principalmente de café de exportación y maíz.

Los platillos típicos son: el mole de olla, frijoles con arroz, carne asada, estofados, pacaya baldada, pescado frito, cocido de res, frijol con chipilín, frijoles negros con chile seco, habas tiernas, quelites como el quishtan, la hierba mora, el pata de paloma, quelites con papas, hongos de temporada, mole rojo, tamales de elote, trigo y carne de cerdo, barbacoa de borrego, tamales envueltos en hoja de canaque (*Chiranthodendron pentadactylon*), caldo de borrego, el ayote (calabaza) en dulce, las tabletas de cacahuete y la batida con temperante de Chicomuselo, el dulce de coyol, níspero en dulce, higo en dulce, cocadas, turrone, nuégados, frijol con patita y chicharrón, el mondongo, bebidas como la taberna, el puzunque en el municipio de Motozintla, el atol de elote, en algunos municipios debido a su altura se cultivan frutos del bosque como zarzamoras además de duraznos, manzanas, papas y algunas familias se dedican a la cría de borregos, el mole de garrobo del municipio de Mazapa de Madero, jaibas, camarón, mojarra, bagre, robalo, huachinango, pescado seco y chilacayotes.

Región XII. Selva Lacandona

Es una de las regiones de mayor biodiversidad del país, se encuentra en parte de las Montañas del Norte, Montañas de Oriente y Altos de Chiapas, se integra por los Municipios de Altamirano y Ocosingo. (Chiapas, 2023). Habitada por comunidades de origen tseltal, tsotsil, chol y lacandón. En las montañas de la Sierra Madre de Guatemala nace el río Usumacinta (considerado el río más caudaloso de México), el cual atraviesa la región en su paso hacia el Golfo de México tras encontrarse con el río Grijalva.

Sus principales atractivos turísticos son la Reserva de la Biosfera Montes azules, la Reserva de la Biosfera Lacan-Tún, la Selva Lacandona, Chan-Kin, Na-ha, Metzabok, la Reserva Natural de Santa Felicitas, Toniná, Bonampak, Yaxchilán, centros ecoturísticos como: Las Nubes, La Laguna Miramar y la cascada de Mísol-Ha, entre muchos otros. Sus principales actividades económicas son el turismo, la agricultura, la explotación forestal y la ganadería.

La exuberante vegetación de la selva y los ríos que la atraviesan propician una gran gama de recursos alimenticios, que muy difícilmente se consiguen fuera de la región. En los municipios de la zona también se practica la ganadería y agricultura; se cosechan principalmente maíz, frijol, chile y calabaza. Con el maíz preparan una diversidad de tamales, tortillas y bebidas tanto para consumo común como ceremoniales. El producto emblema de Ocosingo es el queso bola de Ocosingo, también llamado “queso de quedar bien”, (del cual ya se habló en el capítulo de los quesos).

Algunos de sus platillos típicos son: el chapay baldado o con huevo, el gusano zats, la hormiga cocosh (nucu), caracoles de río, pescados de río, la chanfaina, tortillas de calabaza y frijol, jilotes, diversidad de hongos silvestres, carne salada, barbacoa de borrego, tamales, mole rojo, dulces como los gznates y las borrachitas; bebidas como el café, atoles, pozol, aguas de frutas y el muk'bikash (especie de tamal cocido al comal hecho a base de masa de maíz y yuca con pollo), el ceremonial balché típico de las comunidades lacandonas, considerada como bebida sagrada. Se prepara con la corteza del palo del mismo nombre, se coloca

la corteza en canoas con miel de abeja o jugo de caña de azúcar, se cubre con hojas de palma y se deja fermentar.

El aprovechamiento de la fauna silvestre solo se permite como de subsistencia, más asociada a tradiciones culturales que lucrativas. Se capturan venados, armadillos, tepezcuintles, tortugas, conejo, iguana, pato y jabalíes.

Región XIII. Maya

Ubicada en la Llanura Costera del Golfo, las Montañas de Oriente y las Montañas del Norte, Esta, integrada por los municipios de: Benemérito de las Américas, Catazajá, La Libertad, Marqués de Comillas y Palenque (Chiapas, 2023). Sus principales atractivos turísticos son el Pueblo Mágico de Palenque, el Parque Nacional de Palenque, parte de la Reserva de la Biosfera de Montes Azules, los Humedales de La Libertad, el Centro Ecoturístico de las Guacamayas, las Cascadas de Roberto Barrios, el río Lacantún, el Torneo de Pesca Deportiva de Robalo en la Laguna de Catazajá llamada Santuario del Manatí en Playas de Catazajá y el Santuario de las Iguanas en el municipio de La Libertad. Sus principales actividades económicas son la agricultura, la ganadería y el turismo.

