

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

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

TESIS PROFESIONAL

**PROCESOS DE ELABORACIÓN DEL
TURULETE DE TONALÁ, CHIAPAS**

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

PRESENTA

FRIDA GUADALUPE GARCIA MOTA

DIRECTORA DE TESIS

MTRA. PAULINA AYVAR RAMOS

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

NOVIEMBRE, 2024





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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 24 de octubre de 2024

C. Frida Guadalupe García Mota

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Procesos de elaboración del turulete de Tonalá Chiapas

En la modalidad de: Tesis profesional

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

ATENTAMENTE

Revisores

Mtra. Karla Paola Aguilar Espinosa

Dra. Susana del Carmen Bolom Martínez

Mtra. Paulina Ayvar Ramos



Firmas

COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

AGRADECIMIENTOS

Principalmente agradezco a mis padres, Carlos y Lucía, por el gran apoyo en toda esta etapa de la universidad, a pesar de quererme rendir mi madre fue un gran apoyo para mí, le agradezco a mi hermano Jesús por apoyarme y alentarme cuando podía, le agradezco a mi hermana no hermana, a mi prima Mildret que me siempre me apoyo y me escucho en mis momentos difíciles y en los que estuve a punto de rendirme. A mis tíos, Victorino y Claudia que me ayudaron emocionalmente en cada preparación y conversación, que me motivaban siempre, pero sobre todo a dios por darme salud y vida,

A mis amigos, a Yadira, Itzel, Andri y Adrián que gracias a ellos pude disfrutar de grandes momentos que ahora son recuerdos, por cada risa y locura que hacíamos, por apoyarnos entre nosotros, y no dejarnos rendirnos, que hicieron que varios momentos fueran únicos.

Le agradezco a las personas que están y ya no están con nosotros, que me apoyaron a realizar este trabajo, que me aportaron con sus conocimientos y amistades.

A mi asesora, la Chef Paulina que me ayudo a como iniciar mi trabajo y este gran logro, que me apoyo con sus ideas y conocimientos, he hizo que yo lograra un trabajo de mi ciudad natal que era una de mis grandes metas en la vida.

Y por último agradecerme a mí misma por el esfuerzo que hice y a pesar de las dificultades pude lograr mi carrera universitaria, los momentos difíciles que me ayudaron a ser una mejor persona, y de los errores que cometí aprendí y seguiré aprendiendo.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	3
PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	4
OBJETIVOS.....	5
GENERAL	5
ESPECÍFICOS	5
MARCO TEÓRICO	6
MÉXICO	6
EL MAÍZ EN LA GASTRONOMÍA MEXICANA	7
INICIOS DE LA PANADERÍA MEXICANA	8
CARACTERÍSTICAS DE LA PANADERÍA MEXICANA	9
MASAS UTILIZADAS EN EL PAN DULCE MEXICANO	10
Masas Batidas Crecidas	10
Masas Hojaldradas	10
Masas Fermentadas	10
Masas Hojaldradas Fermentadas	10
Masas Quebradas Crujientes	10
INGREDIENTES FUNDAMENTALES PARA LA PANADERÍA MEXICANA.....	11
Harina De Trigo	11
Agentes Leudantes	11
Grasas	12
Azúcar Y Sal	12
Huevo	12
LA HARINA DE MAÍZ	13
CHIAPAS	14
ETIMOLOGÍA DE CHIAPAS	15
LA GASTRONOMÍA DE CHIAPAS.....	15
PANADERÍA CHIAPANECA	16
LAS REGIONES DE PANES DE CHIAPAS	17

TONALÁ	18
HISTORIA DE TONALÁ.....	19
LA FIESTA MÁS GRANDE DE TONALÁ.....	20
GASTRONOMÍA DE TONALÁ.....	22
PLATILLOS MÁS REPRESENTATIVOS DE TONALÁ	23
EL PAN DE TONALÁ.....	24
TURULETE	26
INGREDIENTES FUNDAMENTALES PARA LA ELABORACIÓN DEL TURULETE	26
PROCESO DE ELABORACIÓN EN COCINA.....	28
LA SISTEMATIZACIÓN EN LA COCINA.....	29
METODOLOGÍA	31
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	33
ADILIA CASTILLO ÁREAS	33
MARÍA OLIVA ARIAS OVANDO	37
TURULETE POR MARÍA OLIVA ARIAS OVANDO	41
AMADA PEÑA CLADERIA	42
TURULETE POR AMADA PEÑA CLADERIA.....	45
JOSÉ CRUZ ZAVALA ARREOLA.....	46
MARICELA VÁZQUEZ OVANDO	50
TURULETE POR MARICELA ZAVALA OVANDO	52
CUADRO COMPARATIVO.....	53
ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL CUADRO COMPARATIVO	58
CONCLUSIONES.....	59
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
ANEXOS	65
ANEXO 1. ENTREVISTA A SEÑORAS	66
ANEXO 3. MEMORIA FOTOGRÁFICA	67

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación del Mapa de regiones socioeconómicas de Chiapas (CEIEG Chiapas, 2017).....	14
Figura 2. Ubicación de Tonalá Chiapas (El economista, S. F).....	19
Figura 3. Ubicación de Tonalá Chiapas (El economista, 2017)	20
Figura 4. Ofrenda de Quesos El Corral SA de CV de 2021 (Garcia, 2021)	21
Figura 5. Chiapaneca en la Ofrenda de Quesos El Corral SA de CV del 2020 (Garcia, 2020)	22
Figura 6. Torta turula (Garcia, 2024).....	23
Figura 7. Pan de la Panadería Hermanos Luis de los Santos (Garcia, 2024)	25
Figura 8. Harina de maíz crudo (Garcia, 2024).....	27
Figura 9. Sra. Adilia elaborando turulete (Garcia, 2023).....	33
Figura 10. Sra. Adilia Castillo trabajando en la Artesa (Garcia, 2023)	34
Figura 11. Turulete de la Sra. Adilia Castillo.....	35
Figura 12. Turulete hecho por la Sra. Adilia Castillo Áreas (Garcia,2023)	36
Figura 13. Sra. María Arias (Garcia, 2023).....	37
Figura 14. Sra. Maria Arias preparando masa del turulete (Garcia,2023)	38
Figura 15. Cuchillo de la Sra. María Arias (Garcia, 2023).....	39
Figura 16. Turulete hecho por la Sra. María Arias (Garcia, 2023)	41
Figura 17. Sra. Amada Peña Claderia (Garcia, 2024)	42
Figura 18. Turulete Sr. José (Zavala, 2024)	46
Figura 19. Maíz blanco (Zavala, 2024)	47
Figura 20. Crema Agria (Zavala, 2024)	48
Figura 21. Turulete Sr. José Zavala (Zavala, 2023)	49

INTRODUCCIÓN

Las distintas regiones del país contribuyen con sus propias especialidades y técnicas, las cuales son influenciadas por la historia, geografía y tradiciones indígenas y coloniales. La panadería mexicana destaca por emplear ingredientes como el maíz, el cacao y una variedad de frutas y nueces, lo cual añade sabores únicos y particulares. También, se han transmitido multitud de recetas y métodos de preparación a lo largo de las generaciones, lo que ha permitido mantener técnicas ancestrales, pero adaptándolas a los gustos y necesidades actuales.

Se puede observar la relevancia de las panaderías en la gastronomía mexicana a través de su participación activa en celebraciones y festividades, donde los distintos tipos de pan adquieren un significado simbólico y se utilizan para rituales específicos, la panadería mexicana se ha destacado por su autenticidad y creatividad, ganándose un merecido reconocimiento en la escena culinaria internacional, además de celebrar la diversidad de sabores y técnicas, esta tradición panadera rica también destaca el valor cultural y social del pan en la vida diaria de los mexicanos.

Chiapas, un estado del sureste de México conocido por su rica biodiversidad y patrimonio cultural, también ofrece una interesante y variada tradición panadera que refleja su diversidad regional. En Chiapas, la panadería está profundamente arraigada en las costumbres locales, y los panes típicos del estado presentan una combinación única de influencias indígenas y españolas.

Los panaderos chiapanecos suelen utilizar ingredientes locales como el cacao o el maíz, lo que confiere a sus productos sabores únicos y auténticos que reflejan la riqueza agrícola del estado. La panadería en Chiapas no solo es una manifestación del arte culinario local, sino también una parte esencial de la vida diaria y las celebraciones en la región, sirviendo como un vínculo entre la tradición y la modernidad en la gastronomía chiapaneca.

La sistematización en la panadería es crucial para garantizar la consistencia, eficiencia y calidad en la producción de panes y otros productos de panadería, el proceso implica establecer procedimientos estandarizados para la selección de ingredientes, la preparación de la masa, el formato del pan y la cocción. Al seguir un sistema riguroso, los panaderos pueden asegurar que cada producto mantenga el mismo sabor y textura, esto siendo una importancia para las y los panaderos que aún se dedican a realizar el pan forma artesanal por lo que es importante la sistematización de las distintas recetas que se llevan a cabo para la elaboración del turulete, el

cual es un pan característico de la región costa de Chiapas en la que la mayoría de la población panadera de la Tonalá se dedica tanto como la distribución como su elaboración.

Esta tesis se realizó con ayuda de las panaderas locales por medio de la información que proporcionaron a través de entrevistas, se fue posible la documentación de 5 recetas en cual cada una tiene su propia esencia y a la cual también estuvieron dispuestas a compartir pues creen es que es un producto que no debe ser olvidado por futuras generaciones, pues en ella está un proceso largo y complejo, pero este siendo lo más artesanal posible.

JUSTIFICACIÓN

Chiapas es uno de los estados ubicados en el sureste de la República Mexicana que presume contar con una extensa y diversa gastronomía en la cual la panadería tiene uno de los protagonismos de la misma, resultado de albergar y favorecer comunidades pluriculturales que permiten al espectador degustar distintos platillos, bebidas, panes y dulces tradicionales gracias a que dentro de sus zonas geográficas se cultivan una gama de ingredientes nativos y no nativos que permiten diversificar las diferentes formas y maneras de presentar y consumir un alimento; así mismo, cuenta con la presencia de culturas indígenas que han mantenido sus saberes culinarios, que a pesar de la globalización aún pueden distinguirse dentro del vasto mundo gastronómico.

Esto mismo, es de suma importancia la preservación de las tradiciones que mantienen la identidad del estado que es muy característico por las creencias, tradiciones e incluso el uso los ingredientes locales o de la región.

En este sentido, con la intención de reconocer las diferentes formas de preparar un Turulete de Tonalá Chiapas, así como preservar los saberes de los panaderos y panaderas conocidas como Males llamadas así dentro de la periferia del municipio de Tonalá a las mujeres de la tercera edad que se dedican al comercio dentro de los mercados, en la cual su proceso ha permanecido de una forma tradicional a pesar de las innovaciones de la gastronomía, por eso, he ahí la importancia de la documentación de las características en la que se conlleva la elaboración de un pan de mayor consumo, tradición y distinción de la región istmo-costa como lo es el Turulete

PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

La panadería en México ya existía antes de la conquista, la cual también se enriqueció con productos traídos del Viejo Mundo en especial el trigo, pero esto no impidió que se conservara la cultura prehispánica. El principio de la panadería en México se dio a partir del maíz, este es un producto que se consume en todo el territorio mexicano en diversas presentaciones. En el estado de Chiapas se produce el turulete, galleta que es 100% hecha de maíz, consumida y elaborada en el municipio de Tonalá.

Esta galleta se estima que tiene más de 100 años elaborándose, no se sabe exactamente en qué época se empezó a elaborar y a consumir en el municipio, pero juega un gran papel en su tradición, Chiapas cuenta con una extensa panadería tradicional.

En Chiapas no es tan conocido el turulete de Tonalá, siendo este producto tradicional y representativo de esta población, el propósito de la investigación es documentar los distintos tipos proceso de elaboración ya que cada uno tiene su propiedad o sistema de hacerlo desde la preparación del maíz como la variación de ingredientes que usan. No obstante, la importancia de reconocer la historia de cada persona que tiene una larga trayectoria con el proceso de esta galleta tradicional.

Como se he mencionado previamente el turulete forma parte esencial de la cultura turula y sus tradiciones por lo que la disminución de personas que elaboran este producto que se constituye como un riesgo al patrimonio gastronómico del municipio. Hasta el momento no existe un documento que registre el turulete de Tonalá por lo que es de suma importancia la documentación y sistematización de los distintos procesos de elaboración.

OBJETIVOS

GENERAL

- Documentar los procesos de elaboración del turulete como uno de los panes tradicionales del municipio de Tonalá, Chiapas, para preservarlo como parte de su gastronomía.

ESPECÍFICOS

- Reconocer las historias de vida de panaderas y panaderos que se dedican a la elaboración del turulete, para visibilizar su trayectoria y su papel en la continuidad de la elaboración del mismo.
- Identificar los diferentes tipos de elaboración, ingredientes, utensilios y técnicas del turulete en cuatro rancherías de Tonalá.

MARCO TEÓRICO

MÉXICO

Oficialmente llamado Estados Unidos Mexicanos, la palabra México proviene del náhuatl *Mēxihco*, que significa el ombligo de la luna. Situado en la parte meridional de América del Norte, colinda al norte con Estados Unidos, al sureste con Belice y Guatemala, al oriente con el Golfo de México y el Mar Caribe, y al poniente con el Océano Pacífico (Secretaría de Relaciones Exteriores, 2013).

La riqueza singular de la cultura mexicana se debe, en gran medida, a su mezcla de elementos modernos y su legado indígena. Aún persisten 52 pueblos nativos distintos, herederos de las naciones prehispánicas diezmadas por la conquista europea, dotadas de su propia lengua, mitología y tradiciones. Entre esos aspectos destaca la gastronomía, considerada por UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, reflejo de la historia pre y post colonial de esta nación sudamericana (Equipo editorial, Etecé, 2022).

