

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

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

TESIS PROFESIONAL

**SLEKIL VELIL TA J'LUMAL
COCINA TRADICIONAL
ZINACANTECA**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN GASTRONOMÍA

PRESENTA

ADRIÁN NEHEMÍAS LÓPEZ PÉREZ

DIRECTORA DE TESIS

**MTRA. SUSANA DEL CARMEN BOLOM
MARTÍNEZ**

TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

AGOSTO, 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, 18 de octubre de 2024

C. Adrián Nehemías López Pérez

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
SLEKIL VE'LIL TA JLUMAL COCINA TRADICIONAL ZINACANTECA

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

Dra. Tlayuhua Rodríguez García

Mtro. Alejandro de Jesús Toledo Nangüelú

Dra. Susana del Carmen Bolom Martínez



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Firmas

AGRADECIMIENTO

A MIS PADRES

Quienes durante mi trayectoria en mi proceso de formación como gastrónomo han confiado en mí y me han brindado todo el apoyo para poder culminar con esta gran etapa, y poder seguir creciendo como persona y como hijo.

A MI ASESORA DE TESIS

Que además de su gran apoyo y asesoramiento en mi proceso de elaboración de tesis, me han fomentado el interés de seguir trabajando sobre la cocina tradicional de mi comunidad, además que gracias a la Doctora hoy en día me estoy construyendo como un joven líder indígena.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	6
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	7
JUSTIFICACIÓN.....	9
OBJETIVOS.....	10
MARCO TEÓRICO.....	11
- MÉXICO Y SU ALIMENTACIÓN.....	11
o Alimentación de México.....	12
o Producción de alimentos (la milpa).....	13
o Gastronomía mexicana.....	14
- ALIEMENTACIÓN DE LOS CHIAPANECOS.....	15
- ESTADO DE CHIAPAS.....	16
o Región Altos.....	17
o Tsotsiles y Tseltales.....	18
- PUEBLOS TSOTSILES.....	21
- ZINACANTÁN.....	23
o Sistema de organización política.....	24
o Sistema de creencias (festividades).....	25
o Producción agrícola.....	25
o Producción florícola.....	26
o Cambios ambientales en el territorio.....	28
▪ Deforestación y agua.....	28
▪ Cambios en los bosques.....	30
o Turismo en Zinacantán.....	31
▪ Visita a la casa de una familia zinacanteca.....	33
o Condiciones de las mujeres en Zinacantán.....	34
METODOLOGÍA.....	35

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DEL RESULTADO.....	37
○ Hogares zinacantecos.....	42
○ Cocina zinacanteca.....	44
○ Alimentos e ingredientes.....	50
○ El papel de las mujeres en las fiestas y tradiciones.....	55
VE'LIL (RECETARIO).....	58
CONCLUSIÓN.....	65
PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES.....	66
REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	67
ANEXO 1. ENTREVISTA A COCINERAS ZINACANTECAS.....	69

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Pueblos indígenas en México (AMIN, 2023).....	11
Figura 2. La Dieta de la Milpa (Secretaría de Salud, 2024).....	13
Figura 3. Regiones socioeconómicas de Chiapas (CEIEG, 2017).....	16
Figura 4. Zona de Altos de Chiapas (Turismo y Patrimonio Cultural, 2013).....	17
Figura 5. Tsotsiles (INPI, 2024).....	20
Figura 6. Ubicación de Zinacantán (Álvarez, 2019).....	23
Figura. 7 Sra. Juana haciendo tortillas (López, 2024).....	39
Figura. 8 Sra. Rosa Pérez (López, 2002).....	40
Figura. 9 Sra. Petrona Vázquez (López, 2024).....	41
Figura. 10 Casa de lodo en Zinacantán (López, 2024).....	42
Figura. 11 Cocina de humo de la Sra. Rosa (López, 2023).....	45
Figura. 12 Estufa ecológica (López, 2024).....	46
Figura. 13 Cocina de la Sra. Juana (2024).....	47
Figura. 14 Bats'íl V'in (Ollas de Barro) (2024).....	49
Figura. 15 Tortillas hechas a mano (López, 2024).....	52
Figura. 16 Mercado de la cabecera de Zinacantán (López, 2024).....	53

INTRODUCCIÓN

Zinacantán, es uno de los tantos municipios que conforman al estado de Chiapas, su ubicación está situada en la zona de los Altos, cerca de San Cristóbal de Las Casas donde a no menos de 20 minutos se llega, un pueblo de origen indígena, al cual sus habitantes forman parte de la comunidad tzotzil, una de tantas comunidades indígenas que también se encuentran en el estado. Su población es de 41, 112 habitantes (INEGI, 2015).

El pueblo zinacanteco conocido también por sus costumbres y tradiciones conservadas desde la antigüedad, además de ser uno de los mayores productores y vendedores de flores y plantas, al cual hace una referencia al tipo de vestimenta que su población posee, particularmente se observa en en la falda, la blusa, una faja y el *moxib* o rebozo (para las mujeres) y en el hombre que también lleva el *pok'u'ul* (o poncho) del mismo material que el rebozo de las mujeres, donde al igual esta también completamente bordado.

La cocina zinacanteca, como muchas otras cocinas, ha tenido cambios dada la modernización, sin embargo, muchas de sus técnicas de preparación, prácticas e ingredientes siguen siendo utilizados a pesar de la remodelación de las cocinas, del uso de nuevas tecnologías, uno de los desafíos actuales es evitar la desaparición de algunos ingredientes que hoy en día ya no se usan, debido a que los contextos culturales y alimentarios donde se consumían se han modificado.

Esta investigación tiene como finalidad de recuperar las experiencias de cocineras tradicionales que den cuenta de la importancia biocultural de la gastronomía en Zinacantán a pesar de la modernidad. Se presenta parte de las experiencias vividas de cocineras tradicionales, algunas características relevantes de su cocina, sus platillos, sus bebidas y las técnicas de preparación de los alimentos más representativos para esta comunidad, además del uso de los ingredientes y de los utensilios.

Asimismo, se documentó algunas de las recetas tradicionales que son representativos para este pueblo. La importancia de esta investigación radica en que existen pocas investigaciones sobre el valor de la cultura alimentaria de la comunidad de Zinacantán.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Como parte de la región Altos de Chiapas, Zinacantán es un municipio cuya población está constituida principalmente por tsotsiles. Es una población que cuenta con amplia riqueza en tradiciones, por su flora, fauna, sus religiones y su gastronomía, y expresiones culturales y religiosas. Su tradición agrícola, así como su más reciente tradición florícola, hace que en esta región se mantenga prácticas bioculturales vinculadas a la gastronomía.

Hablando gastronómicamente tiene una extensa variedad y diversidad de técnicas, herramientas, utensilios, ingredientes, platillos y cultura alimentaria. Sin embargo, no hay suficiente información referente a la cocina acerca del municipio, quizá porque se han realizado pocas investigaciones sobre la importancia gastronómica de este pueblo, o quizá también, han sufrido de transformaciones tras la apertura de carreteras, de tecnología, de nuevos negocios que han modificado las preferencias alimentarias de esta comunidad tsotsil.

Aunque en la cotidianidad, las familias zinacantecas aún consumen alimentos de la región, como en muchas poblaciones indígenas y que hay elementos de la cocina tradicional que lo hace muy saludable, ya que utiliza ingredientes locales y técnicas de cocción simples, se observa modificación en la dieta. Se están transformando las dietas tradicionales, y ahora cada vez más se consumen alimentos ricos en azúcares refinadas y grasas, que además son poco nutritivas.

Definitivamente, la cocina zinacanteca de hoy no es la misma de hace años, ya que se ha observado un cambio grande en los métodos de preparación, en la sustitución de ingredientes, la adaptación de algunos productos extranjeros e incluso en la adaptación del mismo espacio de la cocina. Antes, aún se podían encontrar cocinas elaboradas con paredes de tierra y lodo que ya han quedado en el olvido, a causa de la modernización, y con ello se llevaron prácticas de conservación de granos, de organización del espacio así como de la ubicación del fogón que era tradicional en estas casas.

Sin embargo, no del todo ha cambiado, quienes conservan algunas cocinas tradicionales son de aquellas personas de la tercera edad se han mantenido con la misma práctica y cultura, al cual es de gran importancia priorizar y valorar sus acciones. Por esto se pretende documentar parte de estas experiencias de cocineras tradicionales, recuperando por un lado su experiencia en las

cocinas, pero otro lado reconocer como a pesar de la modernización han sobrevivido, se han adaptado y han conservados prácticas culinarias y alimentarias que son emblemáticas de esta comunidad.

JUSTIFICACIÓN

Dentro del conjunto de municipios indígenas, se encuentra Zinacantán ubicada en la región de los Altos de Chiapas, cuya población es aproximadamente de 34.489 habitantes (INEGI, 2010). Famosa por su cultivo y venta de flores, representando a si mismo su vestimenta con bordados florales. Al igual que otros pueblos indígenas tiene costumbres y tradiciones que le confieren identidad y arraigo cultural, en este sentido su gastronomía aun conserva técnicas, los insumos, herramientas y recetas particulares que aún conservan algunos rasgos prehispánicos, así como mestizaje en la cocina.

Donde su agricultura tradicional se basa principalmente en la producción maíz, además de sembradíos de frijol y calabaza, integrándose también de manera natural el crecimiento de verduras locales como hierbamora, nabos, achicoria y entre otros más. Estos alimentos son usados en la gastronomía local y forman parte de su dieta.

De este modo este trabajo busca investigar, entrevistar, encuestar a la comunidad de Zinacantán, donde se encuentra una gran variedad de biodiversidad.

A pesar de la variedad de alimentos y biodiversidad que aún se localiza en este municipio, la globalización y los cambios en la alimentación de las familias indígenas se percibe un cambio en lo gastronómico, tales como las técnicas y los ingredientes en la elaboración de sus platillos, además de adoptar actividades modernas como en el consumo de alimentos procesados, el uso de equipos industriales y la preparación de postres, pizzas, cócteles, entre otros.

Para ello es importante analizar los cambios y las actualizaciones que han tomado las familias zinacantecas para adaptarse a la vida actual, particularmente recuperar la importancia de la cocina tradicional, incluyendo no solo las técnicas, los ingredientes, sino también el papel de las cocineras, sus creencias, sus significas y su identidad dentro de cada cocina.

OBJETIVOS

GENERAL

Analizar la importancia biocultural de la gastronomía de Zinacantán frente a la modernidad alimentaria actual.

ESPECÍFICOS

- Reconocer la relación biocultural en las prácticas alimentarias y en la cocina de los zinacantecos.
- Analizar los elementos que han influenciado la evolución de la cocina zinacanteca.
- Documentar las recetas tradicionales de cocineras zinacantecas para darlas a conocer en otros espacios gastronómicos.

MARCO TEÓRICO

MÉXICO Y SU ALIMENTACIÓN



Figura 1. Pueblos indígenas en México (AMIN, 2023).

México cuyo nombre oficial es Estados Unidos Mexicanos. Se encuentra en América del Norte y limita al norte con Estados Unidos y al sur con Guatemala y Belice. Su capital es la ciudad de México. Tiene una extensión de 1.973.000.000 kilómetros cuadrados. Tiene una población de 127.000.000 habitantes. México está dividido en 32 entidades federativas. Se estima que más de 23 millones de personas en México se identifican como parte de los pueblos originarios que vivían en la región antes de la conquista española. México considera como lenguas nacionales tanto al español como a 67 de las lenguas indígenas (Sposob G, 2024).

En Mesoamérica se domesticó el chile, el aguacate y la calabaza, seguido por el maíz, así como el frijol común y la gran calabaza, que son algunos de los ingredientes básicos de la alimentación tradicional mexicana, que comprendía además una rica variedad de frutas y otros productos de la tierra, como carne de guajolote, venado, perros pelones, iguana, rana, armadillo e insectos diversos, así como productos del mar y zonas lacustres (Vidrio, 2016).

Las comunidades indígenas no tenían cubiertas sus necesidades biológicas, pues se alimentaban de maíz, chile y en menor proporción frijol. Esta situación provocaba altas tasas de mortalidad, poco desarrollo demográfico y bajo rendimiento en el trabajo físico, lo que se consideraba un problema para el desarrollo del México posrevolucionario (GAMIO, 1987).

En la etapa colonial en México los ingredientes de la comida prehispánica se vieron intensamente modificados, mas no eliminados, por la invasión del ganado vacuno, caprino, porcino y ovino, además de las gallinas, sus huevos y sus pollos; así como por los arroces, garbanzos, judías y lentejas, manzanas, naranjas, melocotones y peras traídas por los españoles. El campo se transformó para cultivar trigo y azúcar de caña y se generalizó el uso de la manteca de puerco y el aceite de olivo, así como se introdujeron los vinos y la destilación de los productos derivados del agave (Román, 2013).

Con la diversidad en México no es posible describirlo generalmente. Las formas de comer dependen en buena medida de los recursos, económicos o del campo según el caso, y de las posibilidades de acceso. Las diferencias se expresan también términos culturales: en la parte norte se come más carne y productos de trigo, mientras que en el sur la presencia de la dieta tradicional indígena es más común. En la costa los guisos son de pescado son más comunes que en el interior donde su consumo es esporádico en la población general (Bertran, 2010).

ALIMENTACIÓN DE MÉXICO

Se conoce que los alimentos que caracterizan a México son principalmente de los grupos de granos y tubérculos, leguminosas y verduras; de los cuales se destacan, el maíz, los frijoles, el chile, jitomate y cebolla, además de algunas hierbas y condimentos, todos ellos o la mayoría han prevalecido en el patrón alimentario de las familias mexicanas a lo largo de nuestra historia, pues otros han desaparecido de la dieta habitual del mexicano (Galán G., 2021).

El alimento de mayor consumo en México es el maíz, que se consume generalmente en forma de tortillas de masa, aunque también se hacen otras preparaciones de masa. Diariamente se hacen entre dos y tres comidas estructuradas al día: el desayuno y la comida, y a veces la cena. La estructura de la comida diaria del mediodía consiste en sopa, arroz o pasta, carne con salsa picante (chile y tomate), tortillas, frijoles, agua de sabor o refresco. La carne más común para los guisados de la comida es la de pollo, pero también se hacen guisados de carne de puerco. En lugar de carne es común que se use queso, huevo o algunas verduras (Bertran, 2010).

En la medida que la alimentación es más variada, la proporción del maíz en la dieta ha disminuido, aunque sigue siendo el alimento de mayor consumo. En las zonas rurales pobres, todavía hoy, hay sectores de población que tienen una dieta muy monótona basada en maíz,

frijol, salsa picante, algunas verduras y ocasionalmente carne u otros productos de origen animal. En estos casos, el maíz en forma de tortillas es el alimento base, mientras que en la medida que la dieta se diversifica las tortillas pasan a ser acompañantes (Bertran, 2010).

La agricultura es una actividad cada vez menos frecuente, la compra de alimentos es la principal forma de obtenerlos. La autoproducción, que en otras épocas había servido para la alimentación básica ha disminuido y permanece tan solo en algunas zonas rurales marginadas. En algunos casos, producir el propio maíz para comer es más caro que comprarlo (Bertran, 2010).

PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS (LA MILPA)



Figura 2. La Dieta de la Milpa (Secretaría de Salud, 2024).

La milpa es un sistema agrícola tradicional que está conformado por policultivos, dentro de ellas podemos encontrar la milpa del maíz, los chiles, el frijol y la calabaza. Además de conocer la “triada mesoamericana”, una combinación entre el maíz, frijol y calabaza.

Mediante la aplicación de estos sistemas, de manera natural aparecen lo que son los quelites, tales como las verdolagas, los nabos, los quintoniles, y entre otros. Además de también aparecer algunos árboles frutales, con el aprovechamiento de sus frutos o semillas.

La dieta de la milpa se considera un modelo de alimentación saludable el cual tiene aparición desde la época mesoamericana como forma de alimentarse. Tiene como alimentos principales a

los productos de la milpa (maíz, frijol, chile y calabaza), además de otros alimentos de origen mesoamericano que se adaptaron a la cocina mexicana, como forma de una alimentación más saludable.

Si bien los cambios de hábitos alimenticios dependen de varios factores, uno muy importante es el ambiente obesogénico que nos rodea y se caracteriza por el avasallamiento físico e ideológico de alimentos y bebidas chatarra, ambiente creado y permitido por diversos intereses. De la toma de conciencia de esta situación, resultan iniciativas que tratan de contrarrestar esa tendencia de la que se beneficia el gran capital privado a costa de la salud y pobreza de la gente, y convierte al país en uno dependiente del mercado mundial de alimento.

Al respecto, debe tenerse presente que el maíz ha sido la base de nuestra alimentación por milenios. Su cultivo sigue siendo el más importante y Chiapas, en particular, ocupa un lugar destacado en su producción a escala nacional, aunque hay que decir que su siembra ha disminuido a causa del abandono de la agricultura en ciertas regiones (Perales y Hernández, 2005).

Es necesario decir que la dieta de la milpa no siempre se ha valorado, más bien se ha menospreciado por su relación con lo indígena y campesino. Nos han educado a admirar o desear lo que viene del extranjero, de modo tal que lo que deriva del campo mexicano se juzga como un producto menor, como señal de retraso, de ignorancia o de poca cultura.

GASTRONOMÍA MEXICANA

Tiene su origen en el periodo prehispánico. Se crearon una serie de platillos que tenían como base tres ingredientes principales: el maíz, el frijol y el chile. Estos eran complementados con hierbas de olor, carnes de animales pequeños, chocolate, aves y pescados, entre otros. También los platillos que conocemos ahora han existido gracias a la preservación que han hecho las comunidades indígenas y mestizas (Cisneros, 2024).

Luego de la llegada de los colonizadores, hubo un mestizaje culinario en donde los colonizadores aportaron: grasas animales, trigo, harina, carne de vaca y pollo, productos lácteos como leche y quesos, lechugas etcétera. Los colonizadores, a su vez, habían diversificado su gastronomía con ingredientes de otros lugares. Un ejemplo es la albahaca. Esta planta es originaria de la India y estaba consagrada a Lakshmi, diosa de la buena suerte. (Cisneros, 2024).

Y una de las mejores formas de comprender la herencia mexicana es comprender su gastronomía. Debes saber que muchos de los sabores, vistas y sonidos de la auténtica comida mexicana provienen de tres culturas mexicanas principales: la maya, la azteca y la española. Además, también se conoce que la gastronomía mexicana está conectada con sus fiestas y celebraciones. Entre ellas encuentras el Día de los Tres Reyes o Reyes Magos y el Día de Muertos que involucran la elaboración de panes dulces especiales (Gallegos R., 2024).

ALIMENTACIÓN DE LOS CHIAPANECOS

La comida típica de Chiapas posee una importante influencia prehispánica y europea. Uno de sus platillos más populares es el tamal en sus diversas variantes (de bola, chipilín, frijol negro, hoja santa o de mole chiapaneco). En los platillos típicos de este estado encontramos guisos a base de caracol, chichatanas, queso, diversas plantas además del chipilín y masa. Cabe aclarar que los ingredientes principales de esta región son la hoja santa, chipilín, chile, grano de cacao, frijoles, hongos, carne de res y algunos insectos. Asimismo, es común encontrar guisos preparados con carnes menos comunes como las de armadillo, iguana, jabalí y tepezcuintle. Respecto a las frutas más populares tenemos el mango Ataúlfo (Cisnero S., 2024).

Entre la comida conocida como artesanal, destacan los quesos de bola de Ocosingo y el pozol, bebida preparada con maíz y cacao, muy alimenticia y que tiene una carga simbólica que proviene de la época prehispánica. En Chiapas hay platillos que son símbolos de identidades locales, como la comida china de Tapachula, el jamón de San Cristóbal, la butifarra de Comitán, la “comida grande” de Chiapa de Corzo o el pucsaxé de los zoques.

Los embutidos son propios de las ciudades altas, como San Cristóbal y Comitán, donde abundan los chorizos, las butifarras, los jamones de espaldilla y las longanizas. La elaboración artesanal de estos productos, característica del mestizaje de Chiapas. Editorial Raíces, 2023).

ESTADO DE CHIAPAS

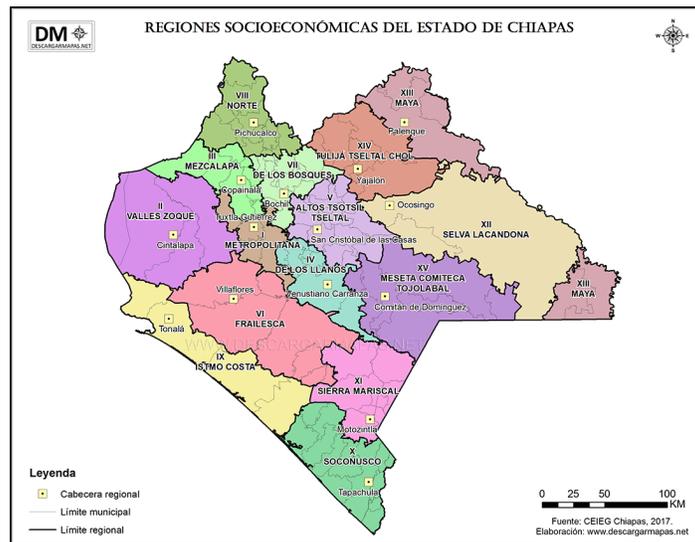


Figura 3. Regiones socioeconómicas de Chiapas (CEIEG, 2017).

Chiapas se localiza al sureste de México; colinda al norte con el estado de Tabasco, al oeste con Veracruz y Oaxaca, al sur con el Océano Pacífico y al este con la República de Guatemala. Es el octavo estado más grande en la República Mexicana representando el 3.8 % de la superficie del país; con 74,415 km² (AMPEI, 2022).

Se conforma de 122 municipios, mismos que se distribuyen en 15 regiones: Metropolitana, Valles Zoque, Mezcalapa, De los Llanos, Altos Tsotsil-Tseltal, Frailesca, De Los Bosques, Norte, Istmo-Costa, Soconusco, Sierra Mariscal, Selva Lacandona, Maya, Tulijá Tseltal Chol y Meseta Comiteca Tojolabal (AMPEI, 2022).

Los principales motores de Chiapas son la minería y la agricultura. El café, el plátano y el coco son los productos que más se cosechan en la fértil llanura de Soconusco. El maíz también se cultiva casi en todas partes. La hidroelectricidad es una gran fuente de ingresos en Chiapas (AMPEI, 2022).

El estado de Chiapas es uno de los más biodiversos del país. Junto a la frontera con Guatemala se localiza la Selva Lacandona, que en su casi millón de ha de superficie alberga el 20% de las especies mexicanas. En el estado se encuentran cerca de 3.000 especies de plantas, entre ellas cacahuete, caoba, cedro rojo, ceiba, ciprés, encino, fresno, guácimo, guapaque, laurel, mangle, mezquite, pastizales, pino, quebracho y volador (AMPEI, 2022)

REGIÓN ALTOS

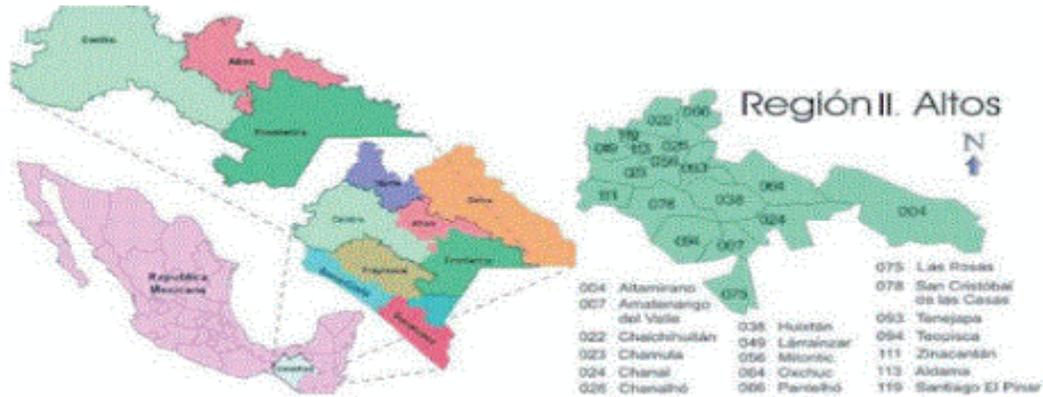


Figura 4. Zona de Altos de Chiapas (Turismo y Patrimonio Cultural, 2013).

Los Altos de Chiapas es una región económica y cultural del estado mexicano de Chiapas con una gran diversidad cultural, religiosa, política y étnica; la mayor parte de su población es indígena rural.

Los Altos de Chiapas incluye 17 municipios: Aldama, Amatenango del Valle, Chalchihuitán, Chamula, Chanal, Chenalhó, Huixtán, San Andrés Larráinzar, Mitontic, Oxchuc, Pantelhó, San Cristóbal de las Casas, San Juan Cancuc, Santiago el Pinar, Tenejapa, Teopisca y Zinacantán. Tiene una extensión territorial de 3,717.08 km² (Díaz, 2014).

Los Altos de Chiapas es una zona montañosa cárstica con múltiples fallas y lomeríos cuya altitud varía entre 800 y 2500msnm, donde el bosque de pino-encino es el más frecuente y es posible encontrar fragmentos de bosque mesófilo de montaña y bosque de encino. La temperatura media anual oscila entre 13 y 22°C (Romo, 2000).

Entre las comunidades indígenas estudiadas en la región Altos de Chiapas se encontraron 74 especies de fauna silvestre utilizadas con fines medicinales: 1,3% (1) para cada grupo de moluscos, anélidos, arácnidos y peces; 4% (3) crustáceos, 12% (9) aves, 14,8% (11) anfibios, 16% (12) insectos, 20% (15) reptiles y 27% (20) mamíferos. Estos animales son utilizados para curar un total de 128 enfermedades, padecimientos o malestares de los pobladores del área de estudio. De acuerdo con Barba (1980), Hernández (1988), Rodríguez y Shadow (1996), Berlin (2000) y Page (2005).

Los Altos de Chiapas son eminentemente indígenas. Su economía se basa en la agricultura de temporal, en la ganadería y en el turismo. Presenta alturas que llegan a los 3000 m s. n. m. y también es una de las zonas con mayor índice de emigración, marginación y pobreza extrema (Jornada, 2014).

Los habitantes de Los Altos de Chiapas poseen vestimentas muy propias de sus comunidades, a estos se les conoce como indumentaria, con el fin de reconocer y valorar su vestimenta y no ponerles un nombre que no se adecue a lo que es, como por ejemplo, llamarlos ropa típica. Cada municipio cuenta con su indumentaria que llega a representar a su comunidad, y además, cuentan con una historia ya que desde años visten con estas prendas.

En la región Altos de Chiapas, el traje indígena ha jugado y juega un papel fundamental para delimitar e identificar a las mujeres indígenas con el municipio al que pertenecen, y se las reconoce según los colores y diseños que portan en sus huipiles, pues las faldas suelen ser lisas y de colores oscuros y no presentan tanta variedad. Es una de las regiones de Chiapas más densamente pobladas, la mayoría es población indígena tsotsil o tseltal que vive en el ámbito rural bordeando la ciudad cabecera de San Cristóbal de Las Casas (Bayona, 2016).

TSOTSILES Y TSELTALES

Los dos grupos étnicos que predominan son las etnias tsotsil y tseltal. La capital regional de Los Altos de Chiapas es la ciudad de San Cristóbal de las Casas, que muchos antropólogos consideran una metrópoli, por su alta población indígena. La región cuenta con dos grupos étnicos sobresalientes: tsotsil y tseltal, que forman parte de la antigua cultura maya y siguen conservando sus costumbres y tradiciones, mismas que dan sustento a su cultura e identidad (Díaz, 2014).

Los tsotsiles se llaman a sí mismos *batsil winik'otik*, "hombres verdaderos" y los tseltales se refieren a sí mismos como *winik atel*, "hombres trabajadores"; ambos hablan el *batsil k'op*, o lengua verdadera o legítima. El vocablo *tzotzil* deriva de *sots'il winik*, que significa "hombre murciélago". Se cuenta que los antepasados de los zinacantecos hallaron un murciélago en aquella vega y lo tomaron por Dios (INPI, 2018).

Las viviendas tradicionales eran por lo general rectangulares, con techos de palma, zacate o teja, de cuatro aguas, paredes de adobe en la montaña o de bajareque en las zonas más cálidas y

piso de tierra. En las cabeceras municipales y lugares de fácil acceso se ha extendido el uso de ladrillo y teja para construir paredes y techos. Como mobiliario, en la casa hay un fogón de tres piedras, pequeñas mesas, bancos y sillas. Para dormir utilizan camas de tablas o petates. Fuera de la casa hay corrales para gallinas y puercos; y un posh o temazcal (INPI, 2018).

Los tsotsiles y tseltales aún conservan sus ancestrales prácticas terapéuticas en lo que a medicina tradicional se refiere y está conformada por una visión del mundo o cosmovisión ajena a la cultura occidental. La medicina tradicional indígena tsotsil y tseltal perdura y se sigue practicando por los médicos tradicionales y la población en general. Fundamentalmente es un sistema de origen prehispánico que tiene como eje rector su cosmovisión y descansa sobre bases mágicas y religiosas. (López J. y Teodoro J., 2006).

Entre los tsotsil-tseltales la enfermedad es considerada como castigo por la transgresión de las pautas sociales tradicionales. Existen enfermedades naturales y sobrenaturales. Las primeras son todas aquellas que no causan grandes sufrimientos o incapacitación. Las sobrenaturales son enfermedades graves consideradas como castigos por transgredir las normas sociales. El castigo lo aplican los dueños del cielo, de la tierra, de los lugares sagrados o los santos católicos (INPI, 2018).