La gastronomía de la región se basa en los productos obtenidos de las milpas como el maíz, frijol, chile, jitomates, chilacayotes, tomate riñón, calabazas, café y cacao; además de chapay, castañas, tsuy; quelites como la hoja de chipilín, el perejil de monte, cilantro, la chaya y la hoja de momo (hierba santa); de árboles frutales como el de naranja, limón, chinín, anonas, chicozapotes, guanábanas, plátanos, mango, papausas; animales de río como el shote (caracol de río), pejelagartos, piguas, cangrejos, robalos, tortugas, sábalo, mojarra y carpas; insectos comestibles como el zats y el nucú; tubérculos como la papa, yuca, el camote, la malanga y animales de caza como monos saraguatos, pato, jabalíes, venados, armadillos y tepezcuintles.

En la región se pueden degustar barbacoa de res, tortillas rellenas de frijol, los tamales de masa dura, los tamales de masa colada, moles, pescado sudado, caldo de gallina, tortitas de yuca, tamalitos de elote, sopas de chipilín, tortillas de maíz con yuca, plátanos rellenos, cochito

al horno, dulce de coyol, salbutes, el caldo de shote con momo (hierba santa), guisados de quelites, tamales de diario, así como los ceremoniales, el tamal de manea, tortillas, frijoles con carne salada, salpicón de venado, pejelagartos, iguanas; bebidas como el pozol, la chicha, pozol agrio, aguas frescas como la de flor de matalí, de frutas tropicales como la carambola y guanábana y atoles hechos de granos del ramón. Además de bebidas ceremoniales como el balché. En municipios como Playas de Catazajá se pueden degustar platillos a base de pescados y mariscos como cocteles, ensaladas, sopas y cazuelas de mariscos, mojarra rellenas, empapeladas o fritas, ceviches, aguachiles, tortillas rellenas de camarón o mariscos, camarones y filetes de pescado, en restaurantes ubicados frente al malecón, los penchuques de shis de chicharrón y tortitas de yuca.

Región XIV. Tulija Tseltal Chol

Región ubicada en las Montañas del Norte y Montañas del Oriente, integrada por los municipios de Chilón, Sabanilla, Salto de Agua, Sitalá, Tila, Tumbalá y Yajalón. (Chiapas, 2023). Entre sus principales atractivos turísticos se encuentra el Área de Protección de Flora y Fauna, Cascadas de Agua Azul en el municipio de Tumbalá, la Cascada de Misol-Ha, el río Tulijá, centros ecoturísticos como Colem Ha, Poza Azul y Paso Naranja en el municipio de Salto de Agua, las festividades en honor al Señor de Tila o Cristo Negro, en el municipio de Tila, sus principales actividades económicas son el turismo, la ganadería y la agricultura.

La región está habitada principalmente por indígenas de la etnia chol, quienes se consideran hombres creados del maíz. La alimentación de los habitantes de esta región se basa en los productos derivados de la milpa como maíces, frijoles, chiles, chayotes, papas, calabazas, flor de calabaza, chilacayotes, además cultivan café, caña de azúcar, árboles frutales, castañas, complementan su alimentación con quelites como la hierba mora, guías de chayote, epazote, bledo, perejil, chipilín, mostaza y el tsuy; en el monte recolectan hongos silvestres como el orejita de mono también conocido como Ko'loch y el chechey, zacate limón,

jolcotz (macuz), chiles silvestres, insectos como el zats y el tzitzin (nucu), chapayas, nabos, nanchis, cacate, camotes, chicozapotes, plátanos, pomarroza, tomate de árbol, gusnay, caspirol, maluco, yuca, ñame, mamey y zapotes; crían animales de traspatio como gallinas, guajolotes y cerdo, en la región también se practica la pesca principalmente de robalos, mojarras, almejas, camarones, caracoles, piguas, cangrejos y tortugas, además de practicar la cacería de subsistencia como de venados, armadillos, tepezcuintles, puerco de monte, tacuatz y conejos.

