



**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y  
ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA NUTRICION Y  
ALIMENTOS**

**TESIS PROFESIONAL**

**APLICACIÓN DE INGREDIENTES  
ZOQUES PARA LA COCINA  
CONTEMPORANEA**

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE**

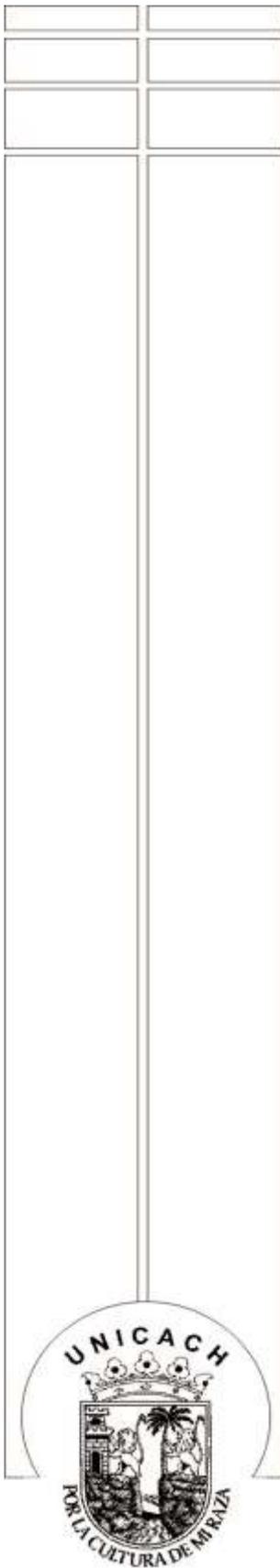
**LICENCIADO EN GASTRONOMÍA**

**PRESENTA**

**ALEJANDRA ABARCA NAKAMURA  
CARLOS ANTONIO MEZA PÉREZ**

**DIRECTOR DE TESIS**

**L.G. ERNESTO JESÚS HERNÁNDEZ MUNGUÍA**



# **AGRADECIMIENTOS Y/O DEDICATORIAS**

A dios

Por darnos la vida para lograr todas las metas que nos propusimos e iluminarnos en los momentos difíciles, por llenarnos de sabiduría y siempre mostrarnos el buen camino, por darnos fuerzas para salir adelante cada día.

A nuestra familia

Gracias por habernos apoyado en todo momento y nunca dudar de nosotros y del potencial que tenemos, por nunca dejarnos solos y estar para nosotros cuando más los necesitábamos a ustedes les debemos todo lo que somos hoy en día, unos grandes profesionistas, que a pesar de nuestros errores nos aman tal y como somos, esperamos que nos alcance la vida para devolverles todo lo que nos han dado, gracias por enseñarnos a trabajar duro para conseguir las cosas que queremos en la vida, no hay mejor regalo que todo el amor y sabiduría que nos han regalado en todo este tiempo, a ustedes les dedicamos este trabajo, porque nos enseñaron a nunca conformarnos con nada y superarnos cada día para ser mejores.

A nuestros amigos

Por apoyarnos en todo momento, por compartir con nosotros días de risas y llantos, por siempre tendernos la mano cuando más la necesitábamos, a nuestras parejas que siempre nos estuvieron motivando para seguir adelante.

A nuestro director y revisores de tesis

Por el apoyo recibido en el proceso de elaboración de esta tesis, quienes con sus conocimientos, dedicación, experiencia, paciencia y motivación han logrado que hoy pueda concluir una etapa más en mi vida profesional.



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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS A 17 DE AGOSTO DEL 2020

C. ALEJANDRA ABARCA NAKAMURA

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA,

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

APLICACIÓN DE INGREDIENTES ZOQUES PARA LA COCINA CONTEMPORÁNEA.

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

Firmas

L.G. ALEJANDRO DE JESÚS TOLEDO NANGUILLI

L.G. YENI PAULINA HERNÁNDEZ LÓPEZ

L.G. ERNESTO JESÚS HERNÁNDEZ MUNGUÍA



COORD. DE TITULACIÓN



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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS A 17 DE AGOSTO DEL 2020

C. CARLOS ANTONIO MEZA PÉREZ

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA.

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

APLICACIÓN DE INGREDIENTES ZOQUES PARA LA COCINA CONTEMPORANEA.

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

Firmas

L.G. ALEJANDRO DE JESÚS TOLEDO NANGUILLI

L.G. YENI PAULINA HERNÁNDEZ LÓPEZ

L.G. ERNESTO JESÚS HERNÁNDEZ MUNGUÍA

COORD. DE TITULACIÓN



# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN .....	1
JUSTIFICACIÓN .....	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	3
OBJETIVOS .....	4
GENERAL.....	4
ESPECÍFICOS.....	4
MARCO TEÓRICO .....	5
CHIAPAS .....	5
LOS ZOQUES.....	6
ANTECEDENTES.....	10
LOCALIZACIÓN.....	11
CLIMA .....	11
FLORA.....	11
FAUNA .....	11
TRADICIONES Y COSTUMBRES.....	12
GASTRONOMÍA.....	13
ANTECEDENTES.....	15
UBICACIÓN .....	16
CLIMA .....	16
FLORA.....	16
Fauna .....	16
TRADICIONES Y COSTUMBRES.....	17
GASTRONOMÍA.....	18
COPAINALÁ Y SU GASTRONOMÍA .....	19

ANTECEDENTES.....	19
LOCALIZACIÓN.....	20
CLIMA .....	20
FLORA.....	20
FAUNA .....	20
TRADICIONES Y COSTUMBRES.....	21
GASTRONOMÍA.....	22
COCINA TRADICIONAL.....	25
COCINA CONTEMPORÁNEA .....	26
TÉCNICAS DE LA COCINA CONTEMPORÁNEA.....	27
ESFERIFICACIÓN .....	27
AIREACIONES .....	28
ESPUMAS.....	28
NUBES.....	28
UTENSILIOS DE LA COCINA TRADICIONAL.....	31
TENDENCIAS CULINARIAS.....	38
TECNOLOGÍA CULINARIA.....	42
METODOLOGÍA.....	79
ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	79
DISEÑO DEL ESTUDIO .....	79
POBLACIÓN .....	80
MUESTRA .....	80
MUESTREO.....	80
VARIABLES.....	81
DEPENDIENTE .....	81

INDEPENDIENTES.....	81
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	80
RECETARIO DE INGREDIENTES ZOQUES UTILIZANDO TECNICAS CONTEMPORANEAS.....	81
SOPE DE CONEJO.....	82
CREMA DE CAMARÓN CON SHUTI.....	85
CATZU NENE SELVA.....	87
PEPITA CON RIB EYE Y ESQUITE.....	89
MEDALLÓN DE CERDO CON ADOBO, TAMAL DE MAIZ Y PAPEL DE MALANGA.....	91
TILAPIA CON CREMA DE ELOTE Y CREMA DE CHIPILIN.....	93
SORBETE DE MANGO CON ESPONJA DE CHILE, MACARONS DE CHAMOY RELLENO DE GEL DE PIÑA.....	95
TAMAL DE ELOTE DULCE CON HELADO DE REQUESON Y QUESO DE CABRA, TIERRA DE CHOCOLATE BLANCO CON CENIZA DE TORTILLA Y ESPUMA DE COCO.....	97
HIGO SOBRE HELADO DE JENGIBRE, DEBAJO DE UNA TIERRA DE CHOCOLATE Y CAFÉ, CAVIAR DE FRUTOS ROJOS Y ESFERA AZUCAR ISOMAL.....	99
CONCLUSIÓN.....	101
PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES.....	102
REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	103
ANEXO 1.....	108
ANEXO 2.....	109
ANEXO 3.....	110
ANEXO 4.....	111
ANEXO 5.....	112