En las comunidades consideran que la enfermedad también puede provenir de la hechicería. La envidia es una poderosa fuente que la alimenta; de esta forma, si alguien es pobre por no tener maíz y frijol para comer, ni tierras ni animales, envidia a los que son ricos y saludables. Para estar a salvo de hechizos, el individuo no se debe enriquecer excesivamente y respetará la propiedad y el derecho de los vecinos (INPI, 2018).

Todas estas prácticas ancestrales son relacionadas con las fiestas de las comunidades, ya que dentro de estas fiestas se practican ritos, se usan medicinas ancestrales como parte de ofrendas, de limpias y de otras actividades.

La vida ceremonial comunitaria se organiza en torno a los santos. Las fiestas, organizadas por los mayordomos y sus alferces, conforman el ciclo anual ritual de la comunidad. A lo largo del año se celebran fiestas patronales en los municipios tseltales y tsotsiles de Mitontic, Chamula, Chenalhó, Chalchihuitán, Zinacantán, San Cristóbal, Teopisca, Huixtán, Pantelhó, Larráinzar, Venustiano Carranza, Huitiupán, Simojovel, Tenejapa, Oxchuc, Altamirano, Amatenango del

Valle, Chanal, Las Rosas, Socoltenango y Yajalón. Destaca el carnaval tzotzil de Chamula, y el tzeltal de Tenejapa, pero su fecha es movable (INPI, 2018).

PUEBLOS TSOTSILES



Figura 5. Tsotsiles (INPI, 2024).

Los tsotsiles son una etnia indígena mexicana que se hacen llamar “batsil winik’otik” y significa “hombres verdaderos”. El vocablo tsotsil deriva de sots’il winik, que significa “hombre murciélago”, Dios de los antepasados zinacantecos (Indígenas, 2020).

El tradicional territorio tsotsil se encuentra al noroeste y suroeste de la ciudad de San Cristóbal. El tzotzil se habla en las comunidades de El Bosque, Chalchihuitán, Chamula, Chenalhó, Huixtán, Mitontic, Zinacantán, Larráinzar, Pantelhó, Huitiupán, Simojovel de Allende, Totolapa, Jitotol, Pueblo Nuevo Solistahuacán, Bochil, Ixhucatán, Soyaló, Venustiano Carranza, Ixtapa, Teopisca y San Cristóbal de Las Casas (INPI, 2018).

La lengua tsotsil procede del proto-ch’ol, lenguaje hablado en el período clásico tardío en sitios como Palenque y Yaxchilán. Hoy los tsotsiles se refieren a su idioma como *bats’i k’op*, que significa «palabra verdadera» en el lenguaje moderno. Aunque gran parte de los pobladores habla sólo tsotsil en aras de preservar su cultura e idioma, también hay bilingües, que además hablan el español (Pueblos Indígenas, 2020).

La agricultura es la principal actividad económica de los tsotsiles, quienes cultivan: maíz, frijol, trigo, papa y hortalizas. En algunos lugares cultivan café y caña de azúcar. Igualmente poseen árboles frutales como el perón, durazno, manzana, pera, naranja, aguacate y mango. La cría de

ganado bovino, caprino u ovino y aves de corral es en menor escala, sólo para obtener sus productos para la subsistencia familiar. En los últimos años, la mujer ha intensificado su trabajo artesanal, tejido y bordado de prendas de vestir, para contribuir con la economía familiar.

En los pueblos tsotsiles se encuentran organizaciones sociales, de los cuales cada comunidad se distingue por una indumentaria propia, un santo patrón local principal y una especialidad económica dentro del conjunto. Las comunidades se dividen en barrios o secciones. La vida comunitaria gira alrededor del teklum o centro ceremonial y cabecera del municipio; el resto de la población habita en parajes que se distribuyen en todo el territorio de la comunidad.

Cada persona posee tres nombres: el primero es el nombre de pila ladino, el segundo es un apellido de origen hispano y el tercero es un apellido de origen indígena, generalmente tomado de una planta, animal o un fenómeno natural.

En la sociedad tsotsil, las generaciones anteriores a uno son tratadas de b'ankiIaI o hermano mayor, en tanto que las posteriores son llamadas its'inal o hermano menor. Esta clasificación se extiende a santos, cuevas, charcos y montañas.

Tradicionalmente, la autoridad se adquiere con la vejez; sin embargo, en los últimos años se ha modificado profundamente el papel de los ancianos y su autoridad. A nivel comunitario, la autoridad político-religiosa se compone del ayuntamiento constitucional, el ayuntamiento regional y los principales. El ayuntamiento constitucional es la única organización administrativa reconocida por el Estado y para ella son nombradas personas que hablen, lean y escriben en español.

El ayuntamiento regional consta de puestos políticos, distribuidos en cinco niveles: mayores, síndicos, regidores, alcaldes y gobernadores; esta institución administra las contribuciones, los impuestos, las prestaciones y el trabajo colectivo de la comunidad. Quien acepta un cargo deja su paraje y su milpa durante un año para residir temporalmente en la cabecera municipal. Esto significará el endeudamiento para subsistir durante ese tiempo y para sufragar los gastos que el cargo le acarreará.

Los cargos religiosos son de mayordomos y alféreces y su número depende del número de santos patronos de la comunidad. Los "pasaros" forman el cuerpo de principales, porque ellos

han cumplido con el servicio a la comunidad a través del desempeño de cargos en la jerarquía político-religiosa y han obtenido el reconocimiento general. Ellos son la autoridad suprema.

Las concepciones y valores del hombre tsotsil giran en torno al maíz. La vida humana se concibe gracias a él, que es considerado como fuente de prestigio social: am'tel, "trabajar", se refiere a las actividades vinculadas al cultivo del maíz; el hombre que sabe trabajar es aquel que tiene mucho maíz. Para acceder a algún cargo dentro de la jerarquía tradicional, una persona debe tener suficiente maíz para alimentar a las autoridades, a sus ayudantes y a su familia durante un año.

En el sistema religioso de los tsotsiles se mezclan elementos culturales de divinidades aborígenes junto con elementos de la religión católica. Por un lado existe una jerarquía sacerdotal ligada al culto de los santos católicos y por otra parte hay cierto número de 'iloletik o curanderos que tienen la función de interceder por los hombres en el mundo sobrenatural, que son quienes realizan curaciones de carácter individual y dirigen ceremonias de carácter colectivo.

Los tsotsiles creen en cuatro formas fundamentales de la divinidad: los totilme'iletik ("padres-madres") son dioses ancestrales apreciados como indígenas que viven en los lugares sagrados, otorgan el sustento y recompensan o castigan. Creen que un individuo posee un ch'ulel o "alma", compuesta de 13 partes. Cuando un tzotzil rompe con el orden establecido, los totilme'iletik lo castigan con el daño a su ch'ulel. En este caso, es necesaria la intervención del ilol para su recuperación. Cada individuo posee un ch'ulel o "espíritu animal acompañante" que es cuidado por los *totilme'iletik*.

ZINACANTÁN

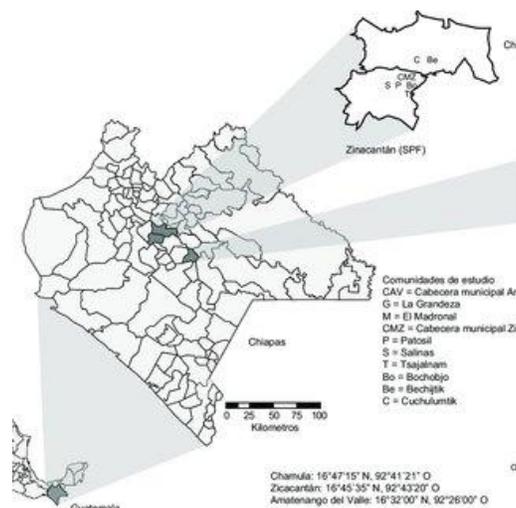


Figura 6. Ubicación de Zinacantán (Álvarez, 2019).

De acuerdo con Robert Lauhgling, en el pasado la región era denominada como *K'al ojon* (Señor Negro), pero el nombre se modificó a *Sots'leb* (Lugar de murciélagos), ya que existía una cueva donde habitaban murciélagos que fueron deificados. Zinacantán, cuya raíz proviene del náhuatl, tiene el mismo significado. La implementación del nombre en náhuatl se debe a la conquista de dicha región por parte de los mexicas en 1481. Desde entonces, existió una red de comercio de sal y ámbar con los mexicas, hasta la llegada de los españoles.

Zinacantán, en el estado de Chiapas, es un municipio cuya población pertenece mayoritariamente a la etnia tsotsil. Aunque es un pueblo que tradicionalmente ha sido agrícola por la producción de milpa, actualmente es reconocida por ser uno de los principales productores de flores, que hoy en día es una de las principales actividades productivas de sus habitantes, la cual se realiza en pequeñas extensiones de terreno.

En 1980 Zinacantán tenía una población de 13,006 habitantes que vivían sobre todo en aldeas dispersas del territorio municipal que abarca ambos lados de la carretera panamericana. En otra época, la especialidad de los zinacantecos era el cultivo del maíz en forma de milpa en tierras propias. Estas actividades han disminuido, ya que los cambios recientes han convertido a los zinacantecos pobres y jóvenes en asalariados y a los más ricos en comerciantes (Collier, 1987).

El municipio de Zinacantán presenta 1.654 del grado de marginación, ocupa el número 135 en el contexto nacional. Esta situación de marginación, de acuerdo con la definición del Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2011).

Por lo anterior, el CONAPO estableció indicadores para analizar las desventajas sociales o las carencias de la población, los cuales nos permiten identificar las desventajas sociales, las carencias de oportunidades para el desarrollo y de la capacidad para encontrarlas o generarlas.

De acuerdo con el índice de marginación que presenta el CONAPO (2010), hay 64.92 % de viviendas con hacinamiento, es decir, la mayoría de las familias viven en una sola casa con uno o dos cuartos. “La carencia que refleja este indicador reduce el bienestar de los ocupantes limitando sus actividades domésticas y familiares, con consecuencias para el ingreso del hogar” (CONAPO, 2000-2010).

SISTEMA DE ORGANIZACIÓN POLÍTICA

Zinacantán cuenta con una estructura social, política y religiosa muy rígida y autoritaria. En lo social es totalmente tradicionalista con base a usos y costumbres, por lo que no aceptan influencias externas, y cualquier comportamiento que se encuentra fuera de sus esquemas tradicionales se considera un delito grave. Es por ello, que la situación en la que viven las mujeres indígenas en este municipio de los Altos de Chiapas ha estado llena de conflictos, ya sea por pertenecer a un grupo político específico o por profesar una religión (Molina, 2019).

Para los Zinacantecos, es importante conservar y mantener la tranquilidad, a tal grado que rechazan cualquier tipo de vandalismo o violencia generada por personas ajenas a ellos y que puede dañar la imagen de su municipio (López, 2022).

En el municipio hay tres tipos de autoridades: tradicionales, comunales y civiles. En cuanto a los cargos tradicionales hay mayordomos, alféreces, rezadores y escribanos. Todos los cargos tradicionales los ocupan los hombres, las mujeres solamente participan como parejas. Con relación a las autoridades comunales, son los hombres quienes prestan los servicios comunitarios que van desde agentes, integrantes del comité de agua potable, de luz, de educación y de obras. Los hombres participan, tienen voz y voto en las reuniones de su comunidad, mientras que las mujeres pueden asistir a las asambleas públicas sólo para escuchar, pero no participan ni pueden votar en la toma de decisiones (López, 2022).

SISTEMA DE CREENCIAS (FESTIVIDADES)

Actualmente, los tsotsiles conservan un fuerte arraigo a su identidad indígena, que va desde su indumentaria tradicional, hasta formas peculiares de religión. Por ejemplo, mantienen un culto vivo en los panteones, ya que consideran a los muertos como protectores del pueblo. Sin embargo, también fiestas católicas como la de San Lorenzo y de la Virgen de Guadalupe.

Entre sus prendas más icónicas, se encuentra el *pok'u'ul*, que se trata de un sarape usado por los hombres. Aunque tradicionalmente es de color blanco, desde hace algunos años se han añadido diversos colores y se le han incluido motivos florales en honor a la floricultura. Por su parte, las mujeres utilizan falda y blusa con motivos florales, además de un *maxib o maxibal*, prenda semejante a un chal, para el frío.

En la cabecera municipal puedes caminar por sus calles o ser invitado en las casas de los locatarios, donde tradicionalmente ofrecen a los turistas pox, así como café, queso y tortillas. A la par, puedes ver cómo las mujeres realizan tejidos de forma artesanal, los cuales puedes adquirir directamente con ellas (Osegueda R., 2023).

PRODUCCIÓN AGRICOLA

En el mundo se mantienen millones de pequeños agricultores tradicionales o indígenas que llevan a cabo un tipo de agricultura que provee a los agroecosistemas la capacidad de ser resilientes a los cambios económicos y ambientales, a su vez, contribuyen con la seguridad alimentaria a nivel local, regional y nacional (Altieri y Nicholls, 2009). Producción de maíz (*Zea mays L.*) establece la principal fuente de alimentación de la sociedad mexicana, puede sembrarse solo o en asociación con otras plantas integrando el sistema milpa: policultivo que se asemeja al ecosistema natural, se transforma de acuerdo a la diversidad ecológica y cultura del país siendo importante para la autosuficiencia alimentaria, además es un espacio de socialización y convivencia de la comunidad por su sistema integrado con los diversos usos y cultura en el lugar que se produce (Aguilar-Jiménez et al., 2011; González y Reyes, 2014; Morales y Guzmán, 2015; Badillo, 2015).

En Zinacantán, la agricultura tradicional, con base en superficies de producción solo de maíz, asociación de plantas sembradas: frijol (*Phaseolus vulgaris*) y calabaza (*Cucurbita ficifolia Bouché*), integrándose con plantas de crecimiento natural, entre estas: hierba mora (*Solanum americana*),

chicoria (*Cichorium intybus*), nabo (*Brassica campestris*), otras. Este sistema de producción permite a las familias campesinas obtener una diversidad de cultivos para autoconsumo y alimentación de sus animales. Por las condiciones fisiográficas del lugar y desabasto de alimentos para los animales, no se usa la fuerza de tracción en campo (arado, surcado, aporque, otras).

PRODUCCIÓN FLORÍCOLA

En México, el incremento en superficie (15%) se desarrolla a partir de 1994, Chiapas dentro de las 18 regiones que favorecen el desarrollo de la floricultura, principalmente en las regiones: V Altos Tsotsil Tseltal (90 localidades), municipio de Zinacantán con 22 localidades (INEGI, 2010).

Por otra parte, producción de flores destinada a la comercialización, importante por sus beneficios en la generación de ingresos para las familias campesinas. La floricultura es parte de la cultura zinacanteca desde los antepasados por las creencias religiosas (adorno de iglesias, panteones, bodas, bautizos y cumpleaños). El primer reporte sobre la floricultura para comercializar se tiene en 1950, pero comenzó a desarrollarse (1973) instalando tres invernaderos, el impulso de programas pasaron a ser 20 (1984) y 722 invernaderos con producción de flores en una extensión florícola de 20.86 ha-1 (1994). Después de once años (2005) llegan a abarcar una superficie de 254 554 m² con el sistema de monocultivo (Díaz, 1995; Martínez, 2010). Actualmente, no se tienen un registro fiable de la cantidad de invernaderos ni superficie de producción de flores en la localidad.