GASTRONOMÍA TRADICIONAL MEXICANA

La cocina tradicional mexicana no es solamente una serie de recetas o ingredientes que, aunque nos son representativos como el maíz, el chile o el frijol por señalar sólo unos pocos, son sólo elementos que dan forma a una expresión cultural, social e incluso espiritual de una cultura ancestral. La UNESCO habla de la cocina tradicional mexicana como una identidad cultural que se transmite de generación en generación, es decir; tiene raíces profundas en el entorno familiar y social de nuestra cultura y tradiciones (Álvarez Alfeirán, 2020).

Es una manifestación cultural viva, antigua con continuidad histórica y originalidad de productos, técnicas y procedimientos, que tiene como base el maíz, el frijol y el chile. La gran variedad de ingredientes prehispánicos, son producto de la fusión entre la inmensa biodiversidad del país y la diversidad cultural. Además, desde la llegada de los españoles, se han ido incorporando una gran cantidad de elementos de muchísimas regiones del planeta (CONABIO, 2021).

La cocina mexicana es un sistema cultural que rebasa con mucho los aspectos meramente gastronómicos, ya que está involucrada con religiosidad, rituales y tradiciones de siglos atrás. Es un fenómeno cultural que se presenta de la mano con el ciclo de vida y, por supuesto, con el ciclo agrícola, de manera destacada en momentos relevantes como el nacimiento y la muerte, la siembra y la cosecha. La comida mexicana es una matriz de antiguos conocimientos que perviven no sólo en los surcos y en las milpas, en las cocinas y en las mesas; también de alguna manera en templos y cementerios, en cunas y altares, en rezos y costumbres del pueblo, sea indígena o no. Nuestra cocina es un conjunto cultural que deviene eje de usos y prácticas comunitarias y familiares (Teocentli, 2018).

EL MAÍZ EN LA GASTRONOMÍA MEXICANA

La cocina tradicional mexicana es una de las más vastas del mundo. Está formada por una serie de cocinas regionales y locales que, para poder comprenderlas en su magnitud, necesitan ubicarse histórica y culturalmente. Esta cocina ha creado y recreado hábitos a través de los años que son muy resistentes al cambio, en donde el uso del maíz es visto como una herencia surgida a partir de las diversas cosmovisiones de los habitantes del territorio de México (Vera Báez, 2021).

México es hogar de una vasta riqueza de diversidad genética del maíz, contamos con 59 variedades criollas y un total de 64 variedades de este grano. Actualmente, el maíz forma parte de nuestra alimentación diaria en diversos platillos tradicionales como tortillas, tamales, pozole, y hasta en nuestros antojitos callejeros. Además, en México preparamos el maíz de una manera particular, mediante el proceso de nixtamalización, que consiste en cocinar el grano con agua y cal. Este proceso permite eliminar la cubierta del grano, optimizar la asimilación de proteína y liberar niacina (Hernández, 2021).

El maíz no solo es nutritivo, sino que también es simbólico, representando la conexión profunda entre los mexicanos y su tierra. A través de técnicas tradicionales como el nixtamalizado, el maíz se convierte en un ingrediente clave que potencia el sabor, la textura y el valor nutricional de los alimentos.

Este rico alimento tiene muchas maneras de cocinarse. Ya sea entero, desgranado o molido, el maíz es una de las materias primas más utilizadas en nuestra cocina regional. Con los granos secos y molidos se puede hacer una gran variedad de productos para hornear, como panes, tortillas y sémola. También se utiliza para hacer aceite de cocina. Su valor nutricional es altísimo por su gran contenido de vitaminas, carbohidratos, calcio, fósforo y potasio (Porfirio's, 2023).

En cada región de México, el maíz se celebra y se utiliza de formas distintas, reflejando la riqueza y diversidad de la gastronomía nacional. Su presencia en la mesa no solo resalta su importancia culinaria, sino también su papel en la identidad cultural y las costumbres del país.

INICIOS DE LA PANADERÍA MEXICANA

Desde tiempos prehispánicos ya se elaboraban tortitas de maíz para usos ceremoniales en ofrendas, pero sobre todo eran prendas de petición de mano y objetos de homenaje. Parte de la cosecha de maíz era utilizado para preparar tortillas llamadas cocolli, que quiere decir pan torcido, y una especie de empanadillas de maíz sin cocer llamadas uilocpalli. Conforme a las necesidades los indígenas desarrollaron instrumentos de molienda, como metates y morteros de piedra, que les sirvieron para transformar las semillas en harina (México desconocido, 2017).

En la colonización, los españoles trajeron el trigo y las técnicas para procesarlo. El trigo se siembra por primera vez en un solar que perteneció a Hernán Cortés y que fue regalado a Juan Garrido, un esclavo liberado y de los primeros panaderos de la época de La Colonia (El Universal, 2021).

La primera noticia de venta de pan la encontramos en la ordenanza de Hernán Cortés, en 1525. Durante la época colonial, en las panaderías se elaboraban panes de sal, como el francés, el birote, el español y los pambazos; y de dulce, hechos de hojaldre, como campechanas, condes y banderillas estilo francés, y de ellas salían los repartidores con el pan acomodado en un gran cesto que cargaban sobre la cabeza para ofrecerlo por las calles (México desconocido, 2017).

Los panes que se vendían de forma masiva se encontraban en las pulperías (antecedente de las misceláneas), plazas y mercados; y a fines del siglo XVIII, llegan a México los primeros maestros europeos de panadería y pastelería, principalmente de Francia e Italia, con lo que se establecen

las primeras panaderías o talleres de pan familiares, talleres donde el jefe de la familia es el maestro y sus hijos los pupilos (European, 2020).

Durante la época del Porfiriato, y a causa de que el presidente Díaz disfrutaba de la opulencia europea, fue que el estilo, las técnicas y los procesos gastronómicos se pulieron al ser influenciados por los avances extranjeros, impactando en la panadería y pastelería; la industrialización y la modernización provocaron cambios en la calidad de los productos, la producción y su comercialización (Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, 2021).

La panadería surge con la llegada de los españoles, que trajeron el trigo; nunca imaginaron que los trabajadores de los amasijos mexicanos iban a convertir en arcilla la masa hecha de harina de trigo para crear infinidad de formas, e iban a echar también al vuelo su imaginación al nombrar a cada uno. En la época prehispánica se elaboraban además muy distintos tamales; los hacían en forma de saetas, de flores, enrollaban masa de colores, maíz y frijol, por ejemplo, y al cortarlos daban la apariencia de caracoles. Tamales de muy diversas formas como ofrenda a los dioses; las tortillas y otras preparaciones de masa de maíz eran también muy variadas. Con semilla de amaranto reventado y miel de maguey, se hacían las más complejas formas. (Barros & Buenrostro, 2007).

CARACTERÍSTICAS DE LA PANADERÍA MEXICANA

El pan dulce mexicano es muy diverso, ofreciendo tanto opciones saladas como el bolillo, la telera y el pambazo, como también alternativas dulces, entre las que destacan los ojos de pancha, poblanas, trenzados, orejas, magdalenas y conchas (Marca America, 2023).

La panadería mexicana es, dentro de las panaderías del mundo, una de las que ostenta mayor variedad en formas y sabores, Lo maravilloso de la panadería es la variedad que puede surgir a partir de una serie de ingredientes básicos como: harina, agua, levadura, azúcar y algún producto graso. Pero lo que define cada producto es el cuidado y la técnica usada por el artesano que lo prepara (Amador Arcos, 2022) La panadería tradicional mexicana tiene una larga historia y un presente muy vasto. Es el resultado de la mezcla de tradición, ingenio y adaptación de manos artesanas, gracias a las cuales hoy podemos degustar una gran variedad de panes dulces y salados, con formas y sabores tan diversos que resulta imposible contabilizarlos

MASAS UTILIZADAS EN EL PAN DULCE MEXICANO

Masas Batidas Crecidas

Este tipo de masas se obtienen al mezclar cierta cantidad de ingrediente mediante un batido, ya sea con un batidor globo manual o con una batidora eléctrica. Las masas de esta familia no deben trabajarse demasiado para evitar que se separen. Una vez que los ingredientes se incorporan en una preparación homogénea, la masa esta lista; generalmente tienen una consistencia semilíquida o cremosa. Las masa batidas crecidas no requieren de un tiempo de repos antes de hornearse (Quiroz, 2014).

Masas Hojaldradas

Las masas hojaldradas no contienen levaduras o agentes leudantes. Se componen de varias capas intercaladas de grasa y más, que al hornearse se extienden como el fuelle de un acordeón para logra obtener panes con mucho volumen, muy crujientes, ligeros y frágiles (Quiroz, 2014).

Masas Fermentadas

Las masas de esta familia contienen levadura, la cual después de un proceso de fermentación permite que el volumen de la masa crezca y mejore el sabor del producto final. Es necesario controlar la temperatura y el tiempo de fermentación para asegurar el óptimo sabor y la textura característica de los panes. El tiempo de vida de estas masas es corto, así que si no se hornea el mismo día, debe conservarse en refrigeración para evitar que se fermente en exceso. El resultado después del horneado son panes de masa esponjosa y suave con mucho sabor y aroma (Quiroz, 2014).

Masas Hojaldradas Fermentadas

Las masas hojaldradas fermentadas consisten en una masa fermentada a la cual se le incorpora cierta cantidad de grasa siguiendo el mismo método que las masas hojaldradas; es decir, es una masa compuesta por láminas de masa fermentada intercalada con láminas de grasas. Los panes elaborados con esta masa tienen el interior ligero, esponjoso y con mucho sabor y aroma gracias a la levadura además, son crujientes por fuera, debido a las capas de grasa. (Quiroz, 2014).

Masas Quebradas Crujientes

Las masas quebradas crujientes no deben amasarse o trabajarse por mucho tiempo, solo lo necesario para incorporar los ingredientes y así evitar que se active el gluten presente en la harina; si la masa presenta elasticidad se encogerá al momento de hornearla, las masas quebradas

crujientes contienen generalmente una gran cantidad de grasa; al momento de amasarlas, esta se calienta y se trabajan demasiado, la grasa se separa de la más. Las masas pertenecientes a esta familia no son elásticas, por tanto, carecen de cuerpo y son quebradizas. Se deben manejar con cuidado y certeramente para evitar romperlas. Es necesario refrigerarlas antes de moldearlas y hornearlas para evitar que se encojan (Quiroz, 2014).

INGREDIENTES FUNDAMENTALES PARA LA PANADERÍA MEXICANA

Harina De Trigo

La harina obtenida del trigo contiene almidón, agua, azúcares simples, materias minerales, materias grasas, vitaminas, enzimas y gluten. De acuerdo con la norma mexicana NOM-247-SSA1-2008, la harina de trigo es la obtenida de la molienda del trigo del grano maduro, entero, quebrado y seco del género *Triticum*, L; de las especies *T. vulgare*, *T. compactum* y *T. durum* o mezclas de éstas; limpio, en el que se elimina gran parte del salvado y germen, y el resto se tritura hasta obtener un grano de finura adecuada. Las harinas se clasifican de acuerdo con el porcentaje de proteínas, principalmente gliadinas y gluteninas. En México se pueden encontrar dos tipos de harina de trigo, que varían de acuerdo con el porcentaje de proteínas. (Larousse, 2021).

Harina de fuerza Tiene alrededor de 14% de proteínas, y es ideal para panes con harinas de bajo o nulo contenido de proteínas o bien para masas fermentadas con gran cantidad de grasa como la de la Rosca de Reyes o las famosas conchas. Harina suave Tienen alrededor de 9% de proteínas. A comparación de la harina de fuerza, esta es ideal para panes de masas quebradizas o batidas como las de las galletas, polvorones o panqué. (Larousse, 2021).

Agentes Leudantes

Agentes químicos, los polvos para hornear, también llamados impulsores de masa o levaduras químicas son productos comerciales obtenidos de la mezcla de bicarbonato de sodio con cremor tártaro y algún excipiente como harina o almidón. El polvo para hornear reacciona con la humedad, por ello debe mezclarse con el resto de los ingredientes secos antes de agregar el líquido de hidratación y así evitar reacciones prematuras (Quiroz, 2014).

Las levaduras se empleaban para elaborar pan hace miles de años, en 1859 Louis Pasteur descubrió que las levaduras son microorganismos unicelulares que se multiplican de manera

exponencial y se alimentan de azúcares para metabolizarlos y obtener energía produciendo bióxido de carbono, alcohol y algunas sustancias químicas (Quiroz, 2014).

Grasas

La grasa se distribuye en la masa uniformemente impidiendo la fuga de humedad del producto. Como función estabilizadora, confiere resistencia a los batidos para evitar “su caída” durante el horneado. Se encuentra estrechamente ligada con la función aireadora de la masa en la panificación. Sirve para acondicionar el gluten, permitiéndole un adecuado desarrollo. Las grasas ayudan a las propiedades de los productos que nosotros percibimos con los sentidos, se conservan con la adición de la materia grasa. El producto se conserva fresco durante un tiempo más prolongado, debido a que mantiene una mayor cantidad de humedad retardando el proceso de envejecimiento (Dulces Flowers , 2021).

Azúcar Y Sal

La sal tiene tres funciones principales en la panificación. Por una parte, potencia a los otros sabores. En segundo lugar, como agente conservador que elimina las bacterias que causan el deterioro de los alimentos. Por último, si no se echa sal al hornear el pan, lo más probable es que tengan un sabor plano o demasiado dulce porque no hay suficiente contraste (Jumsal, 2022).