ANEXO 6.....	113
ANEXO 7.....	114
ANEXO 8.....	115

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Ubicación geográfica del estado de Chiapas (Turismo, 2019). .....	5
Figura 2. Vestimenta Tradicional Zoque (Núñez, 2019).....	6
Figura 3. Tortillas elaboradas a mano con maíz amarillo (Abarca, 2019). .....	7
Figura 4. Granos de café tostados (Abarca, 2019). .....	8
Figura 5. Iglesia San Juan Bautista (Meza, 2019). .....	10
Figura 6. Chor autóctono de Ocozocoautla (Silva, 2014). .....	12
Figura 7. Recopilación de Platillos Zoques (Aquino, 2016).....	13
Figura 8. Nucús, hormiga comestible en Chiapas (Acuña, 2018). .....	14
Figura 9. Catedral de San Fernando (Abarca, 2019). .....	15
Figura 10. Virgen de la Candelaria (Meléndez, 2018). .....	17
Figura 11. Entrada representativa al municipio de Copainalá (Abarca, 2019). .....	19
Figura 12. Dulces típicos (Huizar y Jaeger, 2016). .....	24
Figura 13. Molcajete tradicional (Abarca, 2019). .....	25
Figura 14. Atún en costra de ajonjolí negro con gel de cebolla y aire de salsa verde (Meza, 2019).....	26
Figura 15. Utensilios tradicionales zoque (Meza, 2019). .....	31
Figura 16. Anafre metálico (Gil, 2019). .....	31
Figura 17. Comal de barro (Jupiterimages, 2019).....	32
Figura 18. Comal metálico tradicional (Wagner, 2019). .....	32
Figura 19. Cajete de barro tradicional (Gil, 2019). .....	33
Figura 20. Palas de madera tradicional (Meza, 2019). .....	33
Figura 21. Jícara tradicional (Meza, 2019). .....	33
Figura 22. Chocolatera de barro tradicional (Alejandro, 2019). .....	34
Figura 23. Metate tradicional (Diehl, 2019).....	34
Figura 24. Molcajete tradicional (Abarca, 2019). .....	35
Figura 25. Molinillos de madera tradicional (Herrera, 2019). .....	35
Figura 26. Cazuelas de barro tradicionales (Meza, 2019). .....	36
Figura 27. Prensa para tortilla de madera (Meza, 2019). .....	36
Figura 28. Vaporera tradicional (Méndez, 2019). .....	37
Figura 29. Soplador tradicional (Palma, 2019). .....	37

Figura 30. Thermomix ® (Abarca, 2019).	42
Figura 31. Pacojet (Gastronomía & Cia, 2016).	42
Figura 32. Sifón (Meza, 2019).	43
Figura 33. Empacadora al vacío (Abarca, 2019).	43
Figura 34. Termocirculador (Abarca, 2019).	44
Figura 35. Rotavapor (Marshall Scientific, 2019).	44
Figura 36. Medidor de PH (Testo, 2015).	45
Figura 37. Pistola ahumadora (Cocinista, 2019).	45
Figura 38. Bomba para soplado de caramelo (Meza, 2019).	46
Figura 39. Cuchara Lottus (MCS, 2019).	46
Figura 40. Licuadora de inmersión (Meza, 2019).	47
Figura 41. Soplete (Gastronomía y Cia, 2017).	47
Figura 42. Tapete de silicona (Hubert, 2018).	48
Figura 43. Heladora (Velsid, 2010).	48
Figura 44. Horno de microondas (Samsung, 2019).	49
Figura 45. Procesador de alimentos (Kitchen, 2019).	49
Figura 46. Fermentadora para pan (Bauuman, 2019).	50
Figura 47. Olla de presión (Cinsa, 2019).	50
Figura 48. Bascula (Tomas, 2019).	51
Figura 49. Máquina para pasta (Cocinista, 2019).	51
Figura 50. Espátulas de silicona (Fersay, 2019).	51
Figura 51. Sartén de teflón (Pixel, 2018).	52
Figura 52. Licuadora (Pallomaro, 2010).	52
Figura 53. Muestra del frijol rinconero (Abarca, 2019).	53
Figura 54. Muestra del frijol de semana santa (Abarca, 2019).	54
Figura 55. Muestra de Chile Blanco (Abarca, 2019).	55
Figura 56. Muestra de Chile Chimborote (Abarca, 2019).	56
Figura 57. Muestra de Chile mira pa' arriba (Abarca, 2019).	57
Figura 58. Muestra del Tamarindo (Abarca, 2019).	58
Figura 59. Muestra del Cebollín (Abarca, 2019).	59
Figura 60. Muestra de la col (Abarca, 2019).	60

Figura 61. Muestra de la flor de cuchunuc (Abarca, 2019).	61
Figura 62. Muestra del kale (Abarca, 2019).	62
Figura 63. Muestra del Nabo (Abarca, 2019).	63
Figura 64. Muestra de camote (Abarca, 2019).	64
Figura 65. Muestra de cueza de chayote (Abarca, 2019).	65
Figura 66. Muestra de la malanga (Abarca, 2019).	66
Figura 67. Muestra de la chapaya (Abarca, 2019).	67
Figura 68. Muestra de la Granadilla (Abarca, 2019).	68
Figura 69. Muestra de la Guanábana (Abarca, 2019).	69
Figura 70. Muestra del mango criollo (Abarca, 2019).	70
Figura 71. Muestra del Mango Piña (Abarca, 2019).	71
Figura 72. Muestra del mango plátano (Abarca, 2019).	72
Figura 73. Muestra de la Papaya (Abarca, 2019).	73
Figura 74. Muestra de la piña (Abarca, 2019).	74
Figura 75. Muestra del zapote mamey (Abarca, 2019).	75
Figura 76. Muestra del chilacayote (Abarca, 2019).	76
Figura 77. Muestra del Tomatillo (Abarca, 2019).	77
Figura 78. Muestra del Shuti (Abarca, 2019).	78

## INTRODUCCIÓN

La cultura zoque tiene gran influencia en diferentes municipios del estado de Chiapas, los municipios zoques de Chiapas como es Ocozocoautla de Espinosa, San Fernando y Copainalá son muy arraigados a sus costumbres y tradiciones representándolos de la mejor manera, bailes, rituales y gastronomía dependiendo el tipo de festividad que realicen en conmemoración a nuestros antepasados zoques, la gastronomía en los municipios de Chiapas son muy representativos en las fiestas con toda la riqueza en ingredientes cultivados en la región con el cual nuestros antepasados zoques aprovecharon para crear platillos exquisitos que hoy en día muchos restaurantes de Chiapas siguen elaborándolos de manera tradicional, los ingredientes zoques tienen mucho potencial en sabores, colores y texturas que se pueden aprovechar para crear nuevos platillos contemporáneos con la ayuda de los nuevos métodos y técnicas que se han ido desarrollando a través de los años gracias a los nuevos utensilios y equipos de cocina que nos permiten crear nuevas sensaciones organolépticas en los alimentos.

Los utensilios y equipo de cocina tradicionales con el paso de los años se han venido sustituyendo con el fin de hacer los procesos de elaboración más rápido y eficaz aunado a esto realizar preparaciones como son esterificaciones, geles, aireaciones utilizando equipos especiales para obtener las texturas correctas para destacar platillos sin perder la esencia zoque, elaborando recetas con el cual se puedan jugar con texturas, cocciones más rápidas y controladas con el fin de no desaprovechar características organolépticas de los alimentos aunado a esto realzar de forma visual los platillos gracias a las nuevas tendencias culinarias, como ejemplo: cocina molecular, cocina de autor, cocina fusión entre otras tendencias que se han venido posicionando a través de los años.

En esta investigación la metodología tiene un enfoque cualitativo y cuantitativo que se desempeña en los trabajos de campo para crear el catálogo de ingredientes zoques especificando nombre del producto, temporalidad y aplicaciones culinarias que se utilizan en la actualidad, la elaboración de recetas estandarizadas en el cual se especifican utensilios utilizados, técnicas culinarias y costeos para tener una formalidad en la presentación de las recetas terminadas.

## JUSTIFICACIÓN

En la gastronomía zoque existe una gran variedad de productos con los cuales se pueden elaborar diferentes platillos con todas las cualidades organolépticas necesarias con la capacidad de agradar a las personas, por causa de la globalización no se le da importancia necesaria a estos productos regionales que forman parte de nuestras tradiciones y culturas, por ejemplo, la cultura zoque tiene mucha influencia dentro de la zona centro de Chiapas ya que aún conservan grupos étnicos y cuentan con gastronomía muy popular, gracias a sus ingredientes utilizados que se fueron transmitiendo, recreando y modificando, estableciéndolos como un código de identidad.

Los ingredientes zoques tienen mucho potencial para ser incorporados con las nuevas tendencias culinarias con la cual se puede demostrar a las nuevas generaciones que se tienen ingredientes locales que por la falta de conocimientos en el uso de recolección y técnicas culinarias no se aprovechan para el desarrollo de nuevos usos de estos, creando con ellos nuevas expectativas de sabores, texturas, colores y aromas.