Región XV. Meseta Comiteca Tojolabal

Se ubica en parte de la Región Altos de Chiapas, Montañas de Oriente y la Depresión Central, se integra por los municipios: Comitán de Domínguez, La Independencia, La Trinitaria, Las Margaritas, Villa Las Rosas, Maravilla Tenejapa y Tzimol (Chiapas, 2023). Región habitada principalmente por mestizos, tojolabales y tseltales. Sus principales atractivos turísticos son el Pueblo Mágico de Comitán de Domínguez, el Parque Nacional Lagunas de Montebello, las Tres Tzimoleras, los Lagos de Colón, la Zona Arqueológica El Lagartero, el cenote de Chukumaltik, el sitio arqueológico de Chinkultikc, la Laguna Koila, la Zona Arqueológica de Tenam Puente, Uninajab, Cascadas Las Nubes, los cenotes del Centro Ecoturístico Las Peñitas, el Centro Ecoturístico Xbulanja, las cascadas El mirador Ojo de Agua, las Grutas de Arcoton, el ojo de agua El Vertedor y parte de la Reserva de la Biosfera Montes Azules. Sus principales motores económicos son la agricultura, la ganadería y el turismo.

En esta región también encontramos platillos de raíces prehispánicas mezclados con la influencia española como es el caso de la cocina del Pueblo Mágico de Comitán de Domínguez.

Entre los platillos típicos de la región podemos mencionar al cochito comiteco, la pierna mechada, el salpicón de res, la chanfaina de borrego con patitas capeadas, albóndigas de res, chirmol de tomatillo, el cocido de res, tamales de azafrán, frijol con pata, la barbacoa comiteca de tres carnes (res, pollo y cerdo), tortillas con asiento, tasajo de res, olla podrida, el sakil, tostadas de maíz, lomo de cerdo relleno, los rellenitos

de plátano con frijol, chamorro o hueso con picles, sopa de gota, panes compuestos con picles, la torta comiteca, lengua en pebre, sopa de mollejas, chicharrón de hebra, lengua baldada, chalupas compuestas, patitas de cerdo en vinagre, verduras en pickle, hongos silvestres como el shikintaj revuelto con huevos o en caldo, el polvojuan, caldo de hueso asado, palmito, chenk'ulwaj (chinculguaje), el tzejeb, el picadillo de res y la butifarra. Entre los dulces típicos: el salvadillo con temperante, tabletas de manía, trompadas, cacahuates garapiñados, obleas, cocadas, turrone, africanos, nuégados, cocadas, empanizado de cacahuete y el chimbo. Algunas bebidas típicas son el comiteco, el temperante, pox, arroz con leche, ponches de frutas, café, atol de granillo, el jocoatol; panes como las rosquillas, el salvadillo, pan francés, cemitas y biscochos. Tzimol destaca por el cultivo de la caña con la cual elaboran en trapiches artesanales una de las mejores panelas del estado y el famoso dulce local conocido como “tabletas de batido”.

Conclusión

Como se puede observar la riqueza culinaria de Chiapas es bastante amplia, reflejo de la diversidad de geografías, culturas, influencias, historia y recursos gastronómicos que la forjan. Afortunadamente, no podemos hablar de la cocina chiapaneca concebida desde la individualidad, pues son abundantes las cocinas que la forman.

Estas cocinas se nutren de los saberes y prácticas culinarias de quienes las viven, comparten y reproducen; saberes que permanecen en la memoria colectiva de cada pueblo. ¿Y qué sería de un pueblo que navega sin memoria?, Ésta es un elemento determinante en la historia de cada persona y de cada cultura; si bien, la memoria gastronómica es personal, también es social y es también colectiva; los saberes culinarios de cada pueblo son un elemento legitimador de la identidad cultural.

Este libro aspira a sembrar esa semilla, que inspire a realizar investigaciones más particulares y profundas acerca de nuestras cocinas y nuestros recursos culinarios. Chiapas es un estado gastronómicamente privilegiado; en cada rincón de estas tierras encontraremos alimentos, saberes y prácticas culinarias dignas de documentar y transmitir, para proteger su continuidad. Nutrir nuestras memorias gastronómicas, nos permitirá disfrutar más ampliamente nuestras cocinas; así como fortalecer y proteger los saberes de cada pueblo, para hacerlos llegar a las nuevas generaciones y conservar nuestra riqueza gastronómica.