Huevo

El huevo juega un papel importante en los panes. Su alto nivel de proteínas ayuda a que el pan cuaje durante la cocción; sus emulsionantes, estabilizan los alvéolos del pan y junto con las grasas, debilitan las cadenas de gluten, otorgando una textura suave. También el huevo se utiliza para barnizar panes: con las puras claras, obtendrás un pan brillante, mientras con las puras yemas, un pan con un tono dorado. Experimenta y haz la mezcla para barnizar con azúcar, leche, o crema. (Larousse, 2021).

LA HARINA DE MAÍZ

Es un alimento de origen americano que ha sido la base alimentaria de diversas civilizaciones, como la maya o la azteca, la principal característica destacable de esta harina es que no contiene gluten, contiene una amplia variedad de vitaminas y minerales, entre las primeras se encuentran la A, B1, B5, C, E y K (Espacio 360, 2021).

La harina de maíz no contiene gluten y, por tanto, puede ser consumida por los celíacos. Sin embargo, la ausencia de esta proteína hace que no pueda elaborarse pan exclusivamente con ella, por lo que tiene que ser mezclada con harinas de otros cereales (trigo, arroz, avena) para conseguir una consistencia y una elasticidad adecuadas (OCU, 2017).

Maíz nixtamalizado y molido, reducido a polvo. Se le llama harina fresca de maíz o harina fresca para tamales a la que se utiliza recién molida; su color es regularmente blanco y, si no se utiliza de inmediato, es necesario dejarla orear un poco y refrigerarla para que no se acidifique, ya que su tiempo de vida es de sólo un par de días. Por el contrario, la harina de maíz se produce de forma industrial, es de color amarillo y se conserva por más tiempo que la harina fresca de maíz. Ésta última es la que regularmente utilizan muchas tortillerías del país (Muñoz Zurita, 2012).

CHIAPAS

El Estado Libre y Soberano de Chiapas es una de las 32 entidades federativas de la República Mexicana. Se ubica en el extremo sureste del país en la frontera con Guatemala. Con una superficie de 73.311 Km², representa el 3.7% del territorio nacional. Su capital es la ciudad de Tuxtla Gutiérrez y está dividido en 118 municipios (Martínez, 2018) Siendo un estado multicultural, que en todo el año posee una gran biodiversidad a lo que lleva tener una amplia riqueza natural, contado con lagos, mares que son una de sus fuentes de alimentación y economía, y diversos ríos.

Es un estado rico en culturas y tradiciones en el que habita una gran cantidad de grupos indígenas que aún conservan sus propias lenguas. Este lugar privilegiado es rico en flora y fauna; existen también sitios arqueológicos, hermosas ciudades coloniales e incontables bellezas naturales, se caracteriza por su ámbar y café tradicionales, sus dulces y platillos típicos y coloridas artesanías, durante la época colonial Chiapas no perteneció a México sino a la Capitanía General de Guatemala. Animado por la lucha independentista, el 14 de septiembre de 1824 Chiapas se unió a México por decisión popular (Ángel Lome , 2010). El estado de Chiapas se destaca en el sureste de México por su abundante diversidad cultural y natural, asimismo, alberga múltiples comunidades indígenas que mantienen vivas sus lenguas y costumbres, plasmadas en festivales llenos de colorido y en su arte tradicional.

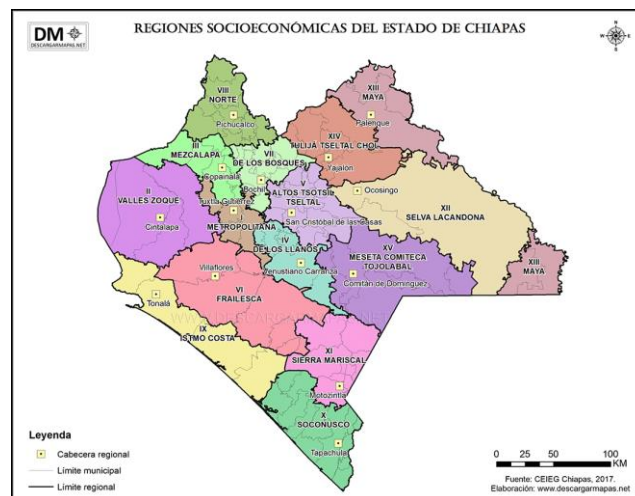


Figura 1. Ubicación del Mapa de regiones socioeconómicas de Chiapas (CEIEG Chiapas, 2017)

ETIMOLOGÍA DE CHIAPAS

El nombre de Chiapas proviene de la palabra “Chiapan” o “Tepechiapan, forma que se designaba a la antigua población indígena de los chiapanecas, y cuyo significado es “Cerro de la Chia” o “Agua debajo del Cerro”. Los conquistadores, al fundar dos ciudades en la región, Chiapa de los Indios y Chiapa de los españoles, adoptaron ambas el nombre de “Provincia de las Chiapas” (Asociación Mexicana para la Educación Internacional, 2022).

LA GASTRONOMÍA DE CHIAPAS

La dieta de estos grupos gira en torno al maíz, el cual se utiliza para la elaboración de tortillas, pozol, atole, pinole, tostadas y tamales; consumen también de manera cotidiana frijol, chile, calabaza, papas, hongos, café y algunas frutas; condimentan sus platillos, generalmente caldos o sopas, con sal, hierbabuena, cilantro y hierba santa. Se registra el consumo de hormigas arrieras, cigarras y caracoles, así como el de animales de caza, domésticos y pescados y también se consumen roedores, venado, armadillo, tlacuache, ardillas, cerdo, jabalí, res y guajolote o gallina (Muñoz Zurita, 2012).

Existen ingredientes nativos que se utilizan de forma única y otros que dan características propias a su comida, como arrayán, azafrán, chaya, chayote y chinchayote, ijar, armadillo (jueche), chiles Simojovel, chimborote y amaxito, gusano pexjol, hormigas chicanas, macús, mujú, pataxete, pataxte, shutis y tasiagual, así como el queso bola de Ocosingo, el queso crema tropical y el queso de sal. Algunas comunidades preparan alimentos a base de maíz, así como tortillas únicas en su estilo: chinculhoa, chumiguá, guab, haguac, penchuque y pistón. (Muñoz Zurita, 2012).

La gastronomía en el estado de Chiapas cambia según la región; no obstante, hay platillos que se encuentran en todos lados, como los famosos tamalitos de elote y los regios tamales de chipilín, o los plátanos machos rebanados y fritos, acompañados con crema y queso; y cómo olvidarnos del delicioso y oloroso café, o del sabrosísimo y espumoso chocolate, que en donde uno los tome siempre son excelentes (Caraza Campos, 2020). La mayoría de los platillos mencionados en la cita son consumidos en la mayor parte de los municipios, puede que varíen ingredientes, pero no deja de ser la misma receta un ejemplo serio que en los altos de Chiapas se consume el tamal de elote dulce cuando en la costa del estado es consumido salado y acompañado de queso crema.

El estado cuenta con una extensa lista de comida exótica, entre ellos podemos encontrar flores como el cuchunuc que se usa para cocinar platillos dulces y salados durante los meses de febrero y abril, los Zoques utilizan esta flor como complemento en su dieta diaria. El nucú o chicatana, es una especie de hormiga gigante con alas que se reproduce en la época de lluvia, tiene una gran demanda a pesar de su alto valor económico, por lo general se consumen asadas y en tacos (Sentíes, 2015).

“El caldo de shuti”, es un caracol de río característico por su concha negra, que se encuentra con facilidad en ríos y arroyos. En Huitiupan así como otras regiones, los Zats son el platillo principal, su nombre es de origen Tzotzil y significa gusano, se producen en los árboles de caucho, y para su consumo se le deben quitar las entrañas, luego se cuece en agua con sal al menos una hora y se come al gusto (Sentíes, 2015).

Los platos típicos de Chiapas son una fusión de influencias indígenas, mestizas y europeas que han sido transmitidas de generación en generación, creando una identidad gastronómica única, la diversidad geográfica de Chiapas también se refleja en su rica oferta de ingredientes locales, como los chiles secos, las hierbas frescas y los productos de la tierra. Los platos de cerdo y pollo cocinados en salsas picantes y llenas de sabor son una parte esencial del repertorio culinario. El famoso cochito chiapaneco y el gallina tzo'k son solo ejemplos de la maravillosa fusión de sabores que ofrece la región (La Capital, 2023).

PANADERÍA CHIAPANECA

Chiapas es un estado donde su mayor riqueza es su biodiversidad, fauna y cultura como también su gastronomía, en la panadería mexicana Chiapas forma parte de ella por la diversidad de panes en la que los chiapanecos consumen a diario así como llegó el trigo a otras regiones de México fue la misma manera de como llegó a Chiapas, con la conquista de los españoles y en la búsqueda de tierras fértiles para el cultivo del trigo, en Chiapas en la época del virreinato la sobreproducción del trigo dio el inicio del consumo del grano en Chiapas dando así el inicio de la panadería chiapaneca (González Cruz, 2023).

Los primeros ejemplares de los panes chiapanecos fueron hechos de una masa la solo fue endulzada con azúcar de caña con la que se hacía figuras pequeñas en la que horneaba en leña en la cual tuvo un resultado agradable a todo aquel que probara los pequeños panes dado al fascinante sabor del pan, en el siglo XIX la población del municipio de San Cristóbal de las Casas la importación del pan con el resto de la población de México (González Cruz, 2023).

LAS REGIONES DE PANES DE CHIAPAS

Ocozocoautla: Pan De Coita

Chiapas, reconocido como uno de los estados pioneros de la panadería en México, alberga en el municipio de Ocozocoautla, a tan solo una hora de la capital del estado, un auténtico paraíso panadero. El pan tradicional coiteco, que consta de aproximadamente 20 piezas, entre las opciones se encuentran las clásicas rosquillas dulces, las matizadas y las versiones blancas, cada una con su toque distintivo. Según la creencia arraigada en Chiapas, la clave para un sabor perdurable radica en el tamaño del pan. Se sostiene que, cuanto más pequeño sea, más duradero será el deleite en cada bocado (Sánchez , 2024).

Este pan se realiza en horno de barro, los ingredientes principales son la harina, manteca y huevo, también se le espolvorea canela, levadura, sal y azúcar, se le pone agua e incluso hay quienes le incorporan pan molido, cada pieza lleva un doble proceso de amasado, se le va poniendo azúcar encima o no dependiendo de la pieza, y también se le va dando la forma deseada a cada figura. Si bien es un pan algo grasoso, precisamente la canela o en otros casos la vainilla a reducir el sabor de la manteca, sin embargo, cada ingrediente es esencial para lograr el sabor y tamaño típicos de esta pieza de panadería (Orozco, 2024).

San Cristóbal De Las Casa: Pan Coletto

La historia del pan en San Cristóbal de las Casas inicia con las alforjas cargadas de trigo que viajaban, junto a rebaños y otros productos comestibles, con los castellanos que se asentaron en el Valle de Hueyzacatlán. Con la introducción del trigo a la región, se comenzó a hacer en hornos de ladrillo y con leña, receta que perdura hasta hoy en día para darle un toque característico, y es que particularmente en este pueblo mágico no puede faltar el pan para acompañar el café, chocolate, atole o cualquier bebida caliente (Orozco, 2024).

La levadura madre es esencial en este municipio, donde la gente busca mucho el pan chico o la cazueleja, a este pan también se le agrega leche, se amasa y hornea a mano, por lo que las jornadas comienzan desde la madrugada hasta la noche para sacar toda la producción que se requiere para los coletos y gente de los alrededores. También se le pone panela o piloncillo, y el queso seco que le da ese toque característico a muchas piezas, aquí lo que más varía con otros municipios son las formas y tamaños, incluso hay quien utiliza azúcar roja para darle un toque peculiar (Orozco, 2024).

TONALÁ

Tonalá es una ciudad al sudoeste de Chiapas y cabecera de la región IX Istmo-Costa; considerada la tercera ciudad en importancia económica del estado; se encuentra asentada en la transición de la Llanura Costera del Pacífico y la Sierra Madre de Chiapas (Gobierno de Chiapas, 2018).

Posee un estilo muy propio, con construcciones estilo doméstico costeño, cuyo crecimiento demográfico avanza rápidamente y cuya vida social gira en torno al parque central, el cuál está adornado por una estela “Tlaloc” de influencia teotihuacana. A la ciudad se le considera un lugar estratégico, sea por tratarse de un sitio de paso (Tuxtla Gutiérrez-Tapachula), como por proveer a la capital del estado de una abundante producción de pescados, moluscos y mariscos, además de ser centro de una de las principales regiones ganaderas de Chiapas y poseer una próspera industria turística en desarrollo (Gobierno de Chiapas, 2018).

Ciudad situada en el estado de Chiapas, Tonalá es un municipio encantador reconocido por su herencia cultural inigualable y su animada comunidad local. Ubicado en la zona costera del estado, se distingue por su deslumbrante belleza natural compuesta de playas, ríos y montañas que cautivan tanto a los lugareños como a los turistas. Culturalmente, Tonalá destaca por sus arraigadas tradiciones y festividades coloridas.

Por otro lado, su cocina local brinda una amplia gama de auténticos sabores, desde deliciosos mariscos frescos hasta platos típicos que fusionan ingredientes locales en recetas tradicionales. Tonalá es una parte fundamental de la identidad de Chiapas, gracias a su combinación única de belleza natural, tradición cultural y auténtico sabor local.