Así también difundir el producto a través de un recetario a las nuevas generaciones para evitar el desperdicio de éstos y a partir de eso crear determinadas recetas con un estilo contemporáneo incluyendo las nuevas técnicas.

Las zonas zoques en el estado de Chiapas es muy amplia con muchos ingredientes con el cual se pueden crear nuevos platillos con un estilo contemporáneo, se toma como principal lugar de estudio: Ocozacoautla de Espinosa, Copainalá, y San Fernando, que son municipios del estado de Chiapas que tienen gran influencia zoque e ingredientes con sabores característicos que se pueden incorporar en preparaciones culinarias contemporáneas.

Los ingredientes se pueden adquirir por temporalidad, pero también se pueden conservar mediante procesos tradicionales y modernos, para así usarlos de forma habitual. Estos productos tienen muchas características culinarias que hacen que se pueda elaborar nuevas experiencias gastronómicas haciendo que sea el tema central de un platillo.

Se realizará un recetario con ingredientes zoques con la finalidad de que se puede hacer más de lo que conocemos en la actualidad y en un determinado tiempo llegar a vender el recetario para que más personas puedan conocer acerca de la gastronomía zoque y del potencial que tiene dentro de la cocina contemporánea.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La cultura zoque es de las más importantes ubicadas al sur de México la cual tiene presencia en Oaxaca, Veracruz y principalmente en Chiapas, que cuenta con una particular gastronomía diferente a las demás.

En la actualidad la gastronomía zoque en Chiapas es realmente sorprendente, puesto que las personas son muy arraigadas a sus tradiciones y culturas.

Unos de los principales problemas es la falta de conocimientos acerca de los ingredientes zoques y como lo pueden aplicar en la gastronomía aprovechando de manera adecuada estos recursos.

En segundo lugar, a los agricultores no les interesa su cultivo o exportación a diferentes lugares fuera de sus regiones originarias, pues tienen otros productos alimenticios con mayor demanda en el mercado; lo que hace aún más escaso el poderlos conseguirlos fuera de su región.

Los ingredientes zoques en la actualidad son utilizados en las cocinas locales o restaurantes que tienen un enfoque regional para recrear platillos tradicionales, pero no se atreven a usar estos mismos para crear nuevas sensaciones organolépticas en la elaboración de nuevos platillos y así poder aprovecharlos de la mejor manera, dando un realce a las presentaciones como en texturas, colores, aromas y sabores.

# OBJETIVOS

## GENERAL

- Diseñar un recetario con enfoque contemporáneo para dar a conocer los ingredientes y su aplicación con base a nuevas tendencias culinarias.

## ESPECÍFICOS

- Analizar la situación actual y determinar las condiciones gastronómicas sobre la utilización de ingredientes zoques.
- Recopilar ingredientes, técnicas, métodos y recetas tradicionales zoques.
- Identificar las corrientes, estilos y tendencias culinarias.
- Crear un catálogo con productos zoques de Chiapas representando a los municipios de Ocozocoautla, Copainalá y San Fernando.
- Elaborar un recetario aplicando técnicas contemporáneas con ingredientes zoques.
- Promocionar ingredientes zoques mediante exposiciones y muestras gastronómicas, así como material didáctico empleando una página web, infografías y una exposición.

# MARCO TEÓRICO

México es un país que cuenta con 32 entidades federativas teniendo como capital la ciudad de México, en cada uno de sus estados se ve representado gracias a sus tradiciones y culturas. En base a los municipios zoques como son Ocozocoautla, san Fernando y Copainalá, se deberá conocer el Estado de Chiapas y como está conformado.

## CHIAPAS

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.

Colinda al norte con Tabasco; al este con la República de Guatemala; al sur con la República de Guatemala y el Océano Pacífico; al oeste con el Océano Pacífico, Oaxaca y Veracruz-Llave.

Su superficie territorial es de 74,415 km<sup>2</sup>. Chiapas es el octavo estado más grande de la República Mexicana, representa el 3.8 % de la superficie del país, Se conforma por 123 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, Meseta Comiteca Tropical, su capital es Tuxtla gutierrez.

En Chiapas existen los pueblos Tseltal, Tsotsil, Ch'ol, Tojol-ab'al, Zoque, Chuj, Kanjobal, Mam, Jacalteco, Mochó, Cakchiquel y Lacandón o Maya Caribe; 12 de los 62 pueblos indios reconocidos oficialmente en México (Turismo, 2019).



**Figura 1. Ubicación geográfica del estado de Chiapas (Turismo, 2019).**

Chiapas es naturaleza engloba una de las diversidades bióticas más complejas del país. Cuenta con sierras ríos, volcanes, llanuras, cañones, cascadas, lagunas, bosques de niebla, costa y sabana. Buena parte de su territorio está considerada como reserva protegida, y en él se despliegan flora y fauna (México, 2017).

## LOS ZOQUES

El zoque es un grupo del sureste mexicano cuya lengua procede del antiguo tronco protozoque, uno de los pocos pueblos indios de Chiapas que no es maya, del que algunos investigadores aseguran eran filiales los olmecas, quienes también fueron hablantes del mixe o del zoque y poblaron hace más de 3000 años una importante región que se extendía hacia a Oaxaca, Veracruz, Tabasco y gran parte del actual territorio de Chiapas.

Los “zoques”, también conocidos como “tzoque, soque o zoc, se llaman a sí mismos O' de püt que significa "gente de idioma", "palabra de hombre" o, en otros términos, "verdadero", "auténtico"(Estrada, 2015).

La región zoque se encuentra dividida por la sierra de Pantepec, que origina dos vertientes: las de las tierras bajas del golfo en el norte-región cálida y humedad integrada por los municipios de Chapultenango, Francisco León, Ixtacomitán, Ixtapangajoya, Oxtuacan, Pichucalco, Sunuapa, Amatan, Pueblo Nuevo, Solistahucan, Jitotol, Ixhuatan, Solosuchiapa, Huitiupan y Tapilula, así como los municipios de Coapilla, Ocoatepec, Pantepec, Rayón y Tapalapa, donde el clima se torna templado y húmedo cuyas tierras son propicias para el cultivo del durazno, naranja, plátano, guineo, guayaba. Chayote, zanahoria, calabaza, papa, repollo, manzanilla, cebolla, manzana, cacao y café y de la vertiente del sur, donde predominan un clima cálido y seco que originan una vegetación de selva baja caducifolia y de matorral donde se desarrollan importantes especies fáunicas, asiento de los pueblos de Tecpatan, Copainalá, Usumacinta, Chicoasén, San Fernando, Berriozábal, Ocozocoautla, Jiquipilas, Cintalapa y Tuxtla Gutiérrez, capital del estado (Mayorga y De la Cruz, 2004).



**Figura 2. Vestimenta Tradicional Zoque (Núñez, 2019).**

Los zoques fueron una raza fuerte, saludable, bien parecidos, valientes y guerreros. Estaban entrenados desde pequeños para el trabajo físico y la agricultura. Se dedicaban al cultivo de la tierra, cosechaban en abundancia algodón, maíz, frijoles, chiles, calabaza, chayote etc. (Marin, 1995).

## GASTRONOMÍA ZOQUE

Los zoques son una cultura en la cual la gastronomía es el pilar más importante ya que nos identifica como chiapanecos, el que nuestros antepasados descubrieran sabores inexplicables con productos que ellos cultivaban o cazaban lo vuelve algo mágico, los sabores característicos con ingredientes nativos zoques son los que nos identifican dentro de las costumbres y tradiciones de Chiapas.

El origen de cada platillo tradicional hace a la cocina zoque misteriosa pues investigar el origen y los elementos humildes que contienen son inexplicables, hace valorar el trabajo de nuestros ancestros, esta expresión cultural tan valiosa que por el desarrollo y la modernidad atentan a diario contra su permanencia.

En la cocina zoque tenemos que resaltar su sabor, variedad y la calidad de sus productos. Uno de los ingredientes básicos es el maíz, por lo que el pozol es característicos de las regiones, existen dos tipos de pozol el blanco y el de cacao que la única diferencia es que le agregan cacao y es un poco más dulce, cada región tiene sus especialidades culinarias, entre los platos típicos zoques destacan el chipilín con bolita, el cochito y los diferentes tamales de cada región.