Bibliografía

- Campos Rico, I. V., & Martínez Esquivel, R. (26 de Diciembre de 2023). *Palbradeclio*. Obtenido de https://palabradeclio.com.mx/src_pdf/Los1599078159.pdf
- Chanona López, B. V. (15 de noviembre de 2023). *Gobierno de México*. Obtenido de cecut.gob.mx: <https://cecut.gob.mx/iber-rutas/pdf/3deunmar.pdf>
- Cháves Quiñones, E. (2010). *Plantas comestibles no convencionales en Chiapas*. Tuxtla Gutiérrez Chiapas: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas-Facultad de Ingeniería.
- Chiapas, C. E. (16 de noviembre de 2023). *ceieg.chiapas.gob*. Obtenido de https://www.ceieg.chiapas.gob.mx/home/?page_id=10964
- Coutiño Estrada, B., Vidal Martínez, V. A., Cruz Vázquez, C., & Gómez González, M. (2015). Características eloteras y de grano de variedades nativas de maíz de Chiapas. *Revista mexicana de ciencias agrícolas*, 1119-1127.
- De la Cruz López, E., Gómez y Gómez, B., Sánchez Cortés, M., Junghans, C., & Martínez Jiménez, L. V. (2015). Insectos útiles entre los tsotsiles del municipio de San Andrés Larráinzar, Chiapas. México. *Etnobiología*, 72-84.
- De Vos, J. (1983). Origen y significado del nombre de Chiapas. *Mesoamérica*, 1-7.
- Delgado Salinas, A., & Gama López, S. (1 de febrero de 2015). Diversidad y distribución de los frijoles silvestres en México. *Revista digital universitaria*, 16(02). Recuperado el 27 de diciembre de 2023, de <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num2/art10/index.html>

- Federal, G. (26 de Diciembre de 2023). *Gobierno de México*. Obtenido de https://www.sgm.gob.mx/Gobmx/productos/panoramas/CHIA-PAS_ago2008.pdf
- Hernández López, V. M., Vargas-Vázquez, M. L., Muruaga-Martínez, J. S., Hernández Delgado, S., & Mayek-Pérez, N. (2013). Origen, domesticación y diversificación del frijol común. Avances y perspectivas. *Revista fitotecnia mexicana*, 95-104.
- Salinas Moreno, Y., Cruz Chávez, F. J., Díaz Ortiz, S. A., & Castillo González, F. (2012). Granos de maíces pigmentados de Chiapas, características físicas, contenido de antocianinas y valor nutracéutico. *Revista fitotecnia mexicana*, 35 (1), 33-41.
- Soto Velázquez, I. (22 de noviembre de 2023). Flores e insectos en la dieta prehispánica y actual de México.

Glosario

B

Bochitos. Dulce tradicional del municipio de Villaflores, se trata de una especie de galleta horneada con forma de estrella, elaborada a base de harina de trigo, manteca de cerdo, huevo, aguardiente de caña, sal, migas de pan blanco (bolillo), azúcar, canela, leche y carmín rojo, también es conocido como borrachito.

Bolo. Adjetivo con el que en el estado de Chiapas se hace referencia a una persona que ha ingerido bebidas alcohólicas y se encuentra en estado de ebriedad.

Bolona. Dulce tradicional de Chiapa de Corzo, consiste en dos o tres piezas de pan de yema horneados, pegados con miel de piloncillo

Butifarra. Embutido de influencia española, tradicional de la región de la Meseta Comiteca se consume a manera de botana, hecho a base de carne de cerdo picada, condimentada con diversas especias como pimienta, anís, nuez moscada, canela, clavo y aguardiente o vinagre.

C

Cacapote. Bebida tradicional zoque elaborada a base de cacao, maíz y canela.

Caldo de casquito. El casquito es una tortuga endémica de Chiapas, conocida como tortuga casquito pardo.

Cebolla de cola. También conocida como cebolla de rabo o cebolla de cambray

Cena de pollo. Especie de guisado comercializado en las cenadurías de algunos municipios del Soconusco como en Mapastepec, es a base de pollo cocido en salsa roja acompañado con papas.