Figura 2. Ubicación de Tonalá Chiapas (El economista, S. F)

HISTORIA DE TONALÁ

Su nombre significa ‘lugar caluroso’, proviene del náhuatl tonal- ‘calor’ y -la(n) ‘abundancia de’. Su historia se remonta a los tiempos prehispánicos, ya que existió una antigua Tonalá a pocos kilómetros de la actual y aún persisten las ruinas de «Iglesia Vieja» que data, según la tradición, de hace 1,500 años. Los nahuas fueron quienes impusieron el nombre de Tonalá al pueblo y la comarca que tuvieron bajo su dominio. Tonalá es una de las ciudades más antiguas de Chiapas, fundada en 1524 como lugar de descanso. Esta línea costera fue descubierta por el Capitán Español Luis Marín enviado a explorar los territorios al sur de la Nueva España (Turulos, 2011).

La misión Franciscana, que fue uno de los principales impulsores de aquel pueblo, fue construida en el siglo XVIII. Es una de las poblaciones más antiguas y cargadas de historia de toda la Costa chiapaneca. Conserva en buena medida su arquitectura tradicional de casas de teja e intenso colorido (Turulos, 2011).

La batalla de la Chincua, en la que don mariano matamoros, derroto en Tonalá a los realistas de Guatemala al mando del coronel Manuel Dambrini, también señala que en este año el rey Fernando VII elevó a la categoría de villa a Tonalá y también fue fundado el puerto pesquero de paredón. Españoles comandados o enviados por pedro de Alvarado, parecen haber ocupado esta área, (Tonalá) sin mayor resistencia, en 1522, una rebelión iniciada poco después, fue sofocada por Alvarado cuando iba camino a Guatemala a comienzos de 1524, el 13 de noviembre de 1523, pedro de Alvarado partió con rumbo a Guatemala y Utlán, en donde el 15 de enero de 1524 luego de una derrota de sus tropas, fundó el pueblo de Tonalá, en la costa de Chiapas (López Vassallo, 2020).

LA FIESTA MÁS GRANDE DE TONALÁ

La Feria Gran Feria De San Francisco De Asís

Esta fiesta se engalana con la participación de las empresas de Tonalá, las escuelas públicas y privadas de todos los niveles, incluso las universidades, las delegaciones de gobierno y la propia Secretaría de Pesca y presidencia municipal; la fecha más importante es el 4 de octubre, fecha en que la mayoría de los habitantes de las comunidades las más de 120 rancherías, pesquerías, ejidos, colonias y barrios--, acuden como cada año para venerar la imagen de San Francisco de Asís, cuya imagen estará a merced de los pobladores hasta el día 8 del mismo mes para después ser subido a su nicho, a una altura de más de diez metros donde permanece todo el año (Antonio Gonzalez, 2015).

La festividad inicia el 24 de septiembre, día que bajan a San Francisco de Asís, se dice que no cualquier persona tiene el privilegio de bajarlo pues la imagen se vuelve muy pesada cuando no quiere ser bajado por una persona, la celebración inicia las 00:00 horas de la noche en el mercado de San Francisco de Asís más conocido como “mercadito”, en este, señoras de los puestos son llevadas a la parroquia en donde donan el ropaje o vestimenta que portara la imagen de San Francisco de Asís durante la festividades de la feria y durante todo el año en triciclos adornados de colores vivos.



Figura 3. Ubicación de Tonalá Chiapas (El economista, 2017)

El día 24 al medio día se lleva a cabo el recorrido que inicia a las 12:00 horas del patrón del pueblo y este hace recorridos por las calles de Tonalá las cuales están adornados de café y amarillos pues son colores del patrón, pasa por las calles de centros clínicos para los enfermos y familias lo veneren.

Se ve con gran armonía que miles de personas de todas las clases sociales acuden a la parroquia para pagar algún favor recibido por el Santo de Tonalá, las empresas, las escuelas y las familias entregan al Sacerdote algún donativo económico o alguna vaca o toro para posteriormente venderlos de tal manera que la iglesia siga manteniéndose con las contribuciones de los feligreses (Antonio Gonzalez, 2015).



Figura 4. Ofrenda de Quesos El Corral SA de CV de 2021 (Garcia, 2021)

El cual este es un recorrido caminado desde su destino y fin, pero lo más emocionante de esta fiesta son las chiapanecas, conocidas como “ofrendas” entre sus pobladores, carros adornados llevan niñas, jóvenes y señoras arriba en el techo, estos adornados de una forma alegre y colorida en el cual dichas mujeres lanzan dulces y trastes dando así ofrenda a la población católica y esto para que la ofrenda que es lo que se da a la iglesia vaya alegre y lleno de felicidad, es común que si un negocio saca su ofrenda lancen las chiapanecas mercancía de la cual sustenta dicho negocio, por ejemplo si una quesería saca su ofrenda en normal que lance queso, crema y productos lácteos.



Figura 5. Chiapaneca en la Ofrenda de Quesos El Corral SA de CV del 2020 (Garcia, 2020)

GASTRONOMÍA DE TONALÁ

Tonalá también se encuentra dentro de una de las principales regiones ganaderas del estado, por lo que hay una gran variedad de platillos típicos con productos de primera calidad, entre sus platillos más típicos esta las tostadas de camarones secos, el envuelto en hoja de hierba y las piguas en caldo, las piguas es un crustáceo de agua dulce propio de esta zona del país. Son muy parecidos a los camarones, pero son un poco más grandes, también se cocina al mojo de ajo, a la mantequilla y a la plancha. (Programa destino México, 2020).

Uno de los pescados locales, el macabil se prepara de diversas formas, desde salchichas, tacos o tortitas. Otro producto de la región es la lisa que se prepara asada o envuelta en hierva santa, los tamales, como en otras partes del estado también son parte importante en la gastronomía de Tonalá. Aquí los puedes encontrar de iguana, de mole, de chipilín y de picte (Programa destino México, 2020).

Al ser una ciudad costera, su comida proviene en su mayoría del mar, como las tostadas turulas de camarones secos, el pescado envuelto en hoja de hierva y las piguas en caldo, hacen de Tonalá una de las ciudades más concurridas para ir a probar y degustar cada uno de sus platillos representativos (Mexica , 2015).

PLATILLOS MÁS REPRESENTATIVOS DE TONALÁ

Tortas Turulas: están son tortas que consisten en una pieza de pambazo en forma redonda en la cual se parte a la mitad se unta de mayonesa ambas partes, se coloca pollo deshebrado, lechuga roma picada, rodajas de tomate, cebolla, rodajas de zanahoria hervida, rodajas de huevo duro, aguacate y terminando con una buena cantidad de crema producida en las queserías locales.



Figura 6. Torta turula (Garcia, 2024)

Ensalada Turula: consiste en pepino de rancho, tomate, cebolla, chile verde, cilantro todo picado en cubos y estas verduras se le añade cascara de chicharon y camarón cocido.

Calabacita Con Camarón: este plato este heche de un guiso hecho de tomate, cebolla, chile ancho, cabezas de camarón, ajo, todo frito y licuado, este guiso se deja caer a las calabacitas y se cocina hasta que queden blandas y se añade camarón cocido.

El Frijol Con Costilla De Res: este caldo consiste en cocer los frijoles junto con la costilla de res, se le añade lo que es hierva santa para aromatizar la preparación.

El Pescado Al Vapor: este comúnmente es con lisa, sobre un pedazo de papel aluminio se pone el pescado abierto y se rellena con, rodajas de tomate, cebolla, chile verde y hojas de hierva santa, para dar más sabor se añade mayonesa, y se pone a cocer a las brasas.

Lisa Asada: es la lisa abierta en corte mariposa, que es condimentada con sal, pimienta y ajo, que posteriormente se cuece en las brasas y al servirla se acompaña de una pequeña porción de ensalada y limones junto con sus tortillas.

Salchicha De Macabil: en Tonalá cada persona tiene su forma de preparar el macabil unas pican las verduras que son tomate, cebolla, chile jalapeño y cilantro, u otras las licuan hasta quedar una salsa y ser incorporada al macabil junto con huevos y sus condimentos al gusto. Se forman las salchichas con la ayuda de un plástico y posteriormente ser pochados y después en fritura profunda. Se suele acompañar con limón.

Tamal De Iguana: esta se prepara la masa de maíz molido previamente nixtamalizado, en una hoja de plátano se monta el tamal, la iguana comúnmente es en mole o en guisos.

Tamal De Cambray: este es de un guiso dulce, que lleva como proteína el cerdo con papas y zanahorias picada, este guiso contiene canela, mole y chocolate.

Cazón: en Tonalá se dice que no cualquier persona puede preparar este pescado, pues su sabor es muy intenso, comúnmente es en guisos o en taquitos de cazón que estos se acompañan con mayonesa y se sirven calientes.

EL PAN DE TONALÁ

Como se ha mencionado con antelación de forma general, el pan es una de las principales características de toda la gastronomía mexicana teniendo como inicios antes de la colonización de los españoles, dicho esto cada estado tiene sus panes más característicos como en Chiapas está el pan colete, pero eso no quiere decir que también son los únicos en todo el estado, cada municipio tiene su propia técnica o tradición de hacer el pan, Tonalá que es un municipio el cual tiene una gastronomía inmensa en la cual también incluye sus panes.

El pan es un alimento en la que la mayoría de los turulos está incluida en su dieta diaria, que comúnmente es consumido junto con una taza de café, siendo esta tan importante en la población que es fiestas o velorios es indispensable su consumo. En el mercado Manuel Larrainzar que es también el centro de la ciudad en el cual se encuentra diferentes panaderas que se dedican a la venta del pan, que con sus características canastas llenas de pan tapadas con una manta es como encontraras el pan turulo vociferado como Pan de Panadera.



Figura 7. Pan de la Panadería Hermanos Luis de los Santos (Garcia, 2024)

Especialmente trabajados en mesas de madera estos panes son de un sabor que se podría decir que son fuertes ya que en algunos se puede percibir un ligero sabor a manteca como también el dulzor y principalmente el característico sabor ahumado de un pan que fue horneado en un horno de barro tradicional pueden llegar a ser un pan pesado esto debido a sus ingredientes en cual consiste en harina, manteca de cerdo o mantequilla como ingrediente graso, la levadura, agua y azúcar son otros de sus principales ingredientes.

Un pan propio de Tonalá es la llamada torta de queso, un pan grande horneado en moldes rectangulares que posteriormente es cortado en pedazos más chicos, el cual su ingrediente principal el cual también le da su nombre es el queso seco, que este es queso (no se especifica que tipo) es primero secado al sol y continuamente es molido, su sabor realmente es muy fuerte ya que el queso al estar deshidratado su sabor es más concentrado y estos son los que se detectan al probar este pan.

TURULETE

El turulete es un sello tan tradicional de Tonalá, pues se dice que es el lugar de nacimiento de un producto tradicional, tan consumido en esta población se considera como un dulce típico, pero en si es una especie de galleta hecha a base de maíz molido.

Es común encontrarlos en varios puestos en el mercado del centro, algunas señoras solo se dedican a la venta de este dulce que en realidad son elaborados en las rancherías de Tonalá como El terrero, Tres picos, Huizachal y en el mismo Tonalá, se puede encontrar en bolsitas de 5 piezas o por piezas

Algunos autores describen, tipo de galletas de maíz cocidas y horneadas en forma de rombo. La masa se prepara con maíz molido y mezclado con piloncillo, azúcar, manteca de cerdo y huevo. Se acostumbra en el estado de Chiapas y son muy tradicionales especialmente en Tonalá; no hay que olvidar que a los tonaltecos se les llama en ocasiones turulos (Muñoz Zurita, 2012).

Éstos se preparan nixtamalizando y moliendo el maíz para crear una harina. Después se agrega manteca, azúcar, canela y piloncillo. Se mezcla hasta crear una masa que no debe quedar ni muy aguada ni muy seca. Se cocina en el horno de leña o en la estufa, generando un tipo de galleta ancha con forma de rombo. Su sabor es dulce con un toque salado. En Chiapas se acompaña, por lo general, con bebidas calientes como café, chocolate y atole. Aunque también se puede disfrutar con opciones frescas como refrescos de frutas naturales de mango, guayaba y tamarindo, y muchas veces se consume en lugar de un pan dulce (Jaeger, 2020).

INGREDIENTES FUNDAMENTALES PARA LA ELABORACIÓN DEL TURULETE

El turulete que dentro de la gastronomía mexicana entra en la panadería tradicional mexicana, que también es un producto característico de Chiapas principalmente en la región de istmo-costa Tonalá como protagonista de la elaboración de esta galleta. En otras preparaciones de galleta la base fundamental son harina como la de trigo o avena, en estas recetas su principal base sería el maíz, como se sabe el maíz es parte de la dieta de todo mexicano consumido principalmente en tortilla o en otras preparaciones.

En esta ocasión el maíz se somete a proceso para que este adecuado para la elaboración del turulete, en general casi todas las señoras que se dedican a este oficio, el maíz se pasa por la nixtamalización, llevándose por un secado que principalmente es al sol, a lo que posterior mente se somete a una primera molienda o hasta obtener un polvo fino sin que queden partículas de maíz muy grandes.



Figura 8. Harina de maíz crudo (Garcia, 2024)

El turulete también tiene como medio graso entre sus ingredientes 2 productos, pero como se mencionó antes cada persona tiene su propia recetas, por lo general son la manteca de cerdo o aceite vegetal, en Tonalá se conoce también por ser una zona ganadera y por lo tanto tiene alta producción de productos lácteos y uno es de ellos es la crema, ingrediente fundamental para el turulete este se ocupa en su estado agrio, por lo tanto sería manteca de cerdo o aceite y crema agria como ingredientes graso.