**Figura 3. Tortillas elaboradas a mano con maíz amarillo (Abarca, 2019).**

En Tuxtla Gutiérrez y en las regiones cercanas existe el nucú, el puerco con moní, el nigúijutí, el caldo de shuti, huacasis caldu, tzispolá o sispolá, putzé, tamal picte de elote, tamal nacapitú, pucxinú, fideo de fiesta, preparado por cocineras zoques.

El zeok-tzopohó nombre que recibe el frijol con chipilín, el caldu, la tzispolá, tamal de nacapitú, los picles, patashete con pepita y muchas más recetas tradicionales zoques.

Chiapas se distingue por tener el primer lugar nacional en producción orgánica. En la variedad de productos encontramos los endémicos como la flor de cuchunuc, el chipilín, el chicozapote, el cupapé, la pacaya, el mango Chiapas, el jocote, el nanchi, la guanábana, la gran variedad de frijoles, chiles, los chayotes, aguacates y plátano Chiapas, sólo por mencionar algunos.



**Figura 4. Granos de café tostados (Abarca, 2019).**

El estado de Chiapas es un extraordinario anfitrión de productos llegados de otras tierras, permitiendo el cultivo de maravillas como el café, el cacao, el queso fresco, los diferentes tipos de mangos, además de carambola, pitahaya, maracuyá, rambután, papaya, sandía, melón, entre otros. Todo esto hace que la comida en Chiapas sea obligadamente llena de sorpresas en cada bocado.

En lo referente a la bebida típica destaca el tascalate y el pozol, bebida de maíz blanco o acompañado con cacao que ha sido el sustento de todas las culturas chiapanecas, el curadito y el posh son bebidas alcohólicas típicas del estado, muy importante en la cultura zoque se utiliza de manera ceremonial para honrar a los antepasados entre la comunidad, el agua de chía planta herbácea, las semillas son mezcladas con agua, azúcar y limón; atol de granillo bebida tradicional de orígenes prehispánicos preparado con maíz blanco cocido y molido, azúcar y agua; atol agrio para esta bebida se utiliza el maíz negro, azúcar, clavos de olor, canela y agua, en algunos lugares del estado también es elaborado con maíz blanco y se pone una cucharada de frijol negro adentro llamando a esta bebida catzu nene.

Siguiendo el texto en base al libro “Chiapas un viaje culinario” la cual menciona características importantes en relación con municipios chiapanecos basta con recorrer cada uno de los municipios que cuentan con una enorme biodiversidad. En todo el estado existen distintos platillos que hablan de la riqueza y versatilidad de nuestros recursos naturales. Siempre ha existido una “comidera”, como se conocen a las cocineras, en las familias, esta noble, pero agotadora tarea ha sido transmitida de generación en generación y esperan que continúe y sea valorada no sólo en nuestro estado sino en el resto del país.

Para poder describir la gastronomía chiapaneca actual tendríamos que decir que presenta diferentes tendencias por un lado de gran apego a la tradición y por otro, de transición hacia la vanguardia, definida ésta como fusión de comida tradicional, con nuevas técnicas, texturas, sabores, respetando siempre el origen de los alimentos en una mezcla de innovación y creatividad.

En el panorama gastronómico chiapaneco de hoy se observa la fuerza de la comida tradicional pero también los resultados de quienes se arriesgan a lo contemporáneo.

Esto ha significado, junto con la actividad turística se consolide y pase de ser, además de sustento, un atractivo por sí misma, ya que sus valores de sabor, cultura e historia lo ameritan. Para ello ser parte de los platillos tradicionales de los pueblos originarios que mantienen un fuerte arraigo ritual y ceremonial; de la disponibilidad de los productos agrícolas y de recolección; del consumo de flores, frutos, insectos y caracoles, además de hongos y hierbas; de preparaciones como las botanas donde se pone el ejemplo de versatilidad y mestizaje; de la gran variedad de quesos, bebidas y dulces y de la enorme gama de tamales.

Chiapas es un estado que te puede sorprender cada día con su cultura y específicamente con la asombrosa gastronomía que refleja a diferencia de toda la República Mexicana, en varios sentidos, uno de ellos el de la fusión cultural. Los diversos ecosistemas, climas y entornos naturales del país se encuentran, casi todos en el territorio chiapaneco, desde el bosque húmedo de coníferas hasta la franja tropical de manglares y cocoteros.

# OCOZOCAUTLA DE ESPINOSA Y SU GASTRONOMÍA

## ANTECEDENTES

Ocozocoautla es de origen nahoá; viene de los vocablos okoshotl, ocozote (cierta plata textil) y kuautla, bosque, es decir “Bosque de los cocozotes”. El 19 de enero de 1926, el pueblo de Ocozocoautla fue elevado a la categoría de la ciudad, según decreto promulgado por Carlos A. Vidal, gobernador constitucional de estado. Desde 1° de diciembre de 1928, la ciudad de Ocozocoautla lleva el apellido de Espinosa, en honor al insigne revolucionario Luis Espinosa, por decreto de Raymundo Enríquez, gobernador constitucional del estado (Avelino, 2017b).



**Figura 5. Iglesia San Juan Bautista (Meza, 2019).**

La historia de Ocozocoautla empezó con la llegada de los indios zoques, donde imperaba el patriarcado, cada familia era organizada por el jefe y este su labor era proteger a los suyos. Egoístas y con el afán paternal impidieron el desarrollo económico, en ese entonces, la moneda que predominaba era el cacao, o cacomoc quien poseía una buena cosecha de ese digno fruto era el más poderoso de la región, se desconoce el asentamiento, pero su origen de ellos surgió entre la mezcla de los mayas con mexicas desterrados quien más tarde adquirieron su nacionalidad como zoques. Antes de la conquista española se regían por medio de plebes, debido a la desconfianza que se tenían entre ambos no llegaron a sobre salir, sin embargo en épocas de guerra o invasiones externas eran uno de los grupos más unidos y poderosos (Avelino, 2017b)

## **LOCALIZACIÓN**

El municipio de Ocozocoautla de Espinosa se encuentra en la parte occidental en el estado de Chiapas, exactamente entre la parte de la Depresión Central y de las Montañas del Norte. Colinda con otros lugares como el municipio de Tecpatán al norte, Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez y Suchiapa al este, con Villaflores al sur y con los municipios de Jiquipilas y con Cintalapa al oeste (Municipios, 2019).

## **CLIMA**

El municipio de Ocozocoautla de Espinosa cuenta con reservas naturales con el cual hace que el clima de este municipio sea fresco en la mañana, cálido por la tarde y por la noche presenta bajas temperaturas, la cual hace que se agradable para los habitantes de este municipio. En este municipio durante todo el año predomina el clima cálido subhúmedo con lluvias de verano.

## **FLORA**

La flora está constituida por selva alta siempre verde, formación vegetal muy densa con árboles dominantes de más de 30 metros , abundan especies como, molinillo, chicozapote, jobo, flor de corazón, caoba, orquídeas, piñuela, árboles de higo (CDI Mexico, 2010).

La vegetación se adapta a las condiciones y características del clima, resultado de la combinación de diferentes condiciones de humedad, temperatura, suelo y latitud.

La selva del ocote es una vegetación que permanece verde durante todo el año, posee por lo común gran abundancia de bejucos y epifitas (plantas que viven enraizadas sobre otras sin robarles substancias nutritivas).

## **FAUNA**

El municipio de Ocozocoautla cuanta con una gran variedad de especies de las cuales se destacan: conejos, armadillos, coralillos, chachalacas, gavilanes, búhos, zorras y coyotes etc.

En Ocozocoautla existe una zona turística llamada la sima de las cotorras, donde el atractivo como el nombre lo dice son las cotorras, que se pueden observar salir por las mañanas una gran cantidad de estas especies.

## TRADICIONES Y COSTUMBRES

### CARNAVAL ZOQUE COITECO.

Ocozocoautla, realiza una de las festividades más grandes del municipio, conocida ya a nivel nacional e internacional. Este carnaval es un ritual realizado por los propios nativos, con el que a través de sus danzas rendían tributo y otorgaban ofrendas al dios Sol, para ellos conocido como «Tajaj Jama», al ritmo de los sones interpretados con instrumentos regionales como son el tambor y la flauta de carrizo, que simbolizan el palpitar de la vida y el silbar del viento. El carnaval inicia el domingo anterior al miércoles de ceniza, y puede ser considerado como único. Muestra elementos de las tres culturas que sustentan la identidad de la región: Zoque, árabe y la española. Los zoque rendían tributo al dios Sol, pero con la llegada de los españoles, los frailes, proporcionaron una imagen para cada casa que festejaba la danza, de esta forma, no se les quitó la costumbre de rendir tributo, pero se les dio un giro diferente, por lo que el carnaval se divide en seis cohuinas (en zoque quiere decir lugar de la fiesta o casa del jefe, donde se ejecuta la danza) (Español, 2011).