Chalupa coleta. Antojito tradicional de San Cristóbal de Las Casas, consiste en una tostada de maíz untada con frijol molido a la que se agrega betabel y zanahoria rallada, tiritas de lomo de cerdo y queso rallado.

Chanfaina. Guisado de consistencia espesa, hecho a base de vísceras de cerdo, borrego o res, chiles y especias.

Chimbo. Dulce tradicional de algunos municipios de Chiapas, como Comitán, San Cristóbal de Las Casas y Chiapa de Corzo, se trata de un pan regional llamado marquesote el cual se corta en cubos y se bañan con un jarabe a base de azúcar, canela, anís y algunas ocasiones mistela o aguardiente.

Chimbombo. Gentilicio que hace referencia a las personas oriundas del municipio de Cintalapa de Figueroa, Chiapas.

Chirmol. Salsa tradicional martajada en molcajete, hecha a base de jitomate asado con cebollas, chiles y cilantro.

Comida grande. Nombre con el que se le conoce a la pepita con tasajo, platillo emblema de la Fiesta Grande de Chiapa de Corzo.

Cochito. Uno de los platillos más representativos de las cocinas chiapanecas, se trata de un guiso a base de carne de cerdo marinado en un adobo de chiles, vinagre y especias cocido en horno de barro.

Chiquihuite. Nombre genérico para referirse a cestos o canastas hechos de diversos materiales como palma, mimbre, carrizo, bejuco entre otros.

Canané. Tradicional de la cultura zoque de la región Metropolitana, se trata de una especie de tamal del cual existen dos versiones uno a base de masa de maíz mezclado con frijol molido, envuelto en hoja de milpa y horneado, el otro es masa de maíz y manteca, envuelto en hoja de milpa y es cocido al vapor.

D

Dulce de yema. Nombre genérico de una variedad de dulces tradicionales de San Cristóbal de Las Casas, hechos a base de yema de huevo y azúcar, al que se le da diversas formas como de flores y animales.

E

Esquite. Especie de antojito o botana que consiste en granos de elote hervidos mezclados con mayonesa, chile en polvo, mantequilla, queso seco, salsa picante y limón.

Ensalada turula. Especie de botana típica del municipio de Tonalá, Chiapas, consiste en una combinación de camarón seco mezclado con jitomate, cebolla blanca, chiles, jugo de limón y algunas ocasiones pepino y chicharrón en cáscara, se sirven acompañadas de tostadas de maíz.

F

Frijoles achicatanados. Guisado típico del municipio de Copainalá

Frito de coche. Guisado a base de hueso y carne de cerdo, menudencias, jitomates y chiles. Típico de la región del Soconusco.

J

Jilotes. Nombre que se le da a la mazorca de maíz cuando aún no se le han formado los granos. También conocido como elotito tierno.

Jolochi o joloche. Término con el que se le llama en algunas regiones de Chiapas como en la Frailesca al totomoxtle del maíz

M

Manjar. Postre similar a la crema pastelera, hecho a base de leche, huevos, azúcar, vainilla y fécula de maíz.

Melcocha. Dulce tradicional de Chiapas, hecho a base de piloncillo, algunas ocasiones le agregan cacahuete, normalmente se comercializa en trozos de totomoxtle, es de consistencia chiclosa.

Menudencia. Término regional para referirse a las vísceras de la res, cerdo, borrego u algún otro animal.

Mondongo. Término regional para referirse al menudo o pancita.

N

Nacapitú. Especie de tamal horneado, hecho a base de masa de maíz y frijol patashete.

P

Pan compuesto. Especie de torta pequeña, típica de la región de la Meseta Comiteca, consiste en un pan blanco (francés), untado con frijoles refritos, mayonesa, carne de cerdo o pollo deshebrados, picles y salsa de chile ancho.

Penchuques de shis de chicharrón. Especie de tortilla gruesa en la que se mezcla la masa de maíz con chicharrón de cerdo triturado. Típico de municipios colindantes con el estado de Tabasco.

Picte. Tamal de elote

Picle. Preparación típica de la ciudad de Comitán de Domínguez, consiste en verduras cocidas (zanahoria, chiles jalapeños, jilotes, coliflor, palmito, cebolla), en una mezcla de agua con vinagre, azúcar, sal y especias.

Polvojuan. Típico de la ciudad de Comitán de Domínguez, es un polvo hecho a base de tostadas doradas, chile seco y sal. Usado para condimentar elotes hervidos y frutas.