Con el avance de la modernización agrícola, la relación existente entre la agricultura y ecología se debilita por ignorar los principios ecológicos llevando a una crisis ambiental al incrementar las formas de artificialización de la naturaleza poco provechosa al establecer monocultivos que reduce la autorregulación, se vuelven vulnerables y dependientes de insumos químicos generados, principalmente en países en vías de desarrollo; en varias regiones la diversidad de cultivos por unidad de suelo arable decrece (Altieri y Nicholls, 2000; Pengue, 2005). Como es el caso de la producción en invernaderos; generan problemas, como: sobreexplotación y contaminación de acuíferos, extracción de áreas y suelos, ocupación de zonas de interés ambiental (García y Pérez, 2012).

Zinacantán mantiene la producción de flores porque ha sido importante para la cultura, reflejo de sus tradiciones, usos y costumbres que representan los zinacantecos desde sus antepasados. Actualmente, mantiene el colorido cultural de este pueblo con sus adornos, principalmente en actos religiosos; además, esta actividad, constituye una de las principales fuentes de ingreso para las familias campesinas tsotsiles que comenzó a desarrollarse a partir de 1973 con apoyos de gobierno. La adopción de este cultivo fue un éxito por la adaptación de distintas variedades a las condiciones edafoclimáticas, beneficios económicos y disponibilidad de recursos naturales para la producción.

De acuerdo con los indicadores que se generaron a partir de los atributos (productividad; estabilidad, confiabilidad y resiliencia; adaptabilidad; equidad y autogestión) y criterios de diagnóstico para identificar debilidades y fortalezas del sistema de producción (floricultura) en Zinacantán, Chiapas, se obtienen resultados para analizar y medir cada indicador que se presentan a continuación.

El 60% de la superficie de Zinacantán se destina al cultivo de flores, la mayoría cultivan rosas, crisantemos, claveles y muchas flores que en todo el año cosechan en invernaderos. Las flores que más se conocen son las rosas blancas y rojas, así como claveles, crisantemos, girasol, entre muchas más, todas estas flores se dan en todo el año, mientras el "cempasúchil", se da únicamente los meses de octubre, noviembre y diciembre y esto se usa únicamente para el día de muertos que se celebra los días 1 y 2 de noviembre (Morales G., 2022).

Relación beneficio/costo: se integra con los gastos promedio generados en la producción de flores (800 m² por ciclo de cultivo (100 días), principalmente: jornales (\$9 100.00) e insumos químicos (\$1 550.60) utilizados a diario. No se contemplan materiales (cubierta plástica, reglas y postes de madera, clavos, etc.) y equipos (bomba y manguera) porque en su mayoría son gastos generados al iniciar la producción y renovación de materiales cuando están deteriorados (3-5 años). Los costos que se generan en la producción de flores por ciclo (\$10 650.60), integran el beneficio promedio (ingreso) obteniendo en la misma superficie y ciclo de producción (\$6 949.19). Se incrementan costos por el uso de la mano de obra familiar en actividades agrícolas de la floricultura (no es remunerada, pero se considera importante para obtener el indicador). Relación beneficio/costo es 0.65, indica que por cada peso invertido ganan 65 centavos (65%) al comercializar la producción (Morales G., 2022).

Volumen de producción: se considera la producción máxima (11 017) y mínima (94) de manojos producidos por ciclo (100 días) para conocer la cantidad de producción promedio (1 804) en superficie con invernaderos: 1 983 m² (en promedio). Representa 16.37% respecto a la producción máxima. (Molina Hugo, 2017).

Las flores son exportadas hacia varios estados de la república y algunas se exportan hacia el país vecino de Guatemala, previo a los envíos los compradores hacen sus pedidos y luego los envían hasta llegar a su destino (Morales G., 2022).

CAMBIOS AMBIENTALES EN EL TERRITORIO

Debido, en parte, a este cambio productivo, a la poca planeación y a la falta de servicios, hay una escasez y contaminación notable de los recursos naturales, como suelos y agua, acompañado de una deforestación acelerada (Burguete, 2000). Esto ha llevado a conflictos fuertes entre diferentes grupos ya sea por su afiliación política o por su adscripción religiosa debido al recurso agua que escasea cada vez más, y por otros recursos como bosques, terrenos e incluso por ciertos servicios, como la recolección de basura (Burguete, 2000; Rincón García, 2007). En las últimas décadas ocurrió un notable crecimiento poblacional que influye en las transformaciones del ambiente. Hacia 1920 vivían 1,500 personas en el municipio, cifra que ascendió a 13,006 personas para 1980; el último censo de 2010 registró 36,489 personas en Zinacantán (INEGI, 2010).

En el presente estudio nos enfocamos en el ambiente biofísico natural y construido de las personas en Zinacantán. Para el ambiente biofísico, retomamos la definición de ambiente que usa Pamela Hartigan: "El ambiente biofísico incluye el 'espacio vital' natural y el construido o 'edificado' donde los hombres y las mujeres llevan a cabo sus actividades. Incluye elementos naturales y edificados, como árboles, fuentes de agua, mosquitos, casas, chimeneas, fábricas y calles (...)" (Hartigan, 1998).

Deforestación y agua

Para los propósitos de esta investigación se definen como cambios ambientales todos los procesos de transformaciones, deterioros o mejoras, que han sido identificados por los sujetos

en su ambiente natural y construido; se refiere sobre todo a la dimensión vital, directa, inmediata de los sujetos, a los espacios que ellos y ellas cotidianamente usan, construyen, conocen y significan, pero también a transformaciones que identificaron y expresaron en el ambiente humano (Seidl Ursula, 2011).

Para poder recabar la visión tanto de ancianos como de jóvenes, no se restringió la escala temporal a propósito, sino se dejó que ésta dependiera de cada sujeto. Si preguntamos a una persona anciana de 70 años, por ejemplo, sobre cómo ha cambiado su comunidad desde que era niña o niño, el periodo probable para el cual relata cambios es de 60 a 65 años, mientras que una persona joven de 20 años probablemente platica de cambios ocurridos en los últimos 15 años (Seidl Ursula, 2011).

La situación en cuanto al acceso al agua que enfrentan los habitantes de los cuatro poblados es bastante diferente en términos de cantidad y calidad. De esta situación dependen las perspectivas de los lugareños en relación con el líquido vital. Clave en el tema del agua es el abasto y acceso, o sea la manera de cómo las personas se pueden proveer de este bien indispensable.

Mientras que Elambo, una comunidad alejada y marginada, tiene agua entubada desde la década de 1970 y lo celebra todavía como una gran ventaja, aunque ahora ya no es suficiente, la gente de Jech ch'entik todavía no cuenta con agua entubada y pocos tienen la posibilidad financiera de comprar agua en pipa. Allí la problemática del agua se entrelaza con los conflictos políticos que se viven dentro y fuera de la comunidad. En Nachig y en Zinacantán el abastecimiento de agua potable por tubería es relativamente garantizado, aunque no libre de disputas, y muchas personas complementan el agua entubada con agua de pozos o manantiales privados. Pero en estas dos comunidades preocupa que se estén secando las fuentes de agua que antes había dentro y alrededor de los pueblos, porque ya no llueve como antes (Seidl Ursula, 2011).

En la cabecera los informantes no floricultores ponen énfasis en la floricultura como causante de escasez y posible contaminación del agua. Tanto los informantes como la literatura revisada reportan conflictos en torno a ciertos manantiales entre floricultores, horticultores y los pobladores (Burguete, 2000: 200), ya que los primeros se adueñaron de los manantiales y

empezaron a captar el agua directamente desde los ojos de agua, con la consecuencia de que los arroyos quedaron secos o con muy poca corriente (Seidl Ursula, 2011).

Cambios en los bosques

En el municipio de Zinacantán, como en Los Altos de Chiapas en general, dominaron originalmente bosques deciduos de pino encino. Las personas entrevistadas mencionaron sobre todo diferentes especies de encino que hubo antes: tulan (*Quercus rugosa*), chikinib (Q. castanea, *Q. crispipilus*), batsi te (*Q. crassifolia*) \ diferentes especies de pinos, así como madroño (*Arbutus xalapensis*), y algunas especies de menos importancia (Seidl Ursula, 2011).

Aparte de los árboles para leña sobre todo las diferentes especies de *Quercus* y para madera, se utilizaba una gran variedad de recursos forestales como hongos y plantas comestibles, plantas de ornato y medicinales, y animales silvestres comestibles. El uso y el conocimiento de estos recursos variaron según edad, sexo y localidad, siendo las mujeres ancianas las que más recursos del bosque en general mencionaron y los hombres jóvenes los que menos los conocen (Seidl Ursula, 2011).

En todas las localidades, tanto hombres como mujeres de diferentes generaciones describieron un cambio muy notorio en los bosques, tanto en la abundancia de árboles como en la diversidad. Los cambios en los bosques fueron mencionados por la gente como "ya no hay árboles", "se están acabando los bosques", "están talando mucho", "ya no crecen grandes", o por los entrevistados jóvenes como "deforestación" (Seidl Ursula, 2011).

Existe una percepción diferenciada acerca de la fecha en que inició la deforestación. En Elambo las personas jóvenes todavía recordaban el lugar con mucho bosque y con árboles grandes. Según los informantes, aproximadamente en los últimos quince años se empezó con la tala masiva de árboles grandes, debido en parte a la introducción de la motosierra.

En Jech ch'entik y en Nachig las personas mencionaron una deforestación desde hace aproximadamente veinticinco años, más o menos coincide con el principio de la floricultura. Se tumban árboles para edificar los invernaderos en lugares boscosos y se utiliza la madera para la construcción de los mismos. Como se tienen que renovar los invernaderos de madera por lo menos cada diez años se vuelven a cortar árboles para el invernadero, aun cuando ya esté establecido.

En Zinacantán cabecera el cambio de los bosques inició hace mucho tiempo, aproximadamente cuarenta años o más, mucho antes de la introducción de la floricultura. Solo las personas muy mayores recuerdan todavía cómo era el bosque antes en ese lugar y adjudicaron la pérdida de este al crecimiento demográfico y el avance de la mancha "urbana". (Seidl Ursula, 2011).

TURISMO EN ZINACANTÁN

En Zinacatán puedes caminar por sus calles o ser invitado en las casas de los locatarios, donde tradicionalmente ofrecen a los turistas pox, así como café, queso y tortillas. A la par, puedes ver cómo las mujeres realizan tejidos de forma artesanal, los cuales puedes adquirir directamente con ellas (Osegueda R., 2023).

Actualmente la cabecera de Zinacantán cuenta con una caseta de turismo en la que cobran 15 pesos mexicanos por la entrada al pueblo; hay restaurantes, pequeños comedores y una variedad de tiendas de artesanías ubicados alrededor de la plaza de San Lorenzo; puestos temporales de textiles que se ponen durante la temporada vacacional al lado de la misma plaza y casas que ofrecen la visita turística con o sin agencia de viajes. Es importante aclarar que el último tipo de negocio turístico ya sea mediante el tour o no, es la actividad turística más representativa de Zinacantán. Es el único tipo de la actividad que se promociona en las agencias de viajes y es el que implica el mayor número de ingreso de turistas al municipio, por lo cual, muchas mujeres zinacantecas coinciden en decir “es lo que hacen en Zinacantán”, y es justamente en lo que se enfoca el presente trabajo (Osegueda R., 2023).

Para realizar esta visita turística, los visitantes tienen dos opciones: una es contratar un tour llamado “Pueblos Indígenas”, que parte desde San Cristóbal de Las Casas; otra es llegar por su cuenta a Zinacantán y encontrarse con un miembro de la familia involucrada con la industria turística, el cual les invita a hacer un recorrido por su casa. En este caso, las familias trabajan independientemente de las agencias y manejan sus propias visitas turísticas en sus casas. Sin embargo, su dinámica tampoco se diferencia de la de la visita de las agencias de viaje, ya que sigue prácticamente el mismo esquema del tour. La mayor diferencia es que en el caso de las familias que trabajan sin agencias de viaje las mujeres son las que hacen el papel de guía, encargándose de las explicaciones durante la visita (Osegueda R., 2023).

El tour “Pueblos Indígenas” o “Chamula y Zinacantán” es uno de los paquetes turísticos más promocionados por las agencias de viajes en San Cristóbal de Las Casas. Precisamente visitan dos pueblos cercanos de la ciudad, San Juan Chamula y Zinacantán, ambos destacados por ser reconocidos como “pueblos indígenas”, lo que se percibe fácilmente en el mismo nombre de la promoción. Este recorrido sale diariamente, con un horario aproximado entre las 09:30h y las 14:30h. En él, se visita las cabeceras de los dos pueblos (Baleun Song, 2018).

Desde 1982 las comunidades indígenas de Los Altos de Chiapas, incluido Zinacantán empezaron a producir artesanías para el mercado turístico y la actividad artesanal se fue convirtiendo en una de las actividades alternativas, después de haber un gran desempleo de los migrantes indígenas de la región que trabajaban en las fincas cafetaleras de tierra caliente y en la industria de construcción en Chiapas y Tabasco. Por otro lado, Bayona (2013) menciona que desde la década de 1980 aumentó la demanda de las artesanías indígenas junto con el crecimiento del mercado turístico en San Cristóbal de Las Casas (Rush, 1995).

El turismo indígena es un subtipo del turismo étnico y a su vez del turismo cultural, que implica explícitamente la presencia de las comunidades indígenas y los indígenas. Es decir, el sujeto de producción y el objeto de consumo serían necesariamente los indígenas. De acuerdo con el investigador, desde la década de 1990 la demanda del turismo indígena ha aumentado con las nuevas tendencias turísticas internacionales, más preocupadas por la naturaleza y la diversidad cultural, “con la creencia occidental de que los pueblos indígenas son los preservadores de los valores humanos más ‘auténticos’” (Pereiro, 2015).

MacCannell ha argumentado que la peregrinación religiosa, como origen de los tours, comparte con ellos no solo similitudes organizacionales, sino también un motivo: ambos son búsquedas de experiencias auténticas. Mientras los peregrinos buscan y visitan el lugar de procedencia de un evento religioso, los turistas se trasladan a los lugares buscando conocer la importancia social, histórica y cultural de los mismos (MacCannell, 1973).

Siguiendo a estos dos autores, la autenticidad que buscan los turistas en Zinacantán se relaciona directamente con la presencia de los zinacantecos y una experiencia, lejana de la vida cotidiana, que garantiza valores devastados en el “Occidente”. Precisamente, esto es lo que se promociona en el ámbito turístico de Zinacantán. Este destino turístico produce y exhibe su autenticidad a través de un conjunto de actividades categorizadas como tradicionales, sobre

todo, mediante el contacto directo con las familias categorizadas como indígenas, para vender una experiencia auténticamente “tradicional” e “indígena” a los turistas.