Esta galleta también contiene un producto que le agregan dulzor y sabor , en la gastronomía mexicana y la confitería es común el uso de la panela que en términos técnicos es azúcar no centrifugada que viene de la evaporación de los jugos de la caña de azúcar, está en su presentación original o normal es en estado sólido, las señoras para la elaboración del turulete elaboran también lo que es la miel de panela que es un producto que le da ese color característico del turulete como también ese sabor muy tradicional.

Estos son los ingredientes fundamentales para la elaboración del turulete de Tonalá Chiapas, puede que en algunas recetas que se agregue otros ingredientes, pero la base para su proceso sería estos que fueron mencionados.

PROCESO DE ELABORACIÓN EN COCINA

"El proceso de elaboración en la cocina se refiere al conjunto de acciones sistemáticas y coordinadas que transforman ingredientes crudos en platillos elaborados" (Ferran, 2019). No solo es necesario este proceso para la preparación de alimentos, sino también para asegurar que se cumplan con los estándares de calidad, seguridad alimentaria y proporcionen una experiencia sensorial satisfactoria.

Es necesario tener en cuenta elementos como la gestión del tiempo, las temperaturas adecuadas, las técnicas culinarias utilizadas y la presentación final del plato. Esta práctica se lleva a cabo en todos los ámbitos culinarios, desde hogares hasta restaurantes de lujo y servicios de catering, asegurando que la producción alimentaria cumpla con estándares de calidad consistentes.

Los procesos de elaboración consisten en una secuencia de 4 etapas o pasos: entradas, salidas, mecanismos y controles. Las entradas son los ingredientes o las materias primas para utilizar. A través de la interacción con los mecanismos y del paso por los puntos de control, las entradas se transforman y se obtiene como resultado una salida, que pueden ser un plato terminado, semi terminado o listo para cocinar (Guevara, 2023).

El proceso de elaboración en la cocina constituye un vínculo entre la cultura, la historia y la evolución gastronómica, brindando tanto a los comensales como a los chefs una oportunidad para descubrir y apreciar las diferentes facetas y abundancia del arte culinario.

LA SISTEMATIZACIÓN EN LA COCINA

La sistematización es la organización y ordenamiento de la información existente con el objetivo de explicar los cambios sucedidos durante un proyecto, los factores que intervinieron, los resultados y las lecciones aprendidas que dejó el proceso (Acosta, 2005).

Considerar a la Sistematización como un proceso que genera conocimientos a partir de la práctica. En ese sentido, la Sistematización representa una articulación entre teoría y práctica, lo cual nos coloca ante el reto de desarrollar un lenguaje que exprese, a nivel conceptual, toda la riqueza y la dinámica presentes en la práctica (Antillón, 1995).

La organización en una cocina es crucial para garantizar tanto la eficiencia operativa como la consistencia y calidad en el servicio. En este proceso se deben establecer procedimientos y protocolos exhaustivos para cada etapa del trabajo en la cocina, abarcando desde la preparación de los ingredientes hasta la presentación final de los platos.

El análisis de tiempos y movimientos es una herramienta que no puede faltar en la gestión de restaurantes independientes o cadenas de restaurantes que quieran alcanzar el éxito. Consiste en tener en cuenta los tiempos de elaboración de cada receta, así como la trazabilidad de la misma en la cocina, para estudiar a detalle la creación de un plato. Esto significa, conocer los movimientos físicos que el cocinero, auxiliar o personal realiza para llevar a cabo el proceso (Gonzalez Rhenals, 2023).

Para lograr una sistematización efectiva, es necesario llevar a cabo una cuidadosa organización de los ingredientes y herramientas, establecer técnicas de cocción estandarizadas y aplicar controles estrictos en materia de higiene y seguridad alimentaria. El análisis de tiempos y movimientos es la base para desarrollar un diagrama de flujo de trabajo en las diferentes áreas del local. Esto se debe a que, a la hora de diseñar el flujo de trabajo en una cocina profesional, es necesario un profundo conocimiento del negocio y de los procesos que implican a las personas y materiales (Gonzalez Rhenals, 2023).

Si se diseña un sistema correctamente estructurado, los errores se reducen al mínimo y el tiempo se optimiza, lo que permite a los miembros del personal de cocina trabajar con mayor eficiencia y consistencia.

Asimismo, la sistematización resulta en una facilitación de la capacitación para nuevos empleados al proveer un marco claro y replicable para el trabajo. Básicamente, una cocina ordenada no solo optimiza la funcionalidad diaria, sino que también aporta a una experiencia gastronómica más consistente y placentera para el cliente.

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La metodología es uno de los principales puntos de los proyectos de investigación, es la base para poder realizarlo o dirigir dicha investigación, la metodología de este proyecto que es sobre los procesos de elaboración del turulete del municipio de Tonalá Chiapas es una metodología cualitativa.

Los investigadores que utilizan el método cualitativo buscan entender una situación social como un todo, teniendo en cuenta sus propiedades y su dinámica. En su forma general, la investigación cuantitativa parte de cuerpos teóricos aceptados por la comunidad científica, en tanto que la investigación cualitativa pretende conceptuar sobre la realidad, con base en la información obtenida de la población o las personas estudiadas (Bernal Torres, 2010).

Esta tesis en la cual se llevará una investigación cualitativa con el fin de comprender más a fondo el fenómeno cultural que es el turulete. Es una investigación de campo pues uno de los objetivos es la documentación de su propio sistema de proceso para realizar esta galleta de Tonalá.

POBLACIÓN

Esta investigación se lleva en la ciudad de Tonalá Chiapas y en sus rancherías que se encuentran en las afueras del municipio.

MUESTREO

Esta presente tesis se enfocará parte de la población de panaderos de Tonalá Chiapas en la cual se ubican tanto en la ciudad como en sus zonas rurales de municipio que se ubican en sus alrededores.

MUESTRA

5 artesanos panaderos de los cuales 4 son mujeres mayores y un hombre mayor que se han dedicado por más de 10 años a la elaboración del turulete de Tonalá es el grupo de personas que serán la base de la investigación.

VARIABLE

Dependiente

Los procesos se consideran como una variable dependiente ya que en cada una de las 5 recetas son distintos ingredientes al igual la forma en que se elaboran cada galleta como también el uso de los utensilios que se ocupan.

Independiente

El turulete considero como un fenómeno que surge como un objeto de investigación ya que el turulete cuenta tanto con historia y cultura de una población el que es resultado de distintas sistematizaciones de los diferentes productores de esta galleta.

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

Se realiza entrevistas a pobladores que se dedican a la producción del turulete de Tonalá, es este caso se aplicaran entrevistas estructuradas ya que se pretende documentar su sistema de preparación como su historia con el pan.

Posteriormente de la entrevista se realizará un cuadro comparativo de los distintos procesos que se obtuvieron a lo largo de la investigación de campo.

Por ende, también se observará el ambiente donde se realiza estos productos como los utensilios que se utilizan ya sea un horno de barro o una olla de barro que se encuentra enterrada en los pisos, como también las temperaturas o como es que saben las personas a que temperatura es ideal, el cómo se preparan las señoras para iniciar la elaboración de este pan.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En esta presente tesis documenta la visita de las personas que se dedican al oficio de la preparación del turulete. Cabe recalcar que cada una de las personas que fueron visitadas tienen su propia manera e historia de realizar el Turulete, varían sus ingredientes como también su forma de prepararlo, estas personas que principalmente son señoras llevan años en el mundo del Turulete.

ADILIA CASTILLO ÁREAS

Señora que actualmente reside en su casa ubicada en la ranchería Llano Largo que pertenece al territorio de Tonalá Chiapas con la edad de 62 años y que a sus 22 años de vida comenzó con el trabajo de la elaboración del Turulete, ella no solo se dedica a la elaboración de esta galleta sino a otras preparaciones como el marquesote, cemita, tortas de queso, en el municipio se conoce como pan de royal.

Para ella esta galleta es llamada turulete porque así se hacen llamar a los ciudadanos de Tonalá que es Turulos de ahí el nombre, “ El turulete solo se hace en Chiapas” (Castillo, 2023). Al parecer el origen del Turulete tiene más años de lo que se piensa la señora Adilia, dijo que cuando ella llegó a la que es su actual casa ya se elaboraba esta galleta y recordando que ella tiene 42 años en la trayectoria de elaboración del Turulete.



Figura 9. Sra. Adilia elaborando turulete (Garcia, 2023)

Su suegra, que en paz descansa, fue quien le enseñó y la introdujo a este mundo de la elaboración del Turulete y de panes “Yo aprendí a hacer el turulete cuando me case, fue mi suegra quien me enseñó” (Castillo, 2023)

Doña Adilia acostumbra a trabajar sola, la masa en un utensilio tradicional entre las panaderas que es llamada Artesa en la cual realiza el turulete y otros panes que ella elabora de lunes a viernes. La masa al no ser difícil de trabajar hace que el turulete sea un producto que cualquier persona pueda hacer “El turulete lo puede hacer cualquiera” (Castillo, 2023)



Figura 10. Sra. Adilia Castillo trabajando en la Artesa (Garcia, 2023)

El proceso del turulete es muy complejo, no delicado, sino que el maíz tiene un proceso largo para que este adecuado para usarlo en la elaboración, “No es difícil de hacer, pero si muy laborioso y trajinado” (Castillo, 2023) Doña Adilia prepara el maíz desde días antes o semanas, a lo primero que se somete es a la nixtamalización, ella cuece el maíz con un poco de cal se retira del fuego cuando el maíz ya se logre pelar “El maíz no se coce, se baja de la lumbre cuando ya pele el maíz” (Castillo, 2023) deja el maíz que se enfríe, posteriormente se lleva a una primera molienda, y se lleva a secar al sol, para la segunda molienda lo lleva a Tonalá a un molino de motor.

Para la señora Adilia los ingredientes principales son el maíz, nueve litros de crema agria en especial que esta no tenga ningún aditivo incluido, azúcar y miel de panela son los ingredientes para darle el dulzor y el medio graso en su receta es el aceite vegetal.

La cocción de esta galleta es algo tardado porque si se cuece a altas temperaturas queda crudo por dentro y también algo que podría ser tomada como una creencia es que le hace unas pequeñas líneas o rayitas es para que se cueca porque sin ellas esta cocción puede tardar o salir mal.

Para ella la masa no tiene alguna creencia, como se mencionó antes es una preparación que cualquiera puede hacer, pues es solo de juntar todos sus ingredientes y mezclar, la textura de la masa es porosa como efecto de arena, pero al mismo tiempo logra compactar bien y se puede manejar, a esta masa muy pocas veces se le presenta dificultades una de ellas puede ser cuando la crema no está muy espesa y tiene una consistencia más ligera.



Figura 11. Turulete de la Sra. Adilia Castillo

Ella realiza los turuletes y sus panes lunes y martes, entrega en el mercado de Tonalá y se caracteriza como un turulete de rancho, incluso sus clientas llegan a su hogar para comprar directamente con ella el turulete, también dijo que las personas mayores lo consumen con café o por si solo como un dulce, un dato curioso sobre esta preparación es que se debe de guardar por paquetes de 5 porque si se guarda todo junto esta galleta de aguada “Lo guardo en paquete de 5 porque si lo dejo en un traste grande se me aguada” (Castillejos, 2023)

Esta es la manera que doña Adilia prepara los famosos turuletes de ranchos, ella ha tenido una gran vida junto con el turulete por 42 años, esto es lo que ella se ha dedicado todos estos años.

TURULETE POR ADILIA CASTILLO ÁREAS

Ingredientes

Maíz	15	KG
Crema Agria	9	L
Azúcar	3	KG
Miel de Panela	1	L
Aceite Vegetal	2	L



Figura 12. Turulete hecho por la Sra. Adilia Castillo Áreas (Garcia,2023)

Procedimiento

1. En una olla grande poner a cocer el maíz con un poco de cal cocer hasta que el grano se pueda pelar, escurrir y enjuagar con agua.
2. Pelar el maíz, ya pelado el maíz se pasa por una primera molienda en un molino de mano, ya molido el maíz, en unas laminas se extiende el maíz ya molido y de deja secar al sol por un día y medio.
3. Ya pasado este tiempo, se hace una segunda molienda en un molino de motor, hasta obtener un polvo fino algo porosa y ya estaría listo el maíz.
4. En la artesa coloca el maíz, se van incorporando la azúcar y miel, siguiendo por la crema y al último el aceite vegetal, incorporar bien hasta obtener una masa homogénea esta tendrá una consistencia arenosa pero también se compacta.
5. Estirar un poco de la masa con las manos hasta tener un grosor como de un dedo, con la ayuda de un cuchillo cortan en forma de cuadrados chicos y con el costado del cuchillo aplanar un poco y hacer unas rayas, colocar en charolas.
6. Se precalienta el horno de barro y con calor indirecto meter a cocción por 20 minutos tapado.
7. Retirar del horno y dejar enfriar, ya fría se guarda en paquete de 5 piezas.

MARÍA OLIVA ARIAS OVANDO

También conocida como La Niña es nacida el 20 de junio de 1941, originaria de Tonalá actualmente vive sola y en una de las avenidas más transitadas de la ciudad, toda su vida la ha vivido en el municipio, viene de una familia que se dedicaba a la preparación de panes, por lo que desde muy pequeña aprendió este oficio, lleva más de 65 años dedicándose a la elaboración del turulete.

Ella para comenzar con la elaboración del turulete preparando sus ingredientes y sus utensilios, todo esto escuchando la radio que es algo muy común entre los turulos. Para ella es una galleta que lleva el nombre de turulete porque lo hacen los turulos, rectificando el hecho de que el turulete lleva muchos años en Tonalá, “Se llama turulete por nosotros los turulos” (Arias, 2023).