Punchi. Bebida típica de algunas regiones del estado como la frailesca, consiste en leche bronca a la que se le agrega aguardiente.

Puxinú. Dulce tradicional hecho originalmente con sorgo inflado mezclado con miel de piloncillo, actualmente existe su versión hecha con maíz reventado.

Pescado en chumul. Platillo típico de la región del Soconusco, consiste en piezas de pescado, vegetales y especias envueltas en hoja de plátano y hierba santa cocidos al vapor.

S

Sakil. Especie de salsa hecha a base de pepita de calabaza, típica de la región de la Meseta Comiteca.

Surimbo. Gentilicio para referirse a las personas oriundas del municipio de Suchiapa, Chiapas.

Suspiro. Dulce tradicional a base yuca y piloncillo

T

Tachihuil. Guisado típico de algunas ciudades de Chiapas como San Cristóbal de Las Casas, Comitán de Domínguez y municipios como Simojovel de Allende, consiste en un guiso de consistencia espesa, hecho a base de vísceras de cerdo, chiles secos, especias

Tacos de leche. Especie de crepa en forma de taco, rellena de un guiso de pechuga de pollo deshebrada, con vegetales y gratinados. Típicos del municipio de Venustiano Carranza,

Tzata. Platillo regional de la Región de Mezcalapa, consiste en un guisado de frijoles molidos con plátano verde y cáscara de chicharrón.

Turulete. Es una especie de galleta de maíz, se elabora principalmente del municipio de Tonalá, hecho a base de maíz molido, piloncillo y manteca, se le da la forma de rombo

Temperante. Jarabe típico de Comitán de Domínguez, hecho a base agua, canela, azúcar y colorante artificial. Se usa para preparar bebidas, raspados y el tradicional salvadillo con temperante.

Tamal de toro pinto. Tamal de frijol tierno

Tortilla gruesa. Tortilla de masa de maíz a la que se le incorporan otros ingredientes como yuca, camote, quelites, flores entre otros, es de mayor grosor y tamaño a una tortilla normal.

Tsuy. Variedad de quelite endémico

Tzejeb. Tortillas gruesas hechas con elote tierno y azúcar. Típicas de la región de la Meseta Comiteca.

V

Vok-ich. Platillo típico de San Juan Chamula, es una especie de atole salado condimentado con chile.

Rectoría

Mtro. Juan José Solórzano Marcial
RECTOR

Dra. Magnolia Solís López
SECRETARIA GENERAL

Mtro. Rafael de Jesús Araujo González
SECRETARIO ACADÉMICO

Lic. Enrique Pérez López
DIRECTOR GENERAL DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

Mtro. Sergio Mario Galindo Ramírez
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

**Colección
Montebello**



UNICACH

*Sabor es Chiapas, sus cocinas
regionales y sus recursos gastronómicos*

El diseño tipográfico estuvo a cargo de Salvador López Hernández y la corrección de Luciano Villarreal Rodas. El cuidado de la edición fue supervisada por la Oficina Editorial de la UNICACH, durante el rectorado del Mtro. Juan Jose Solórzano Marcial



Sabor es Chiapas, sus cocinas regionales y sus recursos gastronómicos es un recorrido a través de las diversas cocinas que construyen a las gastronomías chiapanecas; así como de la abundancia de ingredientes y productos que la forjan, que resulta ser un viaje gastronómico emocionante; lleno de sabores, aromas, texturas, contrastes, tradiciones y herencias que sutilmente nos acompañan a descubrir cocinas sabias; rebeldes, inquietas y místicas, que sorprenden a los ojos; al olfato y al paladar. Que en algún momento evocan con nostalgia al pasado mientras dan muestra de lo moderno, de lo contemporáneo; sin perder la esencia de sus raíces prehispánicas, los saberes y prácticas culinarias de quienes las viven, comparten y reproducen.

En esta primera edición se describe parte de los platillos, tamales, dulces, panes, botanas y bebidas de nuestras cocinas regionales y además de alimentos como: los maíces, frijoles, chiles, quelites, flores e insectos comestibles, cafés, cacao, mieles, frutas no convencionales, recursos de agua dulce y agua salada, animales de caza y recursos ganaderos, los cuales nutren a cada una de nuestras cocinas.