Visitar la casa de una familia zinacanteca

Realizar una visita a la casa de la familia zinacanteca significa acceder al hogar donde viven y en el que las mujeres elaboran diariamente las artesanías. Si un turista decide contratar este tour, llega al interior de la casa y observa los trabajos artesanales de las mujeres de la familia. Mientras tanto, puede regatear el precio de los recuerdos directamente a las mujeres, charlar con ellas y preguntar cosas y tomarse fotos con ellas. Es decir, además de conocer los espacios de la casa y los trabajos de la familia, los turistas tienen permitido tener un “contacto” con las mujeres zinacantecas. También, la visita ofrece experimentar algunas costumbres tsotsiles, tanto degustar el posh, como probarse la vestimenta zinacanteca (Baleun, 2019).

Esta promoción ofrece una experiencia que al parecer garantiza una aproximación a las costumbres de la familia, la presencia de los zinacantecos y el acceso a un espacio privado. Es una experiencia distinta a la de llegar a los museos, donde no están presentes los zinacantecos; como lo es a presenciar algún baile tradicional en un restaurante céntrico de la ciudad de San Cristóbal. En esta visita a la casa de una familia zinacanteca subyace la promesa de la posibilidad de experimentar las regiones posteriores (Goffman, 1981) de Zinacantán, donde aparentemente se muestra algo que está más allá de las cosas fosilizadas que existen en otros escenarios: la parte “auténtica” de los zinacantecos (Baleun, 2019).

Sin embargo, para la familia es un espacio de actuación, en la que los actores se mueven bajo un guion armado. Además, los espacios de la casa que están abiertos a los turistas siempre se arreglan pensando en la visita foránea, preparándose intencionalmente con los detalles que muestra el guía durante el tour. Por ejemplo, una de las familias de esta investigación tiene dos cocinas en la misma casa, una es familiar y otra es exclusivamente para los turistas. En la primera cocina tienen utensilios “prohibidos” en la escena, como estufa del gas y licuadora, cosas que pueden romper con las imágenes “auténticas” que los turistas esperan encontrar. La segunda cocina está llena de objetos “tradicionales” que representan lo indígena, como el metate, los maíces de cuatro colores de Chiapas, un comal de leña, etc., que son siempre destacados por el guía durante el recorrido. En este caso, los turistas nunca llegan a conocer la cocina familiar, a pesar de que ambas comparten el mismo patio. Es decir, la “casa” ofrecida a

los visitantes es un escenario estratégicamente escenificado y construido para atraer a los turistas, igual que los otros escenarios turísticos, como los museos o los espectáculos de baile tradicional (Baleun, 2019).

CONDICIONES SOCIOECONÓMICAS Y ESTRATEGIAS DE EXISTENCIA DE LAS MUJERES EN ZINACANTÁN

Zinacantán cuenta con una estructura social, política y religiosa muy rígida y autoritaria. En lo social es totalmente tradicionalista con base a usos y costumbres, por lo que no aceptan influencias externas, y cualquier comportamiento que se encuentra fuera de sus esquemas tradicionales se considera un delito grave. Es por ello, que la situación en la que viven las mujeres indígenas en este municipio de los Altos de Chiapas ha estado llena de conflictos, ya sea por pertenecer a un grupo político específico o por profesar una religión (Molina, 2019).

Respecto a las autoridades civiles con participación en el Ayuntamiento Municipal, los puestos, históricamente, habían sido ocupados solo por hombres, sin embargo, por la paridad de género obligada en el ejercicio de la política, actualmente hay mujeres en la planilla municipal, aunque no es la tradición del municipio. Para la elección de sus autoridades realizan el llamado plebiscito, por voto mayoritario delegan a los candidatos a la presidencia municipal. En esta reunión masiva, participan y votan hombres y mujeres, pero, son los hombres quienes deciden por qué partido debe votar toda la familia, esto bajo el amparo de la libre autodeterminación de los pueblos indígenas mediante los usos y costumbres, que en este caso se contraponen a los derechos y libertades de ciertos grupos de la población. En este sentido, se ha documentado “que las mujeres comparecen a votar ante la vista de los integrantes de las casillas electorales, sin usar las mamparas reglamentarias. De igual forma, se sabe de casos en los que se les obliga a votar por determinado partido político, violando su derecho al voto libre históricamente, en las comunidades indígenas hay acuerdos internos sobre cómo participar, cómo votar y a quién votar, lo cual figura en la ley de usos y costumbres” (Molina, 2019).

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACION

Para la realización de esta investigación, se hará uso del método etnográfico, que, de acuerdo con Lamberto Vera, este tipo de investigación combina tanto los métodos de observación participativa como las no participativas con el propósito de lograr una descripción e interpretación holística del asunto o problema a investigar (Vera, 2010). Además de esto, es cualitativa, Vera también dice que es aquella donde se estudia la calidad de las actividades, relaciones, asuntos, medios, materiales o instrumentos en una determinada situación o problema.

POBLACIÓN

La investigación está centrada a mujeres cocineras tradicionales de diferentes edades que son de Zinacantán.

MUESTRA

La muestra será de 4 mujeres de diferentes edades del municipio de Zinacantán, Chiapas. De un rango de 30 a 70 años, pertenecientes a la cabecera municipal.

MUESTREO

Se aplicará para la realización de un muestreo no probabilístico al cual nos da a entender que es una técnica de muestreo en el cual el investigador selecciona muestras basadas en un juicio subjetivo en lugar de hacer la selección al azar (Ortega, 2023), mediante el cual se utilizará la manera intencional o por conveniencia donde comenta Ortega que es utilizada para crear muestras de acuerdo a la facilidad de acceso, la disponibilidad de las personas de formar parte de la muestra, en un intervalo de tiempo dado. Esto debido a que hay gran probabilidad de obtener mayor y mejor información referente al tema, por el hecho de tener una conexión y una directa comunicación entre una familia el cual residen en la ubicación donde se pretende realizar la documentación.

DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICAS A UTILIZAR PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Se aplicará una entrevista semiestructurada (anexo 1), en las que se pueda recuperar datos generales de la cocinera, sobre su experiencia en la cocina, así como su percepción en los cambios que ha habido en la cocina zinacanteca. Tal como lo señala Ortega (2023) estas preguntas previamente fueron pensadas y que se dirigen a un entrevistado en particular, que en este caso fueron las cocineras tradicionales.

Se hará uso de una entrevista libre o abierta, que de acuerdo con Ortega (2023) se refiere a que no hay un guion con preguntas a contestar, sino que el entrevistador va midiendo su feeling y va sacando temas y cuestiones según va fluyendo la conversación. Para fines de esta investigación se ha realizado durante el acercamiento de algunas cocineras tradicionales, para ganar confianza, reconocer sus inquietudes y facilitar posteriormente la entrevista.

Durante las entrevistas (estructuradas y libres) se preguntó a las cocineras todo lo referente a su cocina, desde los ingredientes, las técnicas, utensilios, hasta la evolución o la influencia que ha adquirido por la modernización. Por esto, se prestó cuidado en entrevistar a mujeres de diferentes edades, porque con ello se conocerá mejor la perspectiva de cada una de ellas, enfocándonos en el ámbito de las cocinas tradicionales y su evolución. También se hará uso de la memoria fotográfica para capturar imágenes de las cocinas, de las cocineras, sus diferentes ingredientes y utensilios utilizados (Etecé, 2021).

MATERIALES Y EQUIPOS

Se utilizó para fines de la investigación el siguiente equipo:

- Grabadora profesional marca SONY o grabadora del teléfono.
- Cámara fotográfica CANÓN EOS REBEL T7.
- Laptop HP.

DESCRIPCIÓN DE ANÁLISIS DE DATOS OBTENIDOS

El análisis de esta investigación se obtuvo mediante las entrevistas y para la presentación de los resultados se construyeron las categorías del espacio culinario, las practicas alimentarias, la evolución de la cocina zinacanteca y el recetario de la cocina tradicional.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DEL RESULTADOS

La vida de los zinacantecos fue muy complicada, ya que en décadas atrás no se conseguía nada fácil, todos los productos y alimentos que necesitaban lo conseguían a costa de un sufrimiento de modo que hacían caminatas largas y se despertaban desde muy temprano. Las cosas que para ellos era muy necesario e indispensable lo llegaban a conseguir hasta San Cristóbal de las Casas, que ahora, en transporte se hace unos 20 minutos.

Pero antes, para llegar a la ciudad tenían que realizar una caminata muy larga, por tal razón trataban de conseguir todo lo que necesitaban, si se les olvidaba algo era complicado regresar. Aunque, si era posible viajar en carro, pero para poder conseguir transporte se tenían que levantar muy temprano, ya que los autobuses salían a primera hora de la madrugada, y en caso de ya no conseguían, la única opción que tenían era ir caminando. Los viajes caminando que se realizaban hasta la ciudad les tomaba desde medio día hasta un día y medio, por este motivo es que aprovechaban al máximo ir a San Cristóbal, para conseguir sus cosas.

Las mujeres zinacantecas viajaban hasta San Cristóbal para vender productos, tales como el *aj'ite*, el cual es un tipo de fruta que se da tanto en Zinacantán como en otras comunidades de los Altos, llevaban alimentos que ellos mismos cultivaban y cosechan, flores que sembraban y artesanías de telar de cintura, como manteles, caminos de mesa y servilletas. El dinero que generaban con la venta de estos productos les servía para comprar alimentos que no se conseguía en la comunidad, tales como la sal, el azúcar, el café, incluso materiales como telas, agujas, hilo y otras cosas.

Hoy en día, es más accesible conseguir las cosas, ya que incluso dentro de la comunidad existen el mercado que se instala los domingos en la iglesia de San Lorenzo, diversas tiendas, al igual que hay servicio de transporte que lleva a la población a San Cristóbal y que se puede tomar desde muy temprano hasta las 5 de la tarde.

Así como antes sucedía, la gastronomía en Zinacantán tiene elementos que ha perdurado a pesar del tiempo, dentro de los ejemplos podemos mencionar que están el uso del fogón, las ollas o cacerolas de barro, siguen usando ingredientes locales que cultivan en sus patios o traspatios (*patna'*) como la hierbabuena, cilantro, epazote, tomate, y en algunas casas se encuentran hasta milpas, además del petate que lo usan para sentarse en el piso. Sobre las

bebidas y platillos que han perdurado se encuentra principalmente el *vokol ich*, que además de ser un platillo muy tradicional de muchas comunidades, también es un alimento que ha estado desde hace más de 60 años.

Hay otros elementos que evolucionan constantemente como son los utensilios de cocina como ollas, sartenes, cacerolas, cucharas y vasos que hoy en día son de aluminio y de peltre; así como coladores, jarras, y algunos vasos y platos de plástico, además de la evolución de las estufas, ya que algunos han empezado a implementar las estufas ecológicas o estufas eléctricas y de gas, además de mencionar que se han implementado equipos como trasteros, estantes, anafres, y comales de metal. En el caso de los ingredientes fueron llegando algunos nuevos que no se usaban en la comunidad, tales como la cebolla, los chiles secos como el guajillo, el ancho, la pasilla y entre otros, al igual que frutas como el mango, las fresas, los melones, las papayas o otros. Y algunos de estos fueron aceptados rápidamente por los habitantes, y algunos no tanto, así mismo algunos prefieren mantener sus costumbres prefieren consumir alimentos de origen.

A continuación, se presenta algunas cocineras tradicionales de manera simbólica ya que sin duda hay un sinnúmero de mujeres conocedoras y portadoras del saber culinario, sin embargo, no todas son accesibles o desean compartir sus experiencias, así que a través de estas cuatro mujeres se espera dar cuenta de la riqueza y características de la cocina zinacanteca, del uso de los ingredientes, de los utensilios, sus platillos, sus bebidas y las técnicas de preparación de los alimentos más representativos para esta comunidad; así como de las principales festividades y rituales enmarcadas en su tradición donde los alimentos tienen un papel importante.

Durante el periodo de febrero a julio del 2024 se realizaron cuatro entrevistas a cocineras tradicionales tsotsiles, nacidas en el municipio de Zinacantán de diferentes comunidades, quienes tienen un rango de edad de 35 a 65 años.

A continuación, se presenta una breve reseña de cada una de las cocineras.

Sra. Juana Hernández (Nachig, Zinacantán, Chiapas)



Figura. 7 Sra. Juana haciendo tortillas (López, 2024).

Juana Hernández es una mujer indígena, hablante de la lengua tsotsil, nació en el paraje de Nachig del municipio de Zinacantán, hoy en día reside en la cabecera municipal y tiene 62 años.

Actualmente es artesana y elabora productos hechos con telar de cintura, tales como manteles, servilletas, camino de mesa, fundas para almohada y otras. Llegándolas a vender al mercado de Santo Domingo en San Cristóbal de las Casas.

A pesar de no involucrarse tanto en festividades, ella suele cocinar mucho para sus familiares y amigos ya sea en celebraciones o en días normales.

Desde pequeña se ha inculcado en la labor de la cocina, partiendo en la elaboración de tortillas a mano, en la recolección de leñas, y en la cocción de frijoles y del nixtamal. Que con el tiempo se fue involucrando más en la preparación de alimentos con mayor proceso de elaboración.

Rosa Hermelinda Pérez Hernández (Zinacantán/San Cristóbal de Las Casas, Chiapas)



Figura. 8 Sra. Rosa Pérez (López, 2002).

Rosa Hermelinda Pérez Hernández es una mujer indígena de la comunidad de Zinacantán, habla la lengua tsotsil, tiene 37 años, y ahora reside en el municipio de San Cristóbal de las Casas, Chiapas. Ella se casó a los 15 años con David López González y se fueron a vivir a San Cristóbal y se tuvo que adaptar a una vida urbana. La vida de la Sra. Rosa fue un tanto complicada, por razones económicas, de tal modo que desde muy pequeña se tuvo que involucrar en el cuidado y aseo de la casa, ya que sus papás salían fuera a vender sus productos para conseguir por lo menos el alimento de cada día, por esa razón también a muy temprana edad se tuvo que meter a la cocina, para tener preparado el alimento para cuando sus padres llegasen a casa. Ella tuvo que aprender sola mediante la prueba y error, donde llegó a quemarse y cortarse.

A pesar de vivir más de 20 años en la ciudad, sigue aplicando prácticas y técnicas tradicionales para la elaboración de sus alimentos, como en el uso del barro, la leña, el cultivo y el ganado, porque su cultura está fuertemente arraigada. Aunque también empezó a usar equipos más industriales, tales como las estufas, los refrigeradores, el horno y entre otras.

Hoy en día se dedica a la elaboración de artesanías, como blusas bordadas, accesorios, flores en tejido, y entre otras más para ser vendidas, ya que es su manera de solventarse económicamente.