**Figura 6. Chor autóctono de Ocozocoautla (Silva, 2014).**

El carnaval zoque Coiteco es muy importante para la población de Ocozocoautla, ya que es una tradición que se realiza cada año, en este carnaval existen personajes que representan a los zoques y a los españoles, los chores se clasifican por autóctonos que es la vestimenta representativa de los antiguos zoques y portan elementos como ingredientes locales como es el maíz, cacao, tamarindo y utensilios como sartenes y pumpos que los llenan de una bebida tradicional (curadito), los chores estilizados son los trajes que a través del tiempo las personas han venido cambiando pero no perdiendo la tradición.

## GASTRONOMÍA

Ocozocoautla tiene diferentes platillos típicos como: el cochito al horno o adobado, el estofado, la chanfaina, el regionalismo chipilín con bolita, los chicharrones con patashete y huevo en pipián, los frijoles con chipilín, el cadillo de patashete con huevo. A todo eso hay que agregar los platillos zoques, como el zispolá, llamado también wacas- zis-caldú, caldo con carne de res: una especie de cocido que lleva repollo, garbanzo, rabos de cebollas y achiote, comida que no puede faltar en la tradicional fiesta Carnaval Zoque Coiteco. El pux-xaxé, guiso con las vísceras de res, partidas en pedacitos como la chanfaina, pero con mole hecho con tomate, chile bolita y masa (Avelino, 2017a).



**Figura 7. Recopilación de Platillos Zoques (Aquino, 2016).**

Entre los alimentos se cuenta también la gran variedad de tamales como son los de hoja untados con mole y carne, de aves, de puerco o res; los de cambray a base de masa con carne y mole; los de verdura y acelga; los de bola envueltos con totemoste, (brácteas de la mazorca del maíz); los picetes de elote, aderezados con mantequilla, envueltos en la misma hoja de elotes frescos; los de chipilín con chilmol y queso; los llamados zocpipú o toro pinto de masa de maíz con frijol fresco y envueltos con las hojas de milpa; los de frijol o jacuané, de hoja de hierba santa, camarón seco molido y masa. Estos últimos se preparan untando la hoja de hierba santa con masa, luego con una capa de frijoles refritos con cabeza de camarón y pepita de calabaza, chile al gusto, se enrollan a manera de puro y envueltos en totemoste. Los nacapitús son de masa de maíz revuelto con pastashete, manteca y horneados (Avelino, 2017b).

Continuando con las palabras del autor Avelino, uno de los alimentos exóticos que apetecen al paladar de los coitecos es el nucú, que no son más que las reinas de las arrieras que por lo general salen al caer las primeras lluvias. Se comen tostados. y hablando de comidas exóticas tenemos también al chapulín de manteca, que por lo general se dan cuando es la temporada de milpa, ya que son plagas de esta planta y llegan a nuestra ciudad persiguiendo la luz, al igual que el nucú estos también se comen dorados o tostados, pero en hoja de totomoste (hoja que cubre al elote).



**Figura 8. Nucús, hormiga comestible en Chiapas (Acuña, 2018).**

Entre las bebidas típicas de Coita, está el pozol blanco que puede tomarse con azúcar, o simple pero acompañado con sal y chile. Hay quienes lo toman ya fermentado o agrio. El pozol se sirve en jícaras (elaboradas del fruto del árbol de morro) o en bochis de calabaza. El tascalate es una bebida muy refrescante. Se elabora con maíz y tortillas tostadas, canela, achiote y cacao tostado. El atole agrio es otra bebida típica, también se acostumbra beber el atole de elote, elaborado con granos de elotes molidos y agua. Como refresco se preparan las aguas de chía, el tepache, la horchata hecha con semillas de melón y canela, y las aguas de tamarindo y frutas. Entre los dulces típicos están el coyol con dulce; el puxinú, parecido a las alegrías y tradicional en la fiesta del Carnaval Zoque Coiteco, jocotes, el cupapé , mango y mezquite con dulce. Los de pepita de calabaza y miel de panela, los empanizados, elaborados con cacahuates molidos y miel de panela. Las obleas de clara de huevo o de mejido, las melcochas con cacahuete, caramelos de panela, los muéganos, los dulces de chilacayote y calabaza, el dulce de manzanillita. Las tortaditas de elote espolvoreadas con azúcar. Los tubérculos como el camote en dulce, la yuca, el yumí; cocida y cortada en rebanadas, las venden puestas en agua, al comerla se siente fresca en el paladar (Avelino, 2017b).

## SAN FERNANDO Y SU GASTRONOMÍA

### ANTECEDENTES

El pueblo antiguo fue habitado por los zoques, quienes lo nombraron Shahuipac. Cuando los nahoas dominaron estas tierras, la llamaron Osumapa «Lugar del mono»; de Osumatli, mono; Apan, lugar. En la colonia fue latifundio de los condes de Olachea y Michelena. El 20 de octubre de 1851, fue proclamada pueblo la entonces hacienda Las Animas del Departamento de Tuxtla Gutiérrez; a partir del decreto fue denominado San Fernando, en honor del santo patrono del Gobernador constitucional del Estado, Fernando Nicolás Maldonado. Durante los años iconoclastas de la revolución, se le cambió el nombre por el de Villa Allende, enalteciendo al héroe de la independencia nacional; sin embargo, el 10 de noviembre de 1944, un decreto de Rafael Pascacio Gamboa, Gobernador constitucional del Estado, le restituyó el nombre de San Fernando (Telepaisa, 2004).



**Figura 9. Catedral de San Fernando (Abarca, 2019).**

San Fernando es un municipio en el cual su población se destaca por ser hospitalarios con los visitantes y son muy apegados a sus costumbres y tradiciones.

San Fernando se caracteriza por ser un lugar donde los visitantes pueden disfrutar de su gastronomía ya que realizan platillos muy representativos de los zoques además que cuenta con lugares turísticos donde pueden apreciar de la flora y la fauna con la que cuenta.

Entre algunos de los atractivos turísticos se encuentran: el principal atractivo del municipio es la presa Manuel Moreno Torres lugar donde se realizan deportes acuáticos tales como el buceo, la pesca, canotaje, esquí, etc; se llevan a cabo las fiestas en honor a la Candelaria, fiesta en honor a la Santa Cruz y fiesta en honor a la Virgen del Rosario (Vive MX, 2014).

## **UBICACIÓN**

El municipio de san Fernando se encuentra asentado entre los límites del altiplano central y de las montañas del norte en el estado de Chiapas. el mapa de la república mexicana señala que el municipio de san Fernando se localiza entre las coordenadas 16° 52' latitud norte y entre 93° 12' longitud oeste. dicho lugar está formado por una extensión territorial de 258.30 kilómetros cuadrados.

San Fernando limita al norte con el municipio de Copainalá, al noreste con Chicoasén, al este con Usumacinta, al sur limita con el municipio de Tuxtla Gutiérrez y al oeste con el de Berriozábal. san Fernando se encuentra a una altura de 880 metros sobre el nivel del mar (Municipios, 2019b).

## **CLIMA**

La mayoría del tiempo el pueblo de San Fernando presenta neblinas por la cual hace que sea fresco en su mayoría del tiempo, se presenta un clima-húmedo debido a su localización, en el año un 70% aproximadamente se mantiene la temperatura fresca y el 30% abunda el calor.

En san Fernando es muy común que en las madrugadas presente lloviznas.

## **FLORA**

La vegetación presente en el municipio es la siguiente: vegetación secundaria (selva baja caducifolia y subcaducifolia con vegetación secundaria arbustiva y herbácea) que abarca el 46.99%; selvas húmedas y subhúmedas (selva alta y mediana subperennifolia) el 11.87%; bosque de coníferas (bosque de pino - encino) el 5.15%; selvas secas (selva baja caducifolia y subcaducifolia) el 5.07%; bosques deciduos (bosque de encino) el 3.99% y pastizales y herbazales (pastizal inducido) que ocupa el 2.11 % de la superficie municipal.