Su madre María fue quien principalmente le enseñó la elaboración, pero también influyeron sus abuelas y algunas tías que vivían cerca de su domicilio, y desde entonces ella lo sigue preparando de la misma forma en la que le enseñaron, siendo esto un gran herencia que le ha dejado por su madre, “A mí me enseñó mi madre, ella se dedicaba a hacer pan pero también hacia el turulete, también fueron mis abuelitas y unas tías que vivía cerca de mi casa” (Arias, 2023) siendo ella la única de su familia que aún sigue preparando el turulete, menciona que una de sus hermanas a veces llega ayudarle a hacerlo.



Figura 13. Sra. María Arias (Garcia, 2023)

Actualmente solo se dedica a la elaborar turuletes por medio de pedidos que le hacen sus clientas más frecuentes, en el pasado realizaba distintos panes que lo llevaba a vender al mercado principal de Tonalá, “Antes hacia mi turulete y en las mañanas me iba a vender al mercado, ya al medio día que terminaba mi venta ya regresaba a mi casa, ya ahorita se me hace muy difícil ir a vender” (Arias, 2023)

Ella comúnmente trabaja sola, pero en ocasiones puede llegar a tener alguna visita o la ayuda de su hermana, ella no se guarda la receta que aprendió pues está dispuesta a compartirla con aquellos que están interesados a aprender a hacer el turulete, invita a las personas a su casa para que les enseñe su elaboración.

Doña María comienza su proceso en la mañana con la cocción del maíz a la leña con cal, lo pela, “En mi tina en la lumbre pongo mi maíz con cal al ya cuando mi maíz ya pelé, ya lo escurro y lo lavo” (Arias, 2023) posteriormente lo seca en laminas con unas mantas abajo, ya seco da una primera molienda es en el molino de mano, lo muele hasta que este lo más polvo posible, si es temporada de lluvia lo pone a secar de nueva y si es necesario dar una segunda molida.

Sus ingredientes para doña María son yemas de huevo, miel de panela que esta la hace un día de anticipación y que también va colado, manteca que debe de estar fresca y la para humedecer la masa es con crema agria que está ya tenga varios días, y un ingrediente extra sería el bicarbonato, pero muy poca cantidad.



Figura 14. Sra. María Arias preparando masa del turulete (Garcia,2023)

Inicia mezclando la yema con el maíz posteriormente con la manteca quedando un efecto como de arena, siguiendo la miel que previamente está colada, y por último que le da consistencia a la masa que es la crema, ella si siente la masa muy seca la humedece con más crema, deja reposar la masa unos 30 minutos porque si no deja reposar el turulete puede llegar a salir duro después del horneado y mientras pasa es tiempo se dedica a hacer su desayuno.

La Sra. María también dice que es una masa que cualquiera puede hacer, pero que es una preparación muy laboriosa, pues debe de prepararse el maíz, una creencia como tal no tiene, pero comento que su mamá le enseñó a que si hace el turulete enojado o de mal humor este no saldrá rico “Que yo sepa el turulete no tiene alguna creencia, pero mi mamá cuando la ayudaba a hacer el turulete me decía que no debo de estar enojada porque sino no saldría rico el turulete” (Arias, 2023)

Ya que la masa reposo va a una mesa que esta junto al horno en charolas que ella llama moldes va a ir colocando ya las piezas del turulete. Ella hace un cilindro como si fuera polvorón, y con un cuchillo especial, es especial porque fue el cuchillo con el que su madre en sus años lo preparaba y ha dicho que no puede hacer el turulete con otro cuchillo que no sea ese “No puedo trabajar con otro cuchillo, siento que no me sale igual el turulete cuando lo hago con otro cuchillo” (Arias, 2023) cortar el cilindro en rodajas del ancho de su dedo y le da forma de cuadrado, con el costado del cuchillo lo aplasta muy poco y le marca sus yemas de los dedos.



Figura 15. Cuchillo de la Sra. María Arias (Garcia, 2023)

Y va cortando uno por uno hasta llenar 12 charolas y cada una con 35 piezas, ella lo mete a hornear cuando ya todas las charolas estén listas, algo que también comento es que el turulete se debe de guardar por paquete y en bolsas, porque si se mantienen todo junto se aguada.

Su turulete es muy querido en la ciudad pues dice que su producto a cruzado fronteras pues familias que viven en el extranjero lo han llevado en sus maletas por el increíble sabor que tiene que incluso niños lo adoran.

Doña María una persona muy amable que incluso está dispuesta a enseñar la receta de su madre, persona que aun elabora el turulete de Tonalá Chiapas haciendo que esta tradición aun prevalezca.

TURULETE POR MARÍA OLIVA ARIAS OVANDO

Ingredientes

Maíz	11	KG
Crema Agria	3	L
Miel de panela	2	L
Manteca de cerdo	1	L
Yemas de huevo	5	PZA
Bicarbonato	½	Cdta



Figura 16. Turulete hecho por la Sra. María Arias (Garcia, 2023)

Procedimiento

1. En una vaporera cocer el maíz con cal hasta que se pueda pelar, ya listo el maíz se lava se extiende en unas laminas con mantas por debajo se extiende el maíz y se deja secar al sol por 2 días.
2. Con un molino de mano se muele el maíz hasta que quede fino, se pasara por el molino las veces que sean necesarias.
3. Ya listo la harina, en un cazo de plástico se coloca el maíz, a este de le incorpora primero las yemas de huevo e incorporar muy bien, posteriormente se añade la manteca de cerdo para que cubra el maíz.
4. Ya mezclada la manteca y las yemas se agrega la miel de panela junto con 1 litro de crema y se revuelve, ya revuelto si se siente muy seca la masa se le añade la crema, la crema es para humedece la masa.
5. Ya que tenga aspecto de arena, pero se puede compactar la masa, se deja reposar la masa por unos 30 minutos.
6. En la mesa de trabajo se un humedece un poco la masa con crema no mucha cantidad poca, se formar cilindros se van cortando rebanadas del grosor de un dedo y se corta los extremos quedando un cuadrado de chico, con la ayuda de un cuchillo se aplanan un poco y se acomoda en charolas.
7. Calentar el horno de barro a se cose por 20 minutos, se deja enfriar y se guarda en paquetes y en bolsas.

AMADA PEÑA CLADERIA

Una señora que se ha dedicado a los quehaceres del hogar, aun siendo una ama de casa con 85 años, originaria de la ranhería El Terrero que pertenece en el territorio de Tonalá Chiapas, una de las ranherías que se dedica principalmente a la ganadería, actualmente reside en Santiago Buena Vista, colonia que pertenece a El Terrero.

Para la señora Amada el turulete es una galleta tradicional, no sabe exactamente como es que el turulete se originó en Tonalá, pero comenta lo siguiente

“Las versiones que se dan, que como antes la gente a eso era lo que se trabajaba, lo que se hacía era masa de galleta, y por eso aquí en Tonalá se nombró la tierra del turulete” (Peña, 2023). Anteriormente las mujeres se dedicaban a la elaboración del turulete en vez de hacer panes se dedicaban al turulete, menciona doña Amada durante la entrevista.



Figura 17. Sra. Amada Peña Claderia (Garcia, 2024)

Como uno de los principales ingredientes del turulete es la crema de vaca y a lo que doña Amada vio evolucionar nos menciona que antes cuando eran sus inicios en el turulete la crema contenía un mayor alto de nivel a lo que hacía que turulete tuviera otra textura más porosa que incluso era más complejo su manejo de la masa.

“Aprendí viéndolo con las personas que saben hacerlo, eran personas más grandes que yo que lo hacían, cuando moría una persona de por acá dijieran, entonces en 8 días se tenía que hacer el turulete y yo mucho me gustaba fijarme como lo hacían” (Peña, 2023) fue así, como doña Amada empezó a hacer turulete y que al paso de los años fue perfeccionando su propio proceso.

Como cada persona tiene su forma de trabajar la señora tiene sus herramientas con las que ella acostumbra a trabajar iniciado por una cubeta de aluminio donde prepara la cal está dependiendo de cuantos cuartillos de maíz serán, para la cocción del maíz, su fogón es el medio de cocción por donde se una nixtamalización.

Ella al maíz solo le da un hervor porque si se llaga a pasar de cocción el maíz no serviría para la elaboración del turulete. “Es de un hervor y va pa’bajo a una tina y se tapa con una vasija la boca del traste para que ahí va a pelar, el maíz se baja crudo, solo para agarre cal y pele” (Peña, 2023)

Continuando con la entrevista menciona que después de que logra pelar el maíz este lo lava y lo deja escurriendo en unas vasijas de plástico que tienen huequito por toda la noche en su cocina dejando el maíz bien sec.

Ya en la mañana su hija lleva el maíz a un molino que una de sus nieta tiene, ya que el maíz este molido lo pone a secar al sol ya que este seco por el sol le la lo que sería la segunda molida al maíz, un día antes que ya vaya a realizar el turulete, ella pone a cocer crema junto con la panela según la cantidad de que ella va a ocupar, esto siendo su peculiar forma de preparar la materia grasa y ella recalca que solo debe ser la crema y la panela nada de agua, ya teniendo esa mezcla le agrega un poco de sal para resaltar los sabores.

La crema, la panela y el maíz blanco es de los principales ingredientes de su receta, la señora Amada cuando hace turulete su trabajo comúnmente comienza en la tarde ya cuando tiene todos los ingredientes listos, iniciando cuando incorpora la mezcla la crema junto con la panela a la harina de maíz crudo que ella prepara, si a la masa le hace falta un de dulzor le agrega un poco de azúcar, en su mesa de trabajo ella extiende la masa a esta misma les realiza unas líneas y procede a cortar en forma de cuadro pequeños, menciona que en estos 65 años elaborando el turulete, no tiene alguna creencia que impida su elaboración.

Ya la masa cortada se pone en charolas o bandejas al que solo se debe de limpiar recordando que el turulete tiene un alto nivel de grasa, cuando se está haciendo la masa se debe de estar calentando el horno, para así ya terminando de llenar los moldes regar la brasa y ya meter los turuletes al horno, todo este trabajo a veces lo suele hacer sola o tener la compañía de sus hijos.

Cuenta que anteriormente solía salir a vender el turulete en las calles de la ranchería y actualmente su forma de trabajar es por medio de encargos que hacen las personas que ya conocen y consumen su turulete “El turulete desde el más grande hasta el más chiquito” (Peña, 2023) haciendo referencia de que el turulete cualquier persona lo consumen desde un niño hasta un adulto. En su hogar es común que después de la cena se pone un traste con turulete y comen con su taza de café.

TURULETE POR AMADA PEÑA CLADERIA

Ingredientes

Maíz blanco	8	KG
Crema Agria	10	L
Panela	2	PZA
Azúcar	1	KG
Sal	½	Cdta
Cal		

Procedimiento

1. En el fogón colocar una olla de aluminio con agua el maíz y suficiente cal, cuando del primer hervor 1 retirar del fuego y dejar reposar hasta que el maíz ya se pueda pelar.
2. Escurrir el maíz y lavarlo con abundante agua, dejar escurrir por 10 horas o toda una noche.
3. Moler el maíz molienda fina, ya molido se extiende de forma que se seque con el sol por todo un día, ya seco el maíz se da una segunda molida.
4. En un coludo poner la crema con junto la panela dejar a fuego bajo hasta que la panela se derrita y agregar la sal.
5. Ya teniendo el maíz listo en un cazo grande poner la harina de maíz crudo junto con la mezcla de la crema y panela incorporar bien hasta que se forme una masa homogénea, verificar el dulzor de la masa, si le hace falta incorporar un poco de azúcar.
6. En la mesa de trabajo extender la masa hasta tener un grosor de 1 cm hacer ligeramente líneas en forma que queden como marca, con un cuchillo cortar cuadros pequeños y poner los cuadros en una charola.
7. Ya cuando el horno este caliente a meter las bandejas por 20 minutos verificar que los turuletes estén cocidos.
8. Sacar del horno y dejar enfriar y almacenar en paquete de 8 piezas

JOSÉ CRUZ ZAVALA ARREOLA

El señor José junto con su esposa Armenia Escobar Gonzales se han dedicado al trabajo de la panadería y 14 años elaborando turulete, “Empezamos ya casados a trabajar el turulete” (Zavala, 2023) este matrimonio que actualmente vive en la colonia de Santa Cruz que pertenece a Tonalá Chiapas, su esposa quien es originaria del municipio de Comitán de Domínguez mismo municipio que pertenece a Chiapas, ha aprendido a la elaboración del turulete que es un producto típico de la ciudad de Tonalá.



Figura 18. Turulete Sr. José (Zavala, 2024)

Para ellos dos, este producto se define como “una galleta típica de Tonalá” (Zavala, 2023), para el señor José quien es originario y tiene sus raíces en Tonalá, su madre fue la encargada de enseñarle el oficio de hacer turulete “Pero mi mamá desde que vino de nuera empezó trabajando como unos 30 años y a mi mamá la que le enseñó fue su suegra, mi abuelita” (Zavala, 2023)

La receta de ellos es principalmente hecha a base de pinole y el proceso comienza con el maíz “se pone el maíz a precocer no es cocido totalmente, de ahí se pone secar, pero antes lo secaban al sol arriba en la lámina o en una mesa, pero con el puro sol secando, ya ahorita es más rápido porque ya lo meto al horno y en el horno se seca más rápido, la masa se pone como pinol” (Zavala, 2023) el proceso de la preparación del maíz que comúnmente dura 2 días en estar listo,

los moldes con el maíz tardan en el horno hasta que este seco o una noche a una temperatura muy baja para evitar que se quemé, “ Se muele se vuelve a meter (al horno) después del secado del horno se vuelve a moler, se le da otra pasada para que quede fino” (Zavala, 2023) es así el proceso al que somete el grano para obtener su harina o pinol.