Me´ Matal (Cabecera municipal de Zinacantán, Chiapas)

La Sra. Me´ Matal es una mujer indígena tsotsil, nacida en la cabecera municipal de Zinacantán, tiene la edad de 70 años, y hoy se dedica a la elaboración y venta de productos hechos con telar de cintura, tales como manteles, caminos de mesa y servilletas.

Realiza trabajos para la comunidad, en festividades y rituales, donde se encarga en el arreglo de flores y es la que recibe a los Santos llegar hasta la iglesia. Anteriormente se dedicaba a la preparación de alimentos y bebidas para las mismas celebraciones, con el paso de los años subió a de puesto y dejó de involucrarse tanto en la elaboración de alimentos.

Sra. Petrona Vázquez



Figura. 9 Sra. Petrona Vázquez (López, 2024).

La señora Petrona Vázquez es una mujer tsotsil nacida y residente en la cabecera municipal de Zinacantán, Chiapas, tiene la edad de 60 años, y actualmente vende artesanías zinacantecas tales como manteles, caminos de mesa, servilletas y entre otros. Las cuales llega a venderlas de manera presencial hasta la Ciudad de México, o también realizando envíos de manera nacional e internacional, por este modo, ya es conocida por muchas personas de diferentes partes del país o de otros países.

De pequeña solía acompañar a sus papás a diferentes municipios del estado para la venta de flores, de tal modo que a muy corta edad empezó a involucrarse en los negocios, hasta hoy en día que sigue teniendo un negocio bastante favorable para ella.

Además de eso, la Sra. Petrona empezó a realizar actividades de ch'omil desde muy joven, involucrándose directamente en la preparación de platillos grandes, como los que se sirven en fiestas y/o carnavales, tales como el *Vok'ol Ich*, el *Ch'atab'il Bek'et*, el caldo de rancho, y entre otras. Hoy en día se alejado del puesto, ya que por cuestiones de salud le es complicado integrarse y realizar tal trabajo.

HOGARES ZINACANTECOS

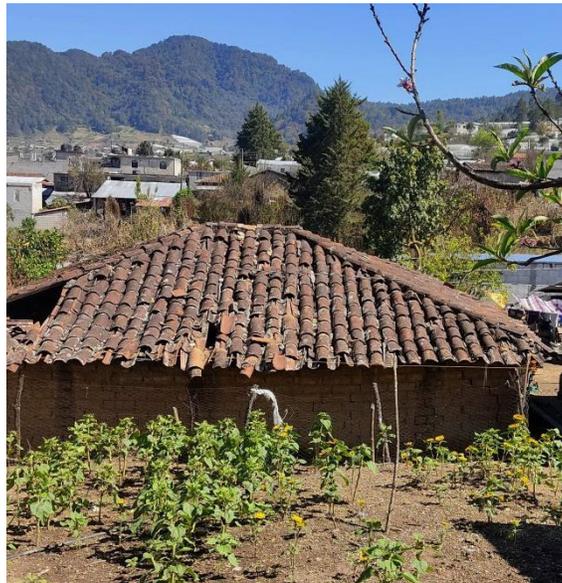


Figura. 10 Casa de lodo en Zinacantán (López, 2024).

La vivienda

Tanto dentro de la cocina como en otros espacios, las viviendas se conformaban únicamente a base de lodo mezclado con agua, el cual ellos nombran a esta técnica como *pak' b' il ach' el*, ya que el proceso de elaboración consistía con postes de madera, para luego untarles lodo y así formar las bases de la casa.

Antes de la implementación del uso de tejas, el techo de la vivienda era elaborados de paja, con la aparición del tejado se fueron modificando, ya que la paja era un material muy delicado, que en días festivos los cuetes que se quemaban llegaban a perforar los techos de las casas, y en días lluvioso entraban el agua provocando humedad en el piso.

Lamentablemente este tipo de casas contaba con fallos, ya que en tiempos de lluvia el piso de la casa se volvía pegajoso y eso impedía poder realizar actividades, aunque pusieran una capa de cartones, bolsas, o incluso hojas de pinos que a los tsotsiles le llaman *xa' k' toj*, se pegaban. Esta situación perduró por mucho tiempo.

Tras la llegada de la luz eléctrica a las comunidades, trajo consigo el cambio de las viviendas, dejando de lado la construcción de casas de lodo, y empezaron a usar ladrillos o blocks de cemento.

Aproximadamente 50 años atrás, la iluminación en las casas consistía en un candelabro al cual se le llenaba con gas que conseguían hasta San Cristóbal de Las Casas y se le insertaba una mecha para prender el fuego.

Para las actividades de ir a cortar y recolectar leña, se llevaban estos equipos como fuente de iluminación. Luego con la aparición de la luz eléctrica, algunas personas comenzaron a usarla, sin embargo, a otros les parecía elevado el costo de la luz, por lo que se mantenían con el mismo método. Hasta que con el paso del tiempo el precio se volvió más accesible y el resto se dispusieron a usarla. Hoy en día, en la comunidad no se paga para el servicio de luz.

Traspatio

Las casas de los zinacantecos suelen contar con un patio, preferiblemente en la parte atrás de la casa, esto se debe a que mantienen esa costumbre de seguir cultivando alimentos, ya sea milpa,

tomates, papa, o incluso arboles de durazno, de pera y otros. Suelen tener también un corral de gallinas de rancho, ya que suelen preparar el caldo de gallina de rancho.

Como las familias van casi todos los días a conseguir leña al cerro, utilizan el traspatio como espacio de almacenaje para las leñas, ya que suele juntarse mucho y necesita un lugar para secarse. Así también separan un poco de leña del resto, para ponerlas cerca o dentro de la cocina, con el fin de evitar trasladarse de un lugar a otro o en caso de estar lloviendo, evitar mojarse.

COCINA ZINACANTECA

En los hogares zinacantecos, siempre cuentan con una cocina donde tienen un espacio para sus fogones, sus utensilios, y su zona de trabajo. Pero cuando se realizan festividades, el espacio se vuelve un poco pequeño de modo que las cocineras no pueden trabajar bien. Por esto, lo que hacen es salir al traspatio para tener el espacio suficiente para trabajar.

Con este ejemplo, nos damos cuenta de que las cocineras pueden usar cualquier lugar de la casa para que sea su zona de trabajo.

Así, cuando hay festividades, rituales o se juntan las *ch'omiles* (prestadora, quien se presta para cocinar) para preparar la comida, lo que hacen es separarse o dividirse tareas, para que algunas trabajen afuera con actividades que puedan ser realizadas al aire libre como el lavado y descuartizado del pollo, lavado y pelado de verduras y otras se queden dentro de la cocina con el fogón para cocinar los platillos, tortear y preparar algunas bebidas.

Cocina tradicional zinacanteca



Figura. 11 Cocina de humo de la Sra. Rosa (López, 2023).

Los hogares tradicionales en Zinacantán suelen tener cocinas de humo ya que en su centro o en una esquina se ubica el fogón, que ha sido la fuente de fuego, desde tiempos prehispánicos era la única forma en la que podían preparar sus alimentos. Estas cocinas, están construidos de tal manera que pueden sacar el humo que llega a producir la cocina.

Estas cocinas están ubicadas es un espacio retirado al resto de las habitaciones, aunque lo suficientemente cerca de la habitación principal, es decir, las familias eligen un espacio específico para preparar sus alimentos y desarrollar otras actividades específicas en la cocina, pero relacionadas a la alimentación como desgranar maíz, ahumar carne, almacenar granos y otros alimentos.

A pesar de que se consideraba que las casas antiguas tradicionales se conformaba a base de lodo, no siempre fue así, ya que según menciona la Sra. Petrona que su cocina pasó por mucho materiales, como el nailon y la costera, pero a causa del fuego era imposible usar estos materiales, ya que se quemaban o se fundían. Por lo que años más adelante optó por usar blocks de cemento, ya que eran más seguras teniendo un fogón dentro de la cocina.

De fogones a estufas

Desde tiempos atrás, los métodos que se han empleado para cocinar han sido modificados llegando a ser más fáciles y accesibles. Por este motivo, los fogones tradicionales fueron desapareciendo llegando a sustituirse por estufas ecológicas y/o estufas industriales.

A pesar de que la mayoría de los habitantes de Zinacantán han optado por ya no usar el fogón tradicional, algunos siguen manteniendo esta costumbre, ya que además de que la comida hecha con leña destaca su sabor, también consideran que cocinar con fogón forma parte de su cultura y tradición. Tal menciona la Sra. Petrona que como fue criada desde pequeña ha mantenido las mismas prácticas hasta hoy en día.

Durante hace aproximadamente 60 años, las cocinas de las casas zinacantecas consistían en el fogón tradicional, el cual consistía en montar la leña al ras del suelo que era de tierra para luego prenderle lumbre. Las mujeres colocaban en el suelo su *p'op* (tapete) para sentarse alrededor del fuego y realizar sus labores en la cocina, por este motivo la ubicación del fogón era indispensable para algunos, montándolos así en el centro de la cocina.

Pero con los años fue cambiando esa técnica y se empezó a poner como base bloques de cemento para ahí poder montar el fuego y elevar el fogón, ese método fue uno de los que duró por más tiempo, hasta el día en el que aparecieron las estufas ecológicas o las estufas de gas.



Figura. 12 Estufa ecológica (López, 2024).

Un factor constante que se ha tenido dentro de estas cocinas es el exceso de humo que se conserva y mantiene dentro de la cocina, por lo tanto, desde hace décadas se ha estado implementando técnicas para evitar esos problemas, por esto las paredes solían ser de madera con aberturas para que el humo fluyera, sin embargo, eso no permitía que eliminara todo el humo que se producía a causa de la quema de leñas, además de que las paredes de las cocinas también se fueron modificando y ahora se pueden encontrar cocinas hechas de materiales de concreto, complicando aún más la posibilidad de que el humo se disperse hacia fuera, por lo que el uso de las estufas ecológicas empezaron a tener auge.

Las estufas ecológicas llegaron a la comunidad a través de programas de gobierno alrededor de los 2010, estas estufas ecológicas pueden tener varias formas, algunas pueden ser con una base de ladrillo o cemento como se observa en la figura 11, que cuenta con un comal cuadrado, redondo o rectangular integrado, con un espacio específico para colocar la leña, y la mayoría integra un ducto metálico para sacar el humo directamente afuera de la cocina (figura 12), una ventaja es que el humo ya no queda atrapado en la cocina y reduce el riesgo de padecer enfermedades asociadas con la aspiración del humo.



Figura. 13 Cocina de la Sra. Juana (2024).

Pero también ha traído desventajas, como, por ejemplo, las familias ahora ya no pueden ahumar la carne en este tipo de estufas.

Hoy en día además de la aparición de las estufas ecológicas, gradualmente las familias en la cabecera municipal están empezando a utilizar estufas de gas.

Equipos y utensilios

En la cocina tradicional tsotsil de Zinacantán se usaban algunos equipos y utensilios que formaban parte de las particularidades de sus prácticas alimentarias y que actualmente ya no se usan con frecuencia o es raro alguna cocina aún lo posea.

Por ejemplo, para elaborar las tortillas hechas a mano se utilizaba una base plana la cual tiene de soporte tres palos de madera. Este tipo de madera que se usaba le llamaban *vakax té* la cual traducido al español podría ser como “rama de vaca”.

Por otra parte, para la molienda de su maíz, lo que hacían era usar el metate. Ya que, para entonces no existía el molino eléctrico, el cual es muy usado en la actualidad, pero además de eso, también era porque la luz no había llegado al pueblo. Por ello se optó por esta forma de molienda.

Para la cocción de su nixtamal usaban *tak'in v'in* (ollas de metal) que les servían especialmente solo para eso, que si se llegaba a romper se quedaban sin tener como cocer su maíz. Aunque también de vez en cuando usaban esa olla para poder cocer otros alimentos, tales como el frijol.

Hoy en día aún siguen usando este tipo de ollas, sin embargo, ya se cuenta con otros tipos de materias como es el aluminio y el peltre. De acuerdo con la experiencia de la Sra. Matal, indica que ha notado que ya no se cose bien su nixtamal usando las ollas de metal, por lo tanto, ha empezado a usar ollas de aluminio.

Con el paso de la modernidad y con la instalación de la luz eléctrica en los hogares, en las cocinas actuales se puede observar, el uso del molino eléctrico, al cual fue de gran ayuda para las personas de esta comunidad ya que facilito el trabajo de molienda que anteriormente se hacía de forma manual, ahora simplemente nixtamalizan o cuecen el maíz, para luego llevarlo a los lugares donde muelen, las personas que tiene más recursos económicos compran su propio molino eléctrico.



Figura. 14 Bats'íl V'in (Ollas de Barro) (2024).

Hace alrededor de 30 años atrás, las mujeres utilizaban ollas, cacerolas, platos, comales de barro, que incluso para eso, habitantes de otras comunidades como de Amatenango llegaban a venderlos al municipio de Zinacantán, actualmente para la preparación de sus alimentos cada vez es más común que utilicen ollas, sartenes y cacerolas de aluminio. Y años después llega a la comunidad lo que es la cerámica y el plástico de modo que los platos, vasos, jarras y entre otros utensilios estaban hecho de este material.

Para acomodar las cacerolas, ollas, platos y vasos, tenían estantes de madera que estaban atadas desde el techo de la cocina, hasta hace menos de 20 años que la economía en la comunidad permitió que los habitantes pudieran adquirir trasteros para guardar sus utensilios.

Leña

Zinacantán es un poblado rural que aún está rodeado de bosques y de vegetación, por lo que las familias han aprovechado esta oportunidad para la obtención de materias primas, tales como leña, maderas, flores y otros alimentos como los hongos comestibles. Las familias tradicionalmente utilizan y han utilizado la leña como fuente de combustible para la realización y la preparación de sus alimentos; tales como el encino, el ocote y entre otras.

Desde años atrás se ha implementado esta práctica que permite la cocción de sus alimentos, posteriormente en años recientes se ha introducido el uso del gas, sin embargo, ya que por

razones económicas no pueden costearlo, porque el precio del gas es muy elevado, los habitantes del pueblo les ha parecido más accesible el uso de la leña, aunque siempre lo han usado.

Hasta en la actualidad este método sigue siendo usado en algunas casas, ya que además de ser gratuito, la leña le da un sabor distinto a la elaboración de los alimentos.

ALIMENTOS E INGREDIENTES

Dieta o la alimentación familiar

En la entrevista realizada con la Sra. Juana Hernández muestra algunos elementos sobre la forma de alimentación pasada y actual para ilustrar los cambios en la alimentación familiar:

“En mis tiempos nuestra alimentación se basaba en *ich ta ajo* (chile con ajo) en caldo, o *cebolla ta ich*, *alavena ich* (hierbabuena con chile) todos hervidos, también estaba el *vokol ich ton kaxlan* (caldo de masa con huevo) y ese era nuestro *lek ve’lil* (gran comida), o a veces era solo el *vokol ich* simple, también el *vokol ich chichol* (caldo de masa con tomate) ya era una buena comida.” Hernández J., comunicación personal 19 de noviembre del 2023).