El municipio cuenta con 22,093.72 has. de áreas naturales protegidas, que representa el 61.35% de la superficie municipal y el 1.71% del territorio estatal (Academic, 2010).

## **Fauna**

En el municipio de San Fernando la fauna es muy variada, algunas especies exóticas que aún se pueden mencionar son las iguanas, conejos, ardillas, garrobos, tepezcuintles, jabalí y armadillos que por lo general se encuentran en las serranías, animales de patio como gallinas, guajolote, pato, pavo, codorniz etc.

## TRADICIONES Y COSTUMBRES

Dentro de las celebraciones más importantes de este pueblo se encuentran el día de la virgen de Candelaria, la fiesta del carnaval y semana santa que lo celebran en grande (Caballero, 2018). En diversas partes de México, el 2 de febrero se festeja a la virgen de la candelaria y Chiapas no es la excepción. sobre todo, en la región zoque, donde estas fechas son de gran importancia. en San Fernando, los festejos del día de la candelaria comienzan desde el 30 de enero, para culminar las celebraciones del nacimiento de cristo y, a la vez, marcar el inicio de la penitencia cristiana que se abre con el carnaval y termina en semana santa. aparte de sus connotaciones católicas, la tradición está relacionada con las festividades prehispánicas de origen zoque. en estas fechas hacían peticiones a los dioses para favorecer las lluvias y tener buenas cosechas (Meléndez, 2018).



**Figura 10. Virgen de la Candelaria (Meléndez, 2018).**

El tambor y la flauta de carrizo marcan el inicio de la fiesta. La Reina de las Candelarias se abre paso entre la multitud y empieza comandando el baile; las muchachas y niñas pequeñas danzan al mismo ritmo, agitando sus faldas de colores y formando círculos. En un círculo van las mayores, en otro al centro van las niñas, con su inocencia maquillada para la celebración. Hay varias, las que siguen a la Reina, que portan el sombrero charro, un elemento connotadamente masculino, que en una festividad dominada por las mujeres resalta vistosamente. Según los viejos, depositarios de la “costumbre”, el sombrero charro lleva utilizándose desde hace más de 50 años en esta danza y en otras que se realizan en la región (Meléndez, 2018).

## **GASTRONOMÍA**

La gastronomía de San Fernando Chiapas conserva los métodos e ingredientes tradicionales para elaborar platillos representativos, en este municipio ubicado en los límites del altiplano central y de las montañas del norte del estado de Chiapas, la gastronomía que se elabora en esta región es muy apegada a sus tradiciones y costumbres debido a la gran influencia que hay sobre sus antepasados de origen zoque.

El municipio cuenta con una diversidad de platillos tradicionales de origen zoque, por ejemplo, el frijol escumite con chipilín que se considera un quelite en comparación con otras hierbas de este grupo cuenta con un olor característico muy penetrante. Su sabor es dominante, como el caso del epazote, por lo cual resulta difícil de aceptar por el paladar de algunas personas; Frijoles negros con carne salada de res, caldo de shuti, chanfaina estilo Soconusco, estofado de pollo, tamales de iguana, armadillo guisado, tamal de jacuané, nacapitu, cuchunuc, putzatzé, yumimujú, picte de elote, toro pinto y caldo de sihuamonte, mole de guajolote o el palmito de coroso, chaya y hierba mora, caldo de chipilín, longaniza, jabalí, conejo, cordero, ternera, pavita y codorniz que se comen asadas, cocidas con chile y hojas de cilantro, de igual manera consumen el cacahuete, la miel silvestre, el chocolate casero, la semilla de girasol y la calabaza tostada en comal.

De igual manera los famosos tamales de bola hechos con jolochi, de carne con verdura, el casquito, pescado y mariscos. Se preparan exquisitas bebidas como el agua de Chicha y el pozol reventado, pozol negro y blanco, cacao, pinol y taberna, agua de naranja, tamarindo, papaya, tascalate, atol agrio, pinole.

Dulces de plátano, chilacayote, cacahuete, yuca, dulce de ajonjolí, de calabaza, de papaya, coco molido, de cacahuete, turrón, tostadas de coco, nuégado, pan de dulce, pasteles, y frutas de la región en ates, almíbar, cupapé, putziniu, caballito, melcocha, oblea, empanadas de queso y de leche.

# COPAINALÁ Y SU GASTRONOMÍA

## ANTECEDENTES

Copainalá es sede del municipio del mismo nombre, el cual se asienta entre escarpadas serranías que riegan el potente río Mezcalapa y sus afluentes, en una superficie alfombrada de pastos y selvas exuberantes, al noroeste del estado. La antigua palabra Koa-Painal-Lan significa “Lugar de las culebras que corrieron” del náhuatl kohuatl, culebra; Painali, corredor y Lan, desinencia locativa abundancial. Famoso desde la conquista por la semejanza con el nombre Painala, que da Bernal Díaz del Castillo al pueblo natal de los padres de la Malintizin, caciques de la comarca y de origen náhuatl, creyéndose hasta la fecha entre los indígenas que Copainalá no es otra que el Painal del soldado y cronista de Hernán Cortés. Se sabe que Copainalá es un municipio de profunda cultura zoque y que en la época de la Colonia fue evangelizado por los misioneros dominicos, quienes construyeron la iglesia de San Vicente Ferrer, de gran valor artístico; este templo y convento colonial se encuentra hoy en ruinas (INAFED, 2010).



**Figura 11. Entrada representativa al municipio de Copainalá (Abarca, 2019).**

Fundado en el siglo XVI, Copainalá se ha caracterizado por ser la cuna del pueblo zoque y tener arraigada, de manera profunda, su cultura y transmitir ese legado a todos los grupos generacionales que al paso del tiempo han conocido sus historias y personajes, los cuales, hasta el día de hoy, forman parte de la cotidianidad del Copainalteco (Todo Chiapas, 2011).

En Copainalá, Chiapas el ambiente en el que se vive es muy agradable puesto que las personas son muy respetuosas y orgullosas en cuanto a sus costumbres, tradiciones y gastronomía.

## **LOCALIZACIÓN**

El municipio de Copainalá se localiza al noroeste del Estado de Chiapas dentro de la Región I Centro, cuya cabecera municipal está situada a 17° 5'31" latitud norte y 93° 12' 38" longitud oeste, y colinda con los siguientes municipios: al norte con Francisco León y Ocotepec, al oeste con Tecpatán, al este con Coapilla y Chicoasén y al sur con Berriozábal y San Fernando. Tiene una extensión territorial de 330.40 kilómetros cuadrados, representando el 0.017 % de la nacional, 0.44 % de la extensión estatal y el 2.62 % de la regional (Nuñez, 2019).

## **CLIMA**

El clima en san Fernando es considerado como cálido subhúmedo, la mayoría del tiempo es fresco, en las mañanas se presenta lloviznas con un poco de neblina, en la tarde presenta un clima cálido y por las tardes el clima es muy fresco.

## **FLORA**

La vegetación del municipio es de selva alta, en donde existen una gran variedad de especies de las que sobresalen las siguientes: cacahua, cunduj, pino, candox, mango, nanche, roble, caoba, amate, cedro, ceiba, hule, entre otras (INAFED, 2010).

## **FAUNA**

El municipio cuenta con una gran variedad de especies entre las que destacan las siguientes: mico de noche, tigrillo, iguana, conejo, víbora de cascabel, nauyaca, boa, corales, iguana de ribera, tortuga plana, entre otros (INAFED, 2010).

## **TRADICIONES Y COSTUMBRES**

En referencia a una entrevista no estructurada, se recaudó información acerca de las tradiciones al señor Luciano Vázquez Pérez habitante y cocinero regional zoque del municipio de Copainalá.

Las tradiciones y costumbres del municipio de Copainalá son muy representativas hacia sus ancestros, la mayoría de la población adopta la religión católica y con ellos se debe a que sus tradiciones sean en honor a los santos, como es el ejemplo:

San Miguel que es considerado el patrono del pueblo y lo celebran con gran algarabía en el mes de septiembre.

**LA INMACULADA CONCEPCIÓN:** Se celebra en el mes de diciembre, La iglesia de la inmaculada concepción es una fiesta muy tradicional en la cual se preparan más de 3000 a 4000 tamales debido a que llegan muchos peregrinos y salen personas disfrazadas.