Figura 19. Maíz blanco (Zavala, 2024)

“Ingredientes, principalmente el maíz, del maíz se saca el pinol que se tuesta el maíz entero, azúcar, panela, sal y su crema” (Zavala, 2023) estos son los ingredientes que forma parte de la tradicional receta del señor José. Comúnmente en otras recetas de México o del estado es normal que tenga alguna creencia, pero en este caso para él no hay alguna creencia como tal a la hora de preparar el turulete, lo que él si cree es que la crema (crema acida) que es uno de los factores muy importantes a la hora de elaborar la galleta “el turulete si te sale bien, pero si la crema está bien, si la crema está mal el turulete no sirve, se pone duro como piedra” (Zavala, 2023)



Figura 20. Crema Agria (Zavala, 2024)

El proceso inicia en una mesa de madera en la cual realiza todo el trabajo ya sea en un cazo o tina pequeña, en ella, primero vierte la crema acida a lo que después se incorpora el pinol seguido de la miel de panela junto con la azúcar, ya cuando este una masa homogénea, la extiende en su mesa de trabajo en la cual de la forma en rombo dejando su marca las 2 líneas se acomoda cada rombo en bandejas en la cual se va a llevar al horno de barro todo este trabajo lo hace en conjunto de su esposa en el que también hay momentos en los que sus hijos son sus acompañantes, en la dificultades en la que se a encontrado en estos años que lleva haciendo la galleta típica sería en la temporada de lluvia ya que hacen el turulete de una forma tradicional y casera y al estar la leña mojada se dificultad mantener el horno a la temperatura ideal para la cocción del turulete.

El marquesote, el pan de sal o el que también es conocido como pan de coita son otras preparaciones que realizan, pero siendo el turulete es lo que mayormente trabajan en estos 14 años que comenzaron en la vida de un panadero. En el turulete no tiene edad para consumirse su turulete tiene vario punto de venta ya que es de lo proveedores de varios negocios en Tonalá y fuera de municipio lo venden en Arriaga y Cintalapa municipios de aquí de Chiapas, como también ha logrado cruzar frontera para los demás países de Norteamérica como Estados Unidos y Canadá incluso a países europeos como España, cuando tienen alta demanda o es temporada vacacional llegan incluso a hacer turulete todos los días.

TURULETE POR JOSÉ CRUZ ZAVALA ARREOLA

Ingredientes

Maíz blanco	9	KG
Crema Agria	4	L
Miel de panela	2	L
Azúcar	1	KG
Sal	½	Cdta



Figura 21. Turulete Sr. José Zavala (Zavala, 2023)

Procedimiento

1. En una olla se poner agua con cal e incorporar el maíz y dejar cocer hasta que empiece a pelar retirar del fuego y dejar reposar, lavar con abundante agua hasta que quede libre de cal.
2. Dejar escurrir hasta que esté completamente seco y llevar a moler, ya molido dividir en bandejas para luego meter al horno de barro en una temperatura más baja posible por toda una noche o hasta que ya este tostado.
3. Estando tostado el maíz llevar a una segunda molida y ya quedara listo
4. En un cazo poner la crema e ir incorporando el pinole hasta que se integre con la crema agregar la sal, la miel de panela y si le hace falta azúcar ir incorporando de poco a poco, mezclar hasta que quede una masa homogénea.
5. En la mesa de trabajo extender la masa hasta tener un grosor de considerable e ir cortando rombos pequeños y a cada uno hacerle 3 rayas a forma que quede como marca.
6. Ir acomodando los rombos en las bandejas, ya precalentado el horno y meter a hornear el turulete por 20 minutos o hasta que estén cocidos, dejar enfriar
7. Guardar en turulete en bolsas de celofán con 4 pieza o bien en paquetes de 8 piezas en bolsas.

MARICELA VÁZQUEZ OVANDO

Originaria de la ranchería El congreso la cual pertenece a Tonalá Chiapas, ella llegó a vivir a la colonia el Guayabo que esta se encuentra un poco más a la zona de la costa de Tonalá Chiapas, actualmente con 53 años se dedica a la preparación del turulete y pan de panadera, viviendo 35 años en su domicilio actual.

Doña Maricela quien aprendió de su madre a elaborar el turulete considera al turulete una galleta típica, ella considera que en turulete tiene más de 100 años elaborándose en Tonalá pues menciona que por el turulete a los ciudadanos del Tonalá les dicen Turulos, siendo un patrimonio a los 28 años comenzó a ser una aprendiz de su madre quien en su momento su abuela le enseñó la receta que llevan de generación en generación.



Figura 22. Sra. Maricela Vázquez Ovando

El turulete es uno de los productos que ella elabora, pero el pan de panadera el cual fue aprendiendo de poco a poco, viendo a las demás personas hacerlo incluso en las ayudas de velorios y fiestas fue donde ella aprendió a hacer el pan de panadera.

Su receta tan peculiar en la cual está basada en harina de maíz crudo y pinole el cual ambos ingredientes elaboran junto con su hija, la crema agria y la manteca de puerco son los ingredientes grasos, la panela junto con el azúcar son los encargados de darle el dulzor a la preparación.

El maíz lo somete a una cocción corta o a lo que ella le llama una sancochada, el que pone a cocer el maíz con cal menciona que si el maíz es relativamente nuevo no hay tanta necesidad de estarlo moviendo a comparación de un maíz que viene sucio y viejo el cual se debe de estar moviendo constante mente para evitar que se pegue, detiene la cocción cuando el maíz ya logra pelar, ya cuando este lavado y seco lo lleva a un molino de nixtamal, a este maíz solo le da lo que sería una sola molienda, ya cuando este molido lo extiende para ser secado al sol.

El proceso inicia a las 12:00 de la tarde cuando mezcla la mitad de harina de maíz semi cocido y pinole al que posteriormente le incorpora de azúcar y medio litro de miel de panela, a toda esta mezcla se le añade lo que sería la manteca y crema agria, el ingrediente clave considera que es la crema agria ya que si crema esta agria el turulete te sale poroso y no queda duro. En este proceso la cocción también es un punto clave ya que el horno de barro debe estar en una temperatura ni muy caliente y tampoco en una temperatura baja ya que si esta alta el turulete se arrebatata y si esta frio tarda para cocer y saldría duro.

Uno de los beneficios de hacer el turulete es que cualquiera lo puede hacer ya que para ella no tiene una creencia a comparación del pan el cual dice que si tienes la mano muy caliente se te puede llegar a aguar la más o que cuando hacer marquesote y si tienes la vista muy pesada no te sube el huevo, pues considera que el turulete no tiene alguna creencia.

Esta galleta que no solo ha roto fronteras a nivel estatal y nacional, a llegado hasta otros países como sería España y Estados Unidos, ella comúnmente vende el turulete en la en mercado principal de Tonalá.

TURULETE POR MARICELA ZAVALA OVANDO

Ingredientes

Maíz blanco	6	KG
Crema Agria	4	L
Miel de panela	1/2	L
Azúcar	2	KG
Sal	1/2	Cdta



Figura 23. Turulete de la Sra. Maricela

Procedimiento

1. En una olla se poner agua con cal e incorporar el maíz y dejar cocer, estar moviendo constantemente hasta que empiece a pelar retirar del fuego, lavar con abundante agua.
2. Dejar escurrir el maíz hasta que esté completamente seco y llevar a moler, es unas charolas se extiende para dejar secar al sol.
3. Ya seco el maíz se divide la mitad, y en una cacerola llevar una mitad a dorar a fuero bajo sin que llegue a quemarse.
4. En un cazo poner mezclar las dos harinas de maíz junto con el azúcar y la sal, ya integradas añadir la miel de panela junto con la crema agria hasta tener una maso homogénea
5. En la mesa de trabajo extender la masa hasta tener un grosor de 1 cm e ir cortando cuadrados de 3x3 cm e ir acomodando en las bandejas para hornear.
6. Ya precalentado el horno de barro, meter las bandejas con el turulete por 20 minutos.

CUADRO COMPARATIVO

	UTENSILIOS	INGREDIENTES	PROCESO
Adilia Castillo Areas	<ul style="list-style-type: none"> • Artesa • Horno de barro • Molino • Bandejas • Cazos 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema • Agria • Maíz • Azúcar • Aceite vegetal • Miel de panela 	<ul style="list-style-type: none"> • Hervido del maíz con cal para lograr pelar sin que se cosa por completo. • Ya escurrido el maíz lo muele. • Ya molido el maíz es secado al sol. • Segunda molienda al maíz. • En la artesa prepara la masa mezclando todos los ingredientes. • Da forma a la masa y coloca en charolas. • Hornea en un horno tradicional.
María Oliva Arias Ovando	<ul style="list-style-type: none"> • Cazos • Mesa de madera • Bandejas • Recipientes de plástico • Cuchillo • Molino de mano 	<ul style="list-style-type: none"> • Maíz • Crema • Agria • Miel de panela • Manteca de cerdo 	<ul style="list-style-type: none"> • Hervido del maíz con mucha cal para que logre pelar pero sin llegar a cocerse por completo. • Ya lavado el maíz se deja secar al sol por 2 días

	<ul style="list-style-type: none"> • Horno de barro 	<ul style="list-style-type: none"> • Yemas de huevo 	<ul style="list-style-type: none"> • Se muele por el molino de mano hasta que este fino. • En un cazo de plástico mezcla los ingredientes la cantidad que sea necesaria para la consistencia de la masa. • Con su cuchillo le da formato a la masa, se coloca en las charolas y se hornean de horno tradicional de barro.
Amada Peña Claderia	<ul style="list-style-type: none"> • Cazos • Molino • Bandejas • Recipientes de plástico • Mesa de madera • Horno de barro 	<ul style="list-style-type: none"> • Maíz • Crema Agria • Miel de panela • Azúcar • Sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Hervido del maíz con suficiente cal para que el maíz pele y no se cosa por completo. • Lavar con abundante agua, y dejar escurriendo toda una noche. • Moler en un molino eléctrico, se pone a secar al sol por un día, ya seco se le da una segunda molida.

			<ul style="list-style-type: none"> • En un cazo de plástico mezclar los ingredientes rectificando el dulzor de la masa. • En una mesa de trabajo se extiende la masa para darle forma, se coloca los turuletes en bandejas de horno. • Se hornean en horno tradicional de barro.
José Cruz Zavala Arreola	<ul style="list-style-type: none"> • Mesa de madera • Molino • Horno de barro • Bandejas • Cazos • Recipientes de plástico 	<ul style="list-style-type: none"> • Maíz • Crema Agria • Miel de panela • Azúcar • Sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Hervido del maíz con cal para lograr pelar sin que se cueza por completo el maíz así quedando crudo. • Lavado y bien escurrido el maíz. Se tuesta el maíz molido en horno tradicional de barro a muy baja temperatura por una noche. • Se muele el maíz en un molino eléctrico

			<p>por segunda vez así haciendo el pinole.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En su la mesa de trabajo se prepara la masa mezclando los ingredientes. • Ya lista la masa se le da forma de turulete y se coloca en charolas para hornear. • Se hornea en horno tradicional de barro
<p>Maricela Vázquez Escobedo</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Horno de barro • Molino • Bandejas • Mesa de madera 	<ul style="list-style-type: none"> • Maíz • Miel de panela • Crema Agria • Azúcar • Sal 	<ul style="list-style-type: none"> • Hervido del maíz con suficiente cal para lograr pelar sin que se llegue a cocer por completo. • Dejar escurrir y secar el maíz para llevar a una molienda en molino eléctrico. • Ya molido el maíz se extiende en charolas y dejar secar al sol por 1 día. • Ya seco el maíz se divide a la mitad y

			<p>una mitad se tuesta en el fogón, sin que llegue a quemarse.</p> <ul style="list-style-type: none">• En un cazo de plástico se mezclan las dos harinas con el resto de los ingredientes.• Ya lista la masa se da forma a la masa y se coloca en bandejas para hornear.• Se hornean en horno tradicional de barro.
--	--	--	---

ANÁLISIS DE RESULTADOS DEL CUADRO COMPARATIVO

Como se presenta en la tabla anterior de los ingredientes y procesos, en las cuales entre cada uno de ellos hay ciertas similitudes, pero esto no quiere decir que son completamente iguales, así como todas las personas que fueron entrevistadas comentan que primero llevan al maíz a una cocción corta con Nixtocal para que este ingrediente logre pelar el salvado que es la piel externa del maíz. Este siendo un punto repetitivo en los 5 procesos. Posteriormente en 1 de los 5 procesos que es el de la Sra. María lleva a secar al sol el grano de maíz sin una molienda previa, los otros 4 procesos dejan escurrir y secar por unas horas o noches el maíz antes de su primera molida.

El siguiente paso es la primera molienda ya que en algunos procesos puede variar de entre una molida o más de dos, es en el caso de la Sra. María que ella muele su maíz en molina de mano en cual le da las moliendas necesarias para quedar fina la harina, el uso de aparatos eléctricos es común su uso en los otros 4 procesos para obtener la harina que es la base del turulete. Uno de los puntos completamente diferentes es cuando ya está el grano de maíz molido he inicia el proceso de secado, 3 de los procesos se pone a secar el maíz molido a sol, 1 de ellos que es el del Sr. José él tuesta su maíz en el horno a fuego bajo por una noche esto lo hace debido a que es menor tiempo de preparación del maíz y mientras que la Sra. Maricela tuesta la mitad en el fogón y la otra mitad lo seca al sol.