Dentro de los alimentos que las familias consumían en su día a día por lo menos 60 años atrás, se basaba en tortillas de maíz y frijoles. Por razones económicas, es decir, pobreza, la alimentación de algunas personas se basaba simplemente en el consumo de chiles con ajo, cebollas con chile o chiles con hierbabuena, todo se consumía hervido. Y pocas veces consumían huevo, ya para ellos, en esos tiempos lo consideraban como una gran comida, así mismo, consumían como un plato fuerte el *vokol-ich*, que es un caldo de masa compuesto principalmente con masa recién nixtamalizada, y agregaban huevos duros o tomates enteros, algo que para ellos era una gran comida. Este platillo ha sido consumido entre los pueblos indígenas de la región Altos, con sus respectivas variantes el *vok ich* en San Juan Chamula o *bocolich* de Huixtan y otras comunidades (Bolom, et al., 2020), donde actualmente se sirve con carne de puerco frita, con pollo o con hongos comestibles.

Además de eso, usaban unas hierbas al cual le llaman *tz'itx*, que les servía para hacer tés. Aunque también se usaban las hojas de los árboles de naranja y las cascara de las naranjas para hacer sus bebidas. Lo que hacían con ellas era secar las cascara, para después hervirlas y consumirlas.

Todos estos ingredientes mencionados se han aplicado en la dieta de los zinacantecos durante muchos años, ya que se consideran ingredientes locales, tanto que dentro de la comunidad en cualquier lado se podía encontrar el *koko'on* de manera gratuita. Pero además del *koko'on* (epazote) hay otros ingredientes locales tales como la *pimenta'* (pimienta), *chichol* (tomate), *alavena* (hierbabuena), *culantu'* (cilantro) y entre otros.

De tal modo, estos ingredientes se ven reflejados en muchos de los platillos tradicionales de Zinacantán, como en el caso del *ch'atab'il bek'et* se puede encontrar el cilantro o la hierbabuena, en el caldo de rancho está el epazote, en el *vokol ich* se le agrega epazote y/o tomate, y así en otros platillos.

Itajetik

Si bien Zinacantán está rodeada de mucha vegetación, donde encontramos desde hierbas, plantas, leñas y otras. El *itaj* es un alimento cuya aparición tiene hace cientos de años, por lo cual forma parte de la alimentación de los zinacantecos, ya que además de ser fáciles de preparar, también la obtención de estos alimentos era completamente gratuito y accesible. Sin embargo, con el crecimiento de la población se fueron perdiendo tierras donde crecían estos alimentos, de tal manera que hoy en día ya son comercializadas y tienen un precio alrededor de \$15 el manojo.

Para la preparación del *itaj* es sencilla, ya que solo se hierva con un poco de agua, tomate y sal, y toma alrededor de 10 minutos para luego ser consumidas con tortillas de maíz hechas a mano, o incluso se puede acompañar con frijoles negros.

Pero además del *itaj* se consume también lo que es el *ni'chumte'* (punta de chayote), la mostaza, la hierbamora, etc. Todas estas también hervidas.

Las tortillas

Uno de los principales alimentos que consumían y que siguen consumiendo dentro de su dieta cotidiana es el maíz, que lo utilizan para elaborar gran diversidad de platillos, bebidas y complementos para su alimentación, también lo nixtamalizan, para elaborar tortillas, tostadas y masa que es base para otros platillos como tamales y atoles.

A lo largo del tiempo, ha habido métodos en el que molían el maíz y cómo ha evolucionado este método de molienda.



Figura. 15 Tortillas hechas a mano (López, 2024)

Nos cuenta la Sra. Matal que cuando era niña, la forma en la que molían su nixtamal era con un metate llamado *ch'oké*, y para la elaboración de sus tortillas todo lo hacían a mano, de tal modo que si necesitaban terminarla rápido lo que hacían eran aplastarlas rápido, y todo eso lo hacía con un instrumento que se conoce como *vakax t'e*, ya que en esos tiempos no existían las prensas; por otra parte los comales solían ser de barro y ahora son de metal, todo lo que actualmente usan facilita la elaboración de tortillas.

Según nos cuenta la Sra. Petrona, sigue usando el *vakax t'e* para la elaboración de tostadas de maíz, porque le es más fácil realizarlo con este utensilio, sin embargo, para la realización de tortillas de maíz ya aplica el uso de prensas.

Y para la elaboración de las tortillas las mujeres trabajan en conjunto, ya sea en la cotidianidad o durante las festividades religiosas, siempre hay una organización entre varias mujeres, cada

una puesta en un rol, mientras algunas se encargan del amasado de la masa, otras forman las bolitas y en el aplanado, y algunas en la cocción de la tortilla en el comal.

Cuenta que, el método que usaban para elaborar sus tortillas anteriormente les provocaba fuertes dolores en la mano, incluso al punto de llegar al sangrado. Por eso, cuando llegaron las prensas fueron adaptadas fácilmente. Actualmente aún se tiene la tradición de elaborar tortillas hechas a mano, aunque ya se puede encontrar en la comunidad tortillerías que venden tortillas hechas con harina de maíz.

Posh

El posh es conocido como una bebida típica dentro de los pueblos tsotsiles, consiste en la fermentación y la destilación del maíz con el piloncillo, se ha usado en **ceremonias y rituales** desde hace ciertos de años, hoy en día se siguen consumiendo en el rituales y celebraciones para también ya se consumen en momentos cotidianos.

En Zinacantán el posh se ha usado desde hace muchos años, según lo que nos cuenta la Sra. Matal, ya que para ellos la bebida tiene una fuerte conexión con la religión. Según nos cuenta que la bebida representa la orina de Jesús. Por ello, la bebida tiene un gran para ellos, y se les hace una falta de respeto ver que muchas personas llegar a regar la bebida o tirarla completamente.

El mercado y los ingredientes



Figura. 16 Mercado de la cabecera de Zinacantán (López, 2024).

Hoy en día los alimentos se consiguen fácilmente, ya que actualmente es normal comprar en tiendas y frutería, o conseguir otros productos o medicamentos en las farmacias.

Durante su niñez, la Sra. Rosa platica, que, a partir de los años de 1990, Zinacantán ya había mejorado, ya que contaba con un mercado el cual solía y suele ponerse todos los domingos en la calle central, dónde se ubica la iglesia católica San Lorenzo Mártir, conformado por comerciantes zinacantecos, dentro del mercado se puede encontrar desde alimentos hasta ropa, ofrecen frutas, verduras, comida (carne ahumada, caldo de pollo, milanesa de pollo y más) o antojitos (como tostadas, chalupas, empanadas y tacos) artesanías, incluso la indumentaria que usan en la comunidad (blusas, rebozos, faldas, fajas y otros).

Antes de los noventa no se contaba con la existencia de esto, por lo tanto, para la obtención de insumos y demás materiales, las familias se tenían que trasladar hasta otro municipio, que es San Cristóbal de Las Casas. Aunque también los mismos habitantes sembraban y cosechaban parte de sus verduras y cereales como el epazote, cilantro, frijol, maíz, calabaza, itaj, hierbabuena y entre otras más, entre ellos se compraban y cambiaban alimentos. Pero para las demás cosas como la sal, azúcar, aceite o manteca, si era necesario viajar hasta San Cristóbal. Tiempo después fueron apareciendo las tienditas, fruterías y los mercados.

Aunque también se contaba con un programa social que solía llegar a la comunidad a ofrecer productos de limpieza, de cocina y entre otros. Este programa tenía como nombre CONASUPO (Compañía Nacional de Subsistencias Populares), que llegaba a Zinacantán en un camión siendo así una tienda móvil, trayendo consigo diversos productos para vender, los habitantes iban donde el camión se ponía para ir a surtir sus despensas. De acuerdo con EL UNIVERSAL (2020), la Conasupo se creó para defender a la gente pobre, mantener los precios de garantía a los campesinos y conservar los de equidad en el mercado nacional.

Pero a pesar de que en Zinacantán ya se cuenta con mercados, fruterías y tiendas, algunas familias siguen con el costumbre de cultivar sus propios ingredientes, tales como la Sra. Petrona, quien a sus 60 años de edad, sigue teniendo su cultivo de hierbabuena, cilantro y epazote, además de también tener su criadero de gallinas de rancho. Ya que ella considera que las frutas y verduras que suelen venderse en los mercados, se les pasa por fertilizantes, fumigaciones, abonos artificiales y entre otros químicos que hace que se cambie el sabor de estos ingredientes.

EL PAPEL DE LAS MUJERES EN LAS FIESTAS Y TRADICIONES

Dentro de las fiestas que hay en la comunidad, las mujeres son parte fundamental para la preparación de estas. Ellas son las encargadas en la preparación de alimentos y bebidas que se sirven a las autoridades y a más personas. Se les conoce como *ch'omil*, ya que cuando se realiza una fiesta o alguna celebración, suelen juntarse en la casa de alguna de ellas o de alguna autoridad, de tal modo que dentro de una casa todas puedan trabajar y se puedan apoyar mutuamente.

La Sra. Matal ha estado involucrada en la planeación de fiestas dentro de la comunidad, desde pequeña se ha metido para apoyar a las cocineras en la preparación de la comida. Nos menciona que a las ayudantas de las cocineras se les conoce como *tamolal*, para luego subir de puesto y convertirse en la *jk'el ve'lil*, que son las cocineras principales, y suelen preparar lo que son los tamales de frijol y el atol agrio.

Hoy en día ella sigue participando en la preparación de las festividades, aunque ahora ella es conocida como *Me'elal*, que son las que se encargan en el arreglo de las flores, las que esperan a la llegada de sus santos y tienen un puesto mayor.

Tradiciones

En las fiestas de Zinacantán, como en bodas, cumpleaños y bautizos, las mujeres son las que preparan la comida, pero hay una costumbre en la comunidad que consiste en que los hombres son los que sirven la comida a la mesa. Todo esto se debe a que ellos creen que siempre se deben de ayudar mutuamente, por lo tanto, como las mujeres son las que preparan la comida, los hombres deben ayudar sirviéndolas.

Ch'omil

Para llegar a ofrecer tu servicio como Ch'omil, en Zinacantán se empezaba desde los 12 años de edad, siendo así que la Sra. Rosa, la Sra. Juana, y la Sra. Matal empezaban desde niñas. Partiendo desde la elaboración de las tortillas, y con el tiempo iban cambiando de labor y subiendo por puestos.

El término Ch'omil tal como su nombre lo indica, se refiere a prestar un servicio. Ya que las mujeres que necesitaban ayuda, iban con amigas, familiares y/o conocidos a pedirles de favor

si las podían apoyar, siendo así que llegaban con las mujeres y les decían *jch'amunti'kot*, esto refiriéndose a si se dejaban prestar, o más que nada, prestar su servicio. De esto sale el término Ch'omil, que se refiere a cuando una mujer llega de apoyo para cocinar o a realizar alguna otra actividad.

Hay algunas mujeres que empiezan desde muy temprana edad a ser *ch'omiles* ya que empiezan desde las tareas más sencillas hasta subir a un puesto mayor conforme a su empeño en la cocina, pero en el caso de la Sra. Petrona no fue de la misma manera, ya que ella lleva aproximadamente 10 años siendo *ch'omil* empezando directamente al puesto de *j'kel ve'li*, desafortunadamente por cuestiones de salud la Sra. Petrona se retiró del servicio de ser *ch'omil*.

Las *ch'omiles* suelen participar para cualquier festividad, pero principalmente son para cargos religiosos, por lo tanto ellas nos buscan o esperan nada a cambio de su servicio, ya que por tradición y por voluntad propia el propósito que tienen es servir al pueblo.

Día de los muertos

El día de los muertos comienza desde 30 de octubre, para los zinacantecos en una fecha importante, de modo que para estos días suelen preparar alimentos especiales para conmemorar a los muertos. Uno de los alimentos que nunca debe de faltar en estas fechas es la carne roja, suelen prepararlas en caldo, que es una receta típica de Zinacantán, y se le conoce como *Ch'atab'il Bek'et* que traducida al español es carne ahumada.

Este alimento es indispensable para estas fechas, ya que se tiene la creencia de que no pueden consumir otro alimento que no sea carne roja, por lo tanto, durante los primeros días de noviembre tanto en la cabecera como en otros parajes de Zinacantán, las personas católicas preparan para ellos y para sus difuntos el *Ch'atab'il Bek'et*.

Y como acompañante de este platillo se sirve el *pajal ul* (atol agrio), el cual es una bebida tradicional de la comunidad de Zinacantán y de otras comunidades como Chamula. Esta bebida se sirve caliente y puede también servirse como tamalitos de frijol que en la lengua tsotsil se le conoce como *chene'ke vaj*.

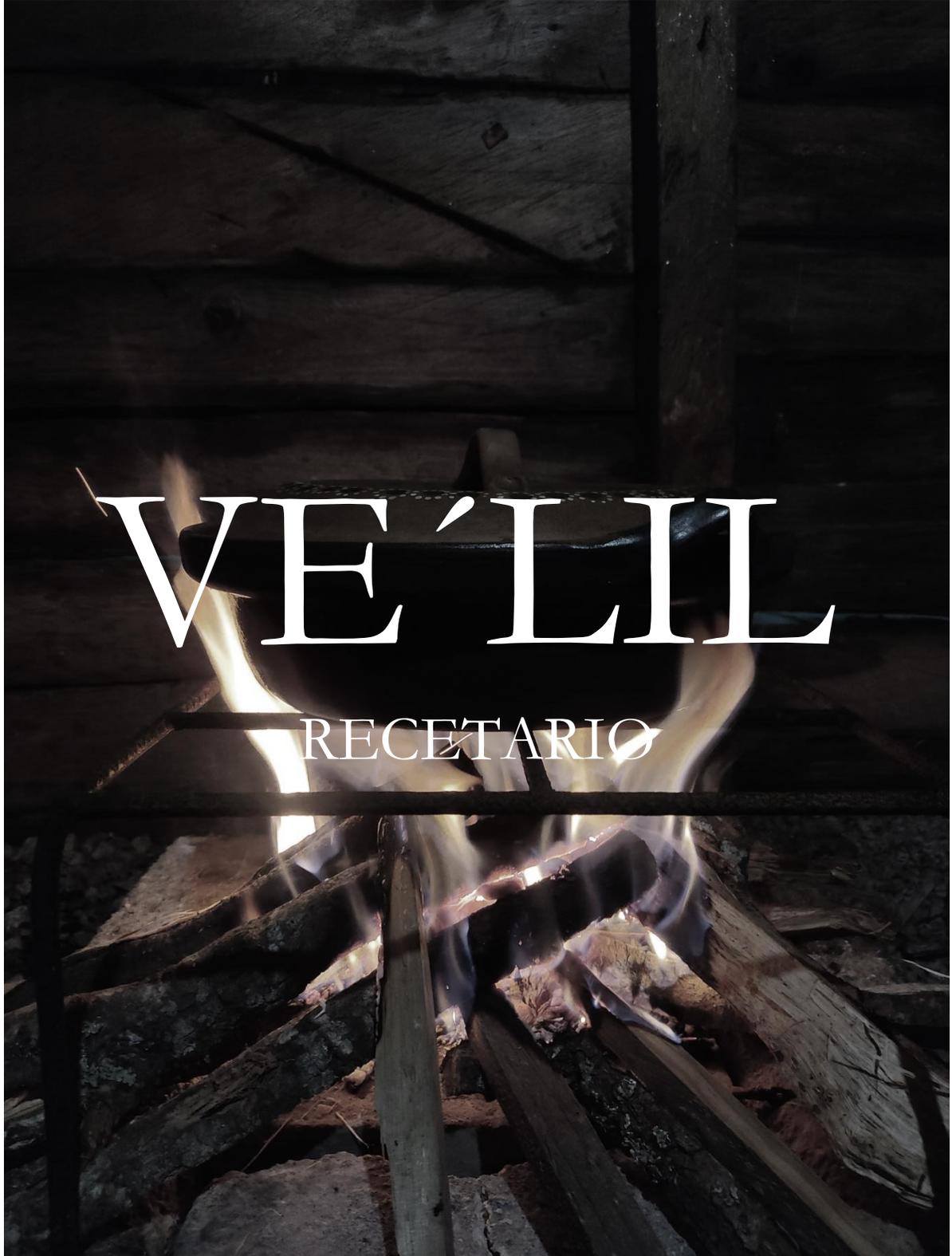
Por otro lado, la familia de la Sra. Petrona tenía una costumbre diferente, ellos lo que hacían era que el día 1 de noviembre consumían la tradicional carne ahumada, pero para el segundo día de noviembre preparaban caldo de gallina.