**LA IGLESIA DE SAN JUAN:** Se celebra en diciembre; La de Santa Cecilia, que se celebra en el mes de noviembre.

**SANTÍSIMA TRINIDAD:** Es la iglesia más antigua del pueblo y que se celebra al primer domingo después de Pentecostés, la iglesia de la santísima Trinidad se celebra en cuaresma, se celebran los 7 viernes y tienen las costumbres de que a las personas las barren con puras flores para quitar las malas vibras o energías negativas que posean.

**SAN MARCOS:** Construido recientemente que se celebra el 25 de abril. En mayo celebra la tradicional fiesta de San Vicente, para ello se adornan las iglesias con flores naturales; algunos pobladores bailan la danza tradicional de “La encamisada”. La mayoría viste trajes típicos; los hombres utilizan camisa de manta y pantalón de dril, y las mujeres llevan huipil bordado a mano y enaguas rojas o azules. Para la fiesta, se preparan diversos alimentos, como el puctzatzé, carne de res en jugo de limón; latzató, frijoles refritos con guineo -plátano verde- y el zispolá, gallina preparada con chile blanco, hojas de repollo y garbanzo. Acompañándolas con bebidas como el pozol, con base en cacao, y el posh, aguardiente casero (México, 2010).

## **GASTRONOMÍA**

La gastronomía del municipio de Copainalá aún conserva en algunos lugares los métodos y técnicas para elaborar cada platillo que representa a los zoques, en especial cuando se trata de alguna celebración ya que tratan de que la comida sea algo muy especial para conservar los sabores tradicionales utilizando utensilios tradicionales como el molino de piedra, cacerolas de barro y palas de madera elaborada por los mismos artesanos copainaltecos.

Continuando con la entrevista con el señor Luciano Vázquez Pérez se realizó una serie de preguntas acerca de los platillos tradicionales, así como su descripción.

### **COMIDAS TRADICIONALES**

**CHANFAINA:** Es uno de los platos más importantes de Copainalá, está constituido por las vísceras de la vaca se prepara dorando la tortilla, se le agrega tomate, cebolla, pimienta, clavo, canela y con eso se prepara el molito para la chanfaina.

**EL ADOBADO:** Lo preparan con chile de ancho, tomillo, orégano, clavo, pimienta, canela, cebolla, ajo, vinagre, actualmente todo eso lo fríen en manteca, pero antes solo se remojaba en vinagre y se molía en piedra, el adobado se cura, pero no se cocina el mismo día, se deja reposando todo un día y al día siguiente se pone a cocer que se acompañaba con frijoles chichatanados que son los frijoles que se le pone el molito del adobado.

**EL TZATA:** Es un guineo verde muy pequeño que se muele en piedra, se cose el frijol y se le agrega chicharrón de panza, chicharrón de cáscara y ya le agrega el guineo molido con epazote, debe tener consistencia como de mole.

El tzata es un platillo muy popular entre las personas de Copainalá ya que los ingredientes que lleva esta receta son muy peculiares dentro del municipio y se pueden conseguir con la misma gente del pueblo que día con día salen a vender sus productos viniendo de las diferentes comunidades, lo peculiar de este platillo es que se puede elaborar en cualquier fecha del año.

**EL PIMBU:** Parecida como una crema de elote y se le pone bolitas de masa adentro, esta receta aún se conserva en Copainalá como uno de los platillos más tradicionales y se elaboran en tiempo de cosecha del maíz, entre los meses de agosto a noviembre.

**COCHITO HORNEADO:** El cochito horneado es tradicional en las fiestas de Copainalá se prepara curándolo con recado de ajo, cebolla y condimentos, al otro día se pone a cocer, se saca y se le retira todos los líquidos y ya se mete al horno para que se dore, se acompaña con cebolla, lechuga y sopa de arroz.

En secuencia de la entrevista con el señor Luciano Vázquez Pérez se abordó el tema de bebidas tradicionales y tipos de tamales.

#### **BEBIDAS TRADICIONALES**

**ATOL AGRIO:** Bebida tradicional de Copainalá a base de maíz blanco o amarillo fermentado.

**Café de mata:** El café de mata se hace nombrar así ya que es cosechado en Copainalá siendo este un café de calidad, su elaboración en algunas casas aun lo realizan de la forma tradicional con ollas y lumbre de leña.

**CATZU NENE:** Es atol agrio y se le llama así porque lleva adentro una cucharada de frijol y se da más en las terminadas de rezo de novenario ya que es una bebida muy tradicional.

**POZOL DE MAÍZ:** El pozol es una de las bebidas más representativas para el sur de la república mexicana en especial Chiapas y los pueblos zoques que lo elaboran a base de maíz cocido, en Copainalá prefieren tomarlo en jícara de palo.

**BEBIDA BLANCA DE PINOL:** Es una bebida tradicional elaborada a base de polvillo de maíz tostado a la cual le agregan canela y azúcar, en algunos lugares como en Copainalá se le agrega cacao, esta bebida puede consumirse caliente o fría dependiendo de los factores de la zona y gusto de las personas.

**CHOCOLATE:** bebida tradicional a base de cacao, maíz, canela tostados con la cual se hace una mezcla pulverizando estos ingredientes, esta bebida se toma caliente, es muy común consumirla en fiestas y en ceremonias religiosas.

#### **TAMALES TRADICIONALES**

**TAMAL DE BOLA:** Es una preparación tradicional es Copainalá y se sirve en las fiestas, este tamal tiene la característica que está envuelto en hoja de mazorca y su forma es esférica o como se nombre lo dice “bola” la cual puede ir relleno de costilla de puerco guisado o verduras.

**TAMALES DE CHIPILÍN:** Este platillo tradicional de Chiapas en especial los municipios zoques se caracterizan por estar envueltos con hojas de guineo relleno de bolitas de queso, carne de pollo y como su nombre lo menciona el chipilín.

**TAMALES DE JACUANÉ:** platillo aromático tradicional en Copainalá debido a sus ingredientes que lo conforman, como es la hoja santa y camarón.

### **DULCES TRADICIONALES:**

Siguiendo la entrevista el señor Luciano Vázquez Pérez menciona diferentes tipos de dulces tradicionales y una pequeña descripción.

**NUÉGADO:** Dulce tradicional zoque, es una preparación fácil de realizar, pero requiere mucha sabiduría de la cultura zoque antigua para lograr que queden con la textura adecuada, se realiza con harina de trigo, huevos, polvo para hornear y miel, este dulce es muy típico servirlo en las fiestas conmemorativas religiosas en el municipio de Copainalá.

**DULCE DE CALABAZA:** Esta preparación es una de las más sencilla, se realizan cortando en trozos la calabaza para después llevarlo en una olla o cazuela grande con agua y azúcar hasta realizar un almíbar junto con la calabaza, este dulce es muy común verlos en las ofrendas religiosas.

**DULCE DE COYOL:** El coyol es un fruto de forma redondo de color verde, la pulpa es pegajosa, un poco dulce y contiene una semilla que es muy dura, pero este alberga una almendra con un sabor muy agradable, este dulce se prepara con agua y azúcar morena, también se puede realizar con piloncillo, el sabor es muy rico, pero suele ser muy empalagoso.

**DULCE DE MANZANITA:** es un postre muy tradicional, la elaboración es a base de un almíbar hecho con azúcar o piloncillo la cual el fruto toma una textura blanda, agradable para los que lo consumen, este dulce se prepara a finales de año ya que es una fruta de temporada, se utilizan para celebraciones religiosas o celebraciones navideñas.



**Figura 12. Dulces típicos (Huizar y Jaeger, 2016).**

## COCINA TRADICIONAL

La cocina tradicional mexicana es un modelo cultural completo que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. Esto ha llegado a ser posible gracias a la participación de la colectividad en toda la cadena alimentaria tradicional: desde la siembra y recogida de las cosechas hasta la preparación culinaria y degustación de los manjares. Los elementos básicos del sistema son: el maíz, los frijoles y el chile; métodos de cultivo únicos en su género, como la milpa (cultivo por rotación del maíz y otras plantas, con roza y quema del terreno) y la chinampa (islote artificial de cultivo en zonas lacustres); procedimientos de preparación culinaria como la nixtamalización (descascarillado del maíz con agua de cal para aumentar su valor nutritivo); y utensilios especiales como metates y morteros de piedra (UNESCO, 2010).

La cocina tradicional chiapaneca es un icono de identidad ya que en esta cocina se extrae todo el sabor natural de cada uno de los ingredientes cultivados, las preparaciones lo realizan con utensilios tradicionales de la cual aún se pueden mencionar, molcajetes, molinos, comal de barro etc. Los tiempos de cocción en las preparaciones eran tardados ya que se cocinaban a fuego lento durante horas con el fin de aprovechar todos los sabores.