Los ingredientes son un punto clave para cada turulete y proceso, en unas recetas se agrega yemas de huevo como en la casa aparte del maíz que está en todas las recetas, la crema agria o mantequilla como le dicen los artesanos panaderos es un ingrediente que comparten cada receta ya que es el producto principal para la textura que tiene el turulete, la panela y el azúcar son productos que le aportan tanto color como dulzor, en algunos procesos solo se ocupa la panela y en otros solo la azúcar o incluso ambos como en el caso de la Sra. Adilia que el azúcar es como da dulzor al turulete.

El uso de utensilios tradicionales está presente en todo el proceso uno de ellos que por años se sigue usando es el tradicional horno de barro en donde todos los procesos usan de el para llevar a cabo la cocción de esta galleta, al igual que otros utensilios como la artesa usada por la Sra. Adilia o el molino de mano por la Sra. María, haciendo que estas elaboraciones se mantengan de manera artesanal y tradicional.

CONCLUSIONES

En conclusión, la panadería mexicana, y en particular la panadería en Chiapas representa un vibrante crisol de tradición y creatividad que refleja la rica herencia cultural del país. En México, la panadería no solo es un arte culinario, sino también una manifestación de la identidad regional y las costumbres locales. La diversidad de panes, desde los clásicos como el bolillo y las conchas hasta especialidades regionales como el turulete de Chiapas, destaca la riqueza de ingredientes autóctonos y técnicas artesanales que con generaciones pasadas se fueron perfeccionando.

En Chiapas, esta tradición panadera se enriquece con influencias locales y una variedad de sabores únicos que destacan el uso de productos agrícolas locales y la creatividad de los panaderos. La sistematización en la producción de estos panes asegura una calidad constante y permite que cada pieza conserve su esencia tradicional mientras se adapta a las demandas contemporáneas. Así, la panadería en Chiapas y en todo México no solo alimenta el cuerpo, sino también el espíritu, celebrando una herencia culinaria que une a comunidades y encanta a quienes la descubren.

Como se mencionó en la tesis en México hay una gran variedad de majares representado en platillos y como también en la panadería por medio de variedades de panes, en esta área de la cocina hay muchos tipos de masa que se hornean cada día en México, así como otros estados aportan a la panadería tradicional mexicana, Chiapas aporta varios panes y entre ellos el Turulete.

Se concluye la tesis, con la documentación diferentes procesos de elaboración de esta galleta por señoras panaderas de diferentes rancherías, ejidos y de la ciudad de Tonalá Chiapas, como también la documentación de diversos ingredientes que varían entre cada una de la receta, entre uno de estos la base de todos los procesos, que es el maíz al cual se somete a cambios para llegar a ser adecuados para el turulete.

En todo este proceso de documentación también se tomó en cuenta la vida de estas personas que se han dedicado la mayor parte del tiempo y que incluso para uno es un patrimonio heredero por su familia, y lo que para ellos es su vida.

PROPUESTAS Y RECOMENDACIONES

Valorizar el turulete de Tonalá es esencial para preservar una tradición panadera que forma parte integral de la identidad cultural de Chiapas. A través de una estrategia integral que incluya investigación, promoción, educación y reconocimiento, se puede seguir elevando el perfil de este pan tradicional y poder asegurar que su riqueza cultural y culinaria sea apreciada y celebrada. Esta propuesta busca no solo restaurar el prestigio del turulete, sino también fortalecer el orgullo local y la sostenibilidad de la panadería tradicional en Chiapaneca como también de la panadería de Tonalá

Ya concluida la recopilación de información a través de una investigación y con la información obtenida, se propone el tomar esta tesis como punto de partida para la realización de recetas innovadoras en la cual se incorpore esta galleta como otros ingredientes de Tonalá, Chiapas, como también del resto del estado. El dar continuidad al trabajo de investigación para profundizar más datos sobre la galleta al igual que dar propaganda por medio de pequeños proyectos que ayuden a la aportación de información.

También tomarla como un impulso para valorar y reconocer tanto panes e ingredientes de Tonalá, Chiapas, al igual de las distintas regiones del estado para su consumo propio y la evolución de estos, tanto a nivel estatal como nacional, dar a reconocer los aportes chiapanecos a la gastronomía mexicana, que también iría de la mano el resaltar las costumbres y tradiciones, historia de estos productos como también sus creencias.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Muñoz Zurita, R. (2012). *Diccionario enciclopédico de la Gastronomía Mexicana*.
- Acosta, L. (2005). Guía práctica para sistematización de proyectos y programas de cooperación técnica .
- Álvarez Alfeirán, L. J. (23 de Noviembre de 2020). *Forbes México*. Obtenido de <https://www.forbes.com.mx/la-cocina-tradicional-mexicana-para-la-unesco/>
- Amador Arcos, J. (20 de JULIO de 2022). *UNITEC BLOG*. Obtenido de <https://blogs.unitec.mx/vida-universitaria/como-llego-la-panaderia-a-mexico/>
- Ángel Lome , E. (2010). *Chiapas de A a la Z*. CONECULTA.
- Antillón, R. (1995). La sistematización: ¿qué es?...¿y cómo se hace? *Red Mesoamericana de educación popular Alforja*.
- Antonio Gonzalez, J. (05 de Octubre de 2015). *Oye Chiapas*. Obtenido de <https://oyechiapas.com/estado/costa/8713-tradicion-y-costumbre-las-fiestas-de-san-francisco-de-asis-en-tonala.html>
- Asociación Mexicana para la Educación Internacional. (2022). *AMPEI*.
- Barros, C., & Buenrostro, M. (2 de Abril de 2007). *Revista Ciencia* . Obtenido de <https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/index.php/ediciones-anteriores/65-vol-58-num-2-abril-junio-2007/alimentacion/104-panaderia-mexicana-formas-con-sabor>
- Bernal Torres, C. A. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Colombia .
- Caraza Campos , L. (2020). *México Desconocido* . Obtenido de <https://www.mexicodesconocido.com.mx/gastronomia-chiapaneca-la-excelencia-de-una-tradicion.html>

CONABIO. (15 de Junio de 2021). *Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad*. Obtenido de

<https://www.biodiversidad.gob.mx/diversidad/alimentos/cocina-tradicionalmx>

Dulces Flowers . (2021). *Dulces Flowers*. Obtenido de <https://dulcesflower.com/funciones-de-las-materias-grasas-en-la-elaboracion-de-pan/>

El Universal. (22 de Junio de 2021). La historia del pan en México. *El Universal*.

Equipo editorial, Etecé. (12 de Enero de 2022). *Enciclopedia Concepto*. Obtenido de <https://concepto.de/cultura-mexicana/>

Espacio 360. (12 de Abril de 2021). *Espacio 360*. Obtenido de <https://www.supermasymas.com/blog/la-harina-de-maiz-y-sus-diferentes-usos-en-la-cocina/#:~:text=Es%20un%20alimento%20de%20origen,en%20cualquier%20supermercado%20del%20mundo.>

European. (7 de Enero de 2020). *European*. Obtenido de <https://blog.european.mx/historia-pan-artesanal-mexico>

Ferran, A. (2019). *QUE ES COCINAR*. Barcelona, España.: Elbullifoundation.

Gobierno de Chiapas. (2018). *Portal del Gobierno de Chiapas* . Obtenido de <https://www.chiapas.gob.mx/conoce-chiapas/conoce-tonala/#:~:text=Tonal%C3%A1%20es%20una%20ciudad%20al,la%20Sierra%20Madre%20de%20Chiapas.>

González Cruz, I. (24 de Junio de 2023). *El Momento*. Obtenido de <https://elmomento.mx/2024/06/24/la-historia-del-delicioso-pan-de-chiapas/>

Gonzalez Rhenals, V. M. (2023). *Unilever Food Solutions*. Obtenido de <https://www.unileverfoodsolutions.com.co/tendencias/reingenieria-de-menu/como-planear-los-procesos/tiempos-y-movimientos.html#:~:text=Estudio%20de%20movimientos,la%20eficiencia%20de%20estos%20movimientos.>

Guevara, J. (2023). *Unilever Food Solutions* . Obtenido de <https://www.unileverfoodsolutions.com.co/tendencias/reingenieria-de-menu/como-planear-los-procesos/analisis-proceso-elaboracion.html#:~:text=Los%20procesos%20de%20elaboraci%C3%B3n%20consisten,las%20materias%20primas%20a%20utilizar.>

Hernández, E. (6 de Mayo de 2021). *quo.mx*. Obtenido de <https://quo.mx/alimentos/1984/>

Jaeger, G. (27 de Diciembre de 2020). *Fundación Tortilla*. Obtenido de https://fundaciontortilla.org/Cocina/turulete_dulzura_a_base_de_maiz

Jumsal. (03 de Agosto de 2022). *Jumsal*. Obtenido de <https://jumsal.com/2022/08/03/el-papel-de-la-sal-en-la-panificacion/>

La Capital. (25 de Agosto de 2023). *La capital*. Obtenido de https://www.lacapital.com.mx/noticia/97876-Descubriendo_los_Tesoros_Culinarios_de_Chiapas

López Vassallo, R. (4 de Enero de 2020). *Tonalá Gobierno Municipal*. Obtenido de <https://tonala.chiapas.gob.mx/staticfiles/files/Home/Historia/FUNDACION%20DE%20TONALA.pdf>

Marca America. (16 de Octubre de 2023). *Marca America* . Obtenido de <https://www.marca.com/mx/actualidad/2023/10/16/652d8a1722601d16668b4584.html>

Martinez, F. (01 de Mayo de 2018). *Para todo México*. Obtenido de <https://paratodomexico.com/estados-de-mexico/estado-chiapas/index.html>

Mexica . (14 de Agosto de 2015). Obtenido de <https://mexicatours.wordpress.com/2015/08/14/gastronomia-en-tonala/>

México desconocido. (2017). *La deliciosa historia de la panadería mexicana*. Obtenido de <https://www.mexicodesconocido.com.mx/la-panaderia-mexicana.html>

OCU. (2017 de Junio de 2017). *OCU* . Obtenido de <https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/informe/propiedades-de-la-harina-de-maiz>

Orozco, A. (07 de Abril de 2024). *El sie7te*. Obtenido de <https://www.sie7edechiapas.com/post/la-ruta-del-pan-tradici%C3%B3n-chiapanea#:~:text=La%20historia%20de%20este%20pan,para%20acompa%C3%B1ar%20el%20caf%C3%A9%20chocolate>

Porfirio's. (2023). Obtenido de <https://porfirios.com.mx/blog/comida-mexicana-maiz/>

Programa destino México. (2020). Obtenido de <https://programadestinosmexico.com/gastronomia-de-tonala/>

Quiroz, I. (2014). *Panes Mexicanos*. Ciudad de México: Larousse, S.A de C.A.

Sánchez , J. (23 de Junio de 2024). *El Herald*. Obtenido de <https://www.elheraldodechiapas.com.mx/doble-via/virales/por-que-chiapas-tiene-el-pan-mas-delicioso-de-la-republica-11452297.html>

Secretaria de Relaciones Exteriores . (Octubre de 2013). *Secretaria de Relaciones Exteriores* . Obtenido de <https://embamex.sre.gob.mx/republicadominicana/index.php/avisos/2-uncategorised/127-informacion-general-sobre-mexico>

Sentíes, K. (16 de Septiembre de 2015). *Saborearte*. Obtenido de <https://www.saborearte.com.mx/la-diversidad-culinaria-de-chiapas/>

Teocentli. (22 de Julio de 2018). *Teocentli lo artesanal del Maíz* . Obtenido de <https://teocentli.com.mx/la-cocina-mexicana/>

Turulos. (2011). *Turulos*.

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo . (s.f). Panadería Mexicana.

Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. (2021). Panadería Mexicana: Tradición, Adoración e Historia. *gaceta uaeh*.

Vera Báez, P. J. (1 de Septiembre de 2021). *De la raíz al plato*. Obtenido de <https://delaraizalplato.cl/articulos/el-maiz-en-la-cultura-gastronomica-mexicana/>

ANEXOS

ANEXO 1. ENTREVISTA A SEÑORAS



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS



1. Nombre completo y a que se dedica.
2. ¿Cuál es su edad?
3. ¿De dónde es originaria y actualmente donde reside?
4. ¿Podría usted describir que es el turulete?
5. ¿Qué sabe sobre el origen del turulete de Tonalá (de donde proviene)?
6. ¿Cómo aprendió a preparar el pan? ¿alguien le enseñó? ¿quién?
7. ¿Qué herramientas ocupaba para elaborarlas?
8. ¿Cómo lo preparaba?
9. ¿Qué hacía ella cuando le estaban enseñando?
10. ¿Había alguna creencia, cuando se preparaba la masa?
11. ¿Desde cuándo prepara panes, y que panes elabora? ¿Cuánto tiempo se ha dedicado a este oficio, es decir a la elaboración del turulete?
12. ¿Cuáles son los ingredientes principales para la elaboración del turulete?
13. Tenemos entendido que unos de los ingredientes principales o la base para la elaboración del turulete es el maíz, ¿A que procesos se somete el maíz, para que esté listo para su elaboración?
14. ¿Usted como prepara o elabora el turulete?
15. ¿Qué tiempo le lleva preparar un turulete?
16. ¿Cuándo elabora el turulete, acostumbra a hacer acompañado o hacer algo extra?
17. ¿Qué dificultades se le han presentado durante este tiempo, refiriendo a la elaboración o a la venta del producto?
18. ¿Conoce alguna otra manera de elaborar el turulete?
19. ¿Sabe qué tipo de personas consumen el turulete?
20. ¿Con que se acompaña el turulete o como suele consumirse?
21. ¿A qué hora es usual el consumo del Turulete?
22. ¿Qué días elabora los turuletes, y por qué?

ANEXO 3. MEMORIA FOTOGRÁFICA