San Sebastián

La fiesta de San Sebastián se lleva a cabo durante 3 días, en el mes de enero, y a pesar de que se consumen gran variedad de platillos durante la celebración, hay uno en particular que se considera como el platillo principal el cual es el *ts'ajal vokol ich*, el cual consiste en un caldo de masa rojo que se da por el uso del vo'ox (achiote) y se le agrega también chiles secos como el guajillo y el ancho, además de también añadirle tomate y cebolla. Este platillo se acompaña con piezas de pollo, ya que para el *vokol ich* se conservan los gordos del pollo para agregarlas a la masa en cuanto estas se estén batiendo.

En la entrevista realizada con la Sra. Petrona Vázquez nos explica brevemente la elaboración del *tsajal vokol ich* (caldo de masa rojo) el cual tradicionalmente se sirve el fiesta de San Sebastián en Zinacantán:

“En la Fiesta de San Sebastián se sirve el *tsajal vokol ich*, el cual da el color por el *vo'ox* que en español es el achiote, y además lleva una pieza de chile guajillo, una de chile ancho y con eso, bueno, además del tomate y la cebolla. Esto se acompaña con *kaxlan* (pollo). Luego cocemos el *kaxlan* y le quitamos el gordo y lo conservamos, ya cuando mezclamos el *ishim* (masa) es cuando le agregamos el gordo del pollo, entonces ya le agregamos la sal, la cebolla y el tomate.” Vazquez P., comunicación personal 26 de agosto del 2024).



CH'ATAB'IL BEK'ET - CARNE AHUMADA

Porción: 5 personas

Ingredientes:

- 1 kilogramo de carne cortado en tiras
- ½ pieza de repollo
- 100 gramo ejote
- 4 tomates
- 4 papas
- 1 manojo de cilantro
- 1 manojo de hierbabuena
- Sal
- Agua



Procedimiento:

1. Poner a ahumar la carne colgado sobre un bastón con el fuego no tan intenso durante 2-3 días.
2. Que haya pasado los días de ahumado, dejar remojado durante 10 min en agua fría la carne para quitarle la suciedad y el exceso de humo.
3. Hervir en una olla suficiente agua para lavar y cocer la carne.
4. Lavar la carne perfectamente con agua limpia, realizarlo una vez con agua tibia y luego con agua hirviendo.
5. Agregar la carne ya lavada a la olla hirviendo, para cocer y ablandar la carne durante 1 hora aproximadamente o hasta que la carne esté suave. Sazonar.
6. Agregar el ejote y dejarlo cocer durante 5 minutos.
7. Licuar los 4 tomates con un poco de agua, para después agregarlo a la olla, y dejarlo otros 5 minutos más.
8. Cortar en trozos el repollo y las papas, para después agregarlos a la olla y cocerlos durante 15 minutos.
9. Amarrar el manojo de cilantro con el de hierbabuena para luego añadirlo al resto.
10. Dejarlo cocer otros 10 min para soltar sabor. Sazonarlo y apagarlo.
11. Servir.

VOK'OL ICH

Porción: 7 personas

Ingredientes:

- 500 gramos maíz nixtamalizado
- 100 gramos de haba
- 5 ramas de epazote
- 1 chile seco
- Agua
- Sal



Procedimiento:

1. Lavar las habas y cocer por aparte en una olla con suficiente agua.
2. Lavar bien el maíz, para luego cocerlo con un poco de cal.
3. Retirarlo del fuego luego de que la cocción muestre un despliegue de la cáscara, y lavarlo perfectamente.
4. Moler el metate, ya sea en un molino o en un metate, hasta obtener una masa fina. Sazonar.
5. Agregarle agua a la masa para luego mezclarlo y al final colarlo para quedarnos solo con el líquido.
6. Con el líquido obtenido, pasarlo a una olla y llevarlo a cocer. Moverlo hasta tener una consistencia espesa.
7. Agregar el epazote y dejarlo cocer unos minutos más.
8. Añadir las habas y sazonarlo.
9. Retirar el vok'ol ich para luego servirlo en un plato de porcelana.

PAJAL UL - ATOL AGRIO

Porción: 10 personas

Ingredientes:

- 1 kilogramo de maíz blanco
- 500 gramos de azúcar
- Agua



Procedimiento:

1. Lavar y cocer el nixtamal con un poco de cal.
2. Llevarlo a moler.
3. Batir la masa con un poco de agua, para luego colarlo en un moral o en un colador.
4. Dejarlo agriar durante 3 días.
5. Llevarlo a calentar, para luego agregar el azúcar y moverlo constantemente.
6. Seguir moviendo durante 8 min o hasta notar que el atol se haya espesado.
7. Retirarlo y servirlo.

CHEN'EK TA CH'UM - FRIJOL CON CALABAZA

Porción: 6 personas

Ingredientes:

- 300 gramos de frijol negro
- 4 piezas de calabazas tiernas
- 1 manojo de epazote
- Agua
- Sal



Procedimiento:

1. lavar bien el frijol, para luego dejarlo remojado durante 1 una noche.
2. Llevar a cocer el frijol hasta que estén un poco más suaves.
3. Lavar las calabazas y cortarlas en cubitos pequeños.
4. Añadirlas a la olla donde se esté cociendo los frijoles y añadir el manojo de epazote.
5. Cocerlos hasta que la calabaza este suave.
6. Sazonarlas y retirar.
7. Servir.

POLLO TA RANCHO – CALDO DE POLLO DE RANCHO

Porción para 10 personas

Ingredientes:

- Pimienta molida (10 bolsitas de 1g)
- Clavo (2 bolsitas de 1g)
- 1 manojo de epazote
- 10 ramas de tomillo
- 5 tomates
- Sal
- 1 pollo de rancho
- Agua



Procedimiento:

1. Se realiza el proceso de matar un pollo. Se cuelga boca abajo para dejarlo sangrar durante un tiempo.
2. Mientras tanto se hierve agua. Ya que se tenga el agua, se inserta el pollo, con el fin de poderlo desplumar.
3. Se lava con abundante agua, sal. Y con un cuchillo se raspa el pollo para quitarle el resto de las plumas.
4. Con un encendedor se quema los bellos del pollo.
5. Se destripa el pollo y descuartiza. Y se vuelve a lavar con agua caliente.
6. Que se haya realizado todo lo anterior, se lleva cocer el pollo.
7. Ya que el pollo se esté suavizando, se agrega la pimienta y el clavo, en un hilo se amarran las ramitas de tomillo y se agregan también.
8. Añadir los tomates partidos en gajos. Y sazonar.
9. Ya por último, agregar el manojo de epazote. Rectificar sazón, y si le falta más de especia, agregar.
10. Servir.

POLLO TA SOPA – CALDO DE POLLO CON SOPA

Porción para 10 personas

Ingredientes:

- 1 pollo en trozos
- 2 bolsas de pasta de trigo (en forma de caracol)
- 10 ramas de tomillo
- ½ manojo de epazote
- Pimienta
- Sal



Procedimientos:

1. Asar las piezas de pollo. Lavarlas y llevarlas a cocer en una olla con suficiente agua.
2. En un sartén, dorar un poco las sopas con un poco de aceite. Ya listas, agregarlas a cocer junto con los pollos.
3. Agregar también las ramas de tomillo amarrado.
4. Ya que se hayan cocido las sopas, agregar la pimienta y el epazote.
5. Dejarlas cocer y sazonar.
6. Ya que haya transcurrido un tiempo, o que las piezas de pollo ya estén suaves, apagar.
7. Servir.

CONCLUSIÓN

La evolución que ha tenido tanto los habitantes de Zinacantán como su gastronomía es notable, sin embargo, se encuentra que las familias siguen manteniendo algunas tradiciones y costumbres, eso hace que el municipio sea un lugar muy enriquecido bioculturalmente, como en el caso de su cocina.

En la entrevista que se llevó con la señora Juana Hernández pudimos notar que informaciones como esas se van desapareciendo y no hay registro alguno que nos permita conservar historias de algunos pueblos.

Y en Zinacantán hay mucha historia sobre lo que era y lo que es su gastronomía, como la forma de preparar sus alimentos, la zona en donde pasaba todo eso, el tener que viajar a otro lugar para satisfacer sus necesidades, y entre más acontecimientos que sucedían durante ese periodo.

Al igual es interesante como cada habitante tiene historias diferentes al cual aportar, y mientras más información se lleva a recabar, más datos importantes se pueden conservar, aunque todo lo que se llega a obtener es de suma importancia.

La historia de la vida de personas de diferentes edades también es muy curiosa, por el hecho de que crecen con una vida sumamente diferente a la de sus ancestros, como en el ejemplo de que cada vez se va mejorando su vivienda, su modo de conseguir sus insumos y su la forma de preparar sus platillos.

PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES

Una de las principales propuestas podría ser dar a conocer todo referente a la gastronomía del pueblo, sin tener ningunas modificaciones y no adaptarlas a otras cocinas, ya que hoy en día se ha visto a chef supuestamente representando platillos típicos de comunidades indígenas, sin embargo, lo que hacen son platillos sumamente lejos a lo que es en realidad.

Se busca valorar todo eso, y para ello es necesario trabajar con personas que sepan en verdad sobre las cocinas típicas, y mucho más si son residentes o personas de la comunidad.

La realización de visitas también puede ser algo importante, aunque se ha llegado a saber que las comunidades son muy estrictas, la verdad es de que no lo son, que mejor manera de conocer una tradición que viajar a su lugar de origen,

Así mismo también como recomendación, sería darle prioridad o importancia a la cocina local, ya que las personas en la actualidad se van más a la gastronomía de lugares extranjeros, sin saber que hay mucho por conocer en sus lugares de origen, y por ello es que se van perdiendo y desapareciendo cada vez más las comunidades indígenas.

REFERENCIAS DOCUMENTALES

Enríquez P., Mariaca R., Retana O. y Naranjo E. (2006). Uso medicinal de la fauna silvestre en los Altos de Chiapas, México.

Lauglin, R. M. (2012). EL SÍMBOLO DE LA FLOR EN LA RELIGIÓN DE ZINACANTAN. Estudios de Cultura Maya, 2.

Cacian, F. M. (2012). The effect of patrilocal households on nuclear family interaction in Zinacantán. Estudios de Cultura Maya.

Escobar S. (2019). Reivindicación de la dieta de la milpa y otros alimentos que la complementan en la región Los Altos de Chiapas.

Molina H., Jiménez M., Arvizu E, y Sangerman D. (2017). PRODUCCIÓN DE FLORES Y USO DE RECURSOS NATURALES EN ZINACANTÁN, CHIAPAS.

Ursula G., Morales H., Arriola L. y Evangelista A. (2011). "YA NO HAY ÁRBOLES NI AGUA". PERSPECTIVAS DE LOS CAMBIOS AMBIENTALES EN COMUNIDADES DE ZINACANTÁN, CHIAPAS.

Baleun S. (2022). TANTO INDÍGENA COMO TRADICIONAL: AUTENTICIDAD ESCENIFICADA EN EL ÁMBITO TURÍSTICO DE ZINACANTÁN, CHIAPAS.

Clemente J., Pérez M., Andrade G. y Santiz F. (2008). HISTORIA ORAL, SABERES Y EDUCACIÓN EN MUJERES DE OFICIO PARA LA SALUD DE ZINACANTÁN, CHIAPAS.

López P., Ocampo M. y Gómez J. (2021). CONDICIONES SOCIOECONÓMICAS Y ESTRATEGIAS DE EXISTENCIA DE LAS MUJERES EN ZINACANTÁN, CHIAPAS.

Lagunes V., Molina M., Álvarez L. y Sangedo I. (2021). Estufas ecológicas y su integración en la cocina de los pueblos de Chiapas.

Torres J., Aguilar C., Vázquez H., Solís M., Gómez E. y Aguilar J. (2022). EVALUACIÓN DEL USO DE MICROORGANISMOS DE MONTAÑA ACTIVADOS EN EL CULTIVO DE ROSAS, ZINACANTÁN, CHIAPAS, MÉXICO.

Aragón A. y Mendoza J. (2019). Uso y consumo de la carne de venado en los municipios de Zinacantán y Yajalón del estado de Chiapas.

Rodríguez T. y Molina M. (2016). EL SABOR DEL SABER DE LA GASTRONOMÍA DE LOS ALTOS DE CHIAPAS.

Martínez M. (2015). Reconversión productiva y desarrollo territorial: la floricultura en Zinacantán, Chiapas.

Molina M. (2015) Capítulo III: Bebidas con tradición.

INPI. (2018). Etnografía de los pueblos Tzotzil (Batsil Winik' Otik) y Tzeltal.

Osegueda, R. (2022). Zinacantán, un pueblo chiapaneco que ama las flores.

ANEXO 1. ENTREVISTA HACIA COCINERAS ZINACANTECAS SOBRE SU GASTRONOMÍA



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS
LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA



SLEKIL VELIL TA J'LUMAL
COCINA TRADICIONAL ZINACANTECA

¿A los cuantos años empezaste a cocinar?

¿Cuáles son los principales ingredientes que siempre hay en su cocina?

¿Cuáles crees que sean las diferencias entre cocinar con leña a cocinar con gas?

¿Qué cosas han cambiado de su tiempo a la actualidad con entorno a la cocina?

¿Crees que la cocina moderna le resulte más fácil?

¿Qué ingredientes se han añadido a su consumo que antes no lo hacían?

¿Qué equipos o técnicas modernas le han facilitado?

¿Qué equipos o técnicas antiguas las mantiene en uso y nunca los perdería?