Hace años nuestros antepasados no disponían de tanta tecnología ni electrodomésticos que les ayudaran a mantener frescos y por más tiempo los alimentos. Es por ello que una de las características de la cocina tradicional más representativas es el aprovechamiento de los productos. Antes de tener que tirarlos, se preparaban diferentes recetas con un mismo producto (Ramón, 2018).



**Figura 13. Molcajete tradicional (Abarca, 2019).**

## COCINA CONTEMPORÁNEA

La Cocina contemporánea es la que mantiene una constante búsqueda de innovación y creatividad a base de colores, formas y sabores, buscando obtener un producto de muy alta calidad y desarrollar nuevas presentaciones y tendencias en los platos; para de esta manera provocar una satisfacción cada vez más exquisita al comensal.

La cocina contemporánea aborda el ingrediente con el mayor respeto, esto significa que los ingredientes que se utilizan tienen que ser de la más alta calidad posible. La frescura es fundamental (Cuñat, 2017).

Este estilo de cocina trata de utilizar técnicas renovadoras que a través de ellas se logran sabores singulares que se mezclan con sensaciones, una experiencia para el paladar (Misión, 2018).



**Figura 14. Atún en costra de ajonjolí negro con gel de cebolla y aire de salsa verde (Meza, 2019).**

La cocina contemporánea es a la vez una cocina bifurcada: combina tradición e innovación y el tronco común siguen siendo los platillos y antojos mexicanos, pero “influenciados” por nuevos ingredientes y presentaciones (Aguilar, 2013).

La cocina mexicana es muy extensa en sabores con la cual se pueden crear excelentes platillos enfocados a lo contemporáneo como es el caso de la gastronomía zoque donde se encuentran ingredientes con mucho potencial para crear platos contemporáneos sin perder la esencia de lo tradicional, la creatividad juega un papel muy importante al momento de convertir lo tradicional a lo moderno ya que en este enfoque se juega con las texturas, sabores, olores, colores para impresionar al comensal con la más alta calidad en cada una de las técnicas y métodos aplicados en cada platillo para tener un diseño único y contemporáneo.

# TÉCNICAS DE LA COCINA CONTEMPORÁNEA

## ESFERIFICACIÓN

Una esferificación es una técnica culinaria en la que damos forma de esfera a cualquier alimento líquido a partir de un proceso químico. La idea es dotar al alimento o base de una textura y apariencia similar a la de una yema de huevo o a un caviar (Muñoz, 2017).

Técnicas de esferificación

Continuando con las palabras del autor Vero Muñoz se explica el procedimiento para lograr esferificaciones perfectas.

### LA ESFERIFICACIÓN BÁSICA O DIRECTA

Se consigue elaborar una esfera que va gelificando lentamente hasta convertirse totalmente en gelatina. Por ello su elaboración y servicio ha de ser inmediato para obtener el efecto de explosión del líquido en la boca. De lo contrario tendríamos esferas de gel macizas que no producirían el efecto característico de la esferificación.

Los productos que se necesitan para elaborar una esferificación directa son un baño con cloruro cálcico, alginato de sodio disuelto en la base a esferificar y, en caso de necesitarlo, citrato sódico para corregir el pH de esta base.

### LA ESFERIFICACIÓN INVERSA

Se consigue una esfera que siempre es líquida por dentro y no sigue gelificando una vez se retira del baño. Esto nos permite realizarlas con un buen margen de tiempo de anticipación al servicio.

Los productos que se necesitan para elaborar una esferificación inversa son un baño con Alginato de sodio y Gluconolactato para enriquecer con iones de calcio la base a esferificar y conseguir que se produzca la gelificación del alginato que rodea la esfera. Se puede prescindir del gluconolactato en el caso de que la base a esferificar disponga de iones de calcio como por ejemplo el yogurt.

### LA FALSA ESFERIFICACIÓN O ESFERIFICACIÓN CON AGAR AGAR.

Esta es una técnica en la que se consigue un resultado similar a las esferificaciones propiamente dichas, pero creamos esa película exterior de la esfera usando gelatina vegetal o agar agar. Hay dos tipos de falsa esferificación: el falso caviar y la falsa yema o falsa esfera (Muñoz, 2017).

## **AIREACIONES**

Esta técnica consiste en incorporar pequeñas burbujas a un medio líquido, para lograr esta técnica se utiliza la lecitina de soja que con ayuda de una licuadora de inmersión se incorpora el aire hasta tener la consistencia deseada, esta técnica lo utilizan mucho los cocineros para dar el toque final de sus platillos.

En base información recaudada en el artículo “Ciencia en la cocina a lo Ferrán Adrià: las espumas y aires comestibles” menciona que los aires son tipos de emulsiones en la cual se incorpora aire a un líquido con ayuda de un agente estabilizante y se clasifican según la textura deseada, con esta técnica se pueden crear distintos tipos de preparaciones como son espumas (espesas, fluidas o líquidas) de la cual se derivan las nubes y marshmallow.

## **ESPUMAS**

Las espumas es una de las técnicas gastronómicas más practicadas para la elaboración de sorprendentes platos. En 1994 fue el chef español Ferran Adrià el que asentó los cimientos de esta técnica en su objetivo de buscar nuevas texturas y maneras de presentar sus platos.

Las espumas son el resultado de la combinación de un líquido muy bien colado con burbujas de un gas, normalmente N<sub>2</sub>O, y un agente estabilizante o emulsionante (grasas, gelatinas, claras de huevo o almidón).

Hay dos tipos de espumas, las calientes y las frías; estas últimas son las más comunes porque son más estables. La diferencia entre ellas reside en el agente estabilizante empleado. Por ejemplo, en el caso de las espumas calientes sólo se pueden utilizar claras o almidón, mientras que en las espumas frías podemos utilizar gelatinas, claras y grasas, pero no almidón (Gastronomía, 2017).

Esta técnica se realiza con el sifón, utensilio patentado por el chef Ferrán Adrià.

## **NUBES**

Las nubes son unas espumas bastante estables que se pueden servir para decorar platos, bebidas o coberturas de postres, es mucho más delicada que la mousse. Hay nubes calientes y frías, en realidad son espumas que se logran atrapando pequeñas burbujas de aire, por agitación de sistemas agua-proteína (usando gelatina) o de agua-grasa (usando manteca o leche). En las nubes frías se usa como estructura la gelatina que tiene la propiedad de gelificar a 15°C, obteniéndose una textura aireada mucho más suave que la de la mousse (Soler, 2011).

## **MARSHMALLOWS**

En referencia al autor Ernesto William de la página web VIX menciona que la técnica de la elaboración de los marshmallows o malvaviscos se realiza por medio de la aireación para que el producto final tenga una textura esponjosa, esto se logra con un agente estabilizante.

El autor Ernesto William describe que la preparación moderna de los malvaviscos consiste esencialmente en cuatro componentes: agua, azúcar, un agente proteico que le da su consistencia esponjosa (gelatina o claras de huevo) y aire. Los malvaviscos contienen aproximadamente un 50% de aire, lo que también le da esa textura aireada además de esponjosa (William, 2005).

## **TIERRAS**

Esta técnica consiste en tomar líquidos o pasta a base de aceites con el fin de deshidratar el producto y convertirlo con una textura terrosa, para lograr esta técnica se utiliza la maltodextrina.

## **LIOFILIZACIÓN**

La liofilización consiste en eliminar el agua de un alimento. Para conseguirlo en primer lugar se introduce el alimento listo para su secado en un liofilizador. Se genera el vacío y se baja la temperatura entorno a los  $-40^{\circ}\text{C}$ . Con el producto congelado se produce la sublimación (consiste en pasar del estado sólido a estado gaseoso sin pasar por el estado líquido y ocurre por debajo de  $0,006\text{ Atm.}$ ). Durante el proceso se realizan ciclos de congelación-sublimación, así se acelera la eliminación del agua, llegando prácticamente a eliminarla del todo del alimento original. El producto resultante mantiene su jugo y sabor, pero no tiene ningún remanente líquido, es absolutamente seco (Eatlyo, 2017).

## **CRIOCOCINA**

El uso del nitrógeno líquido en una de las técnicas contemporáneas más utilizada en la actualidad para elaborar diferentes tipos de preparaciones como ejemplo: helados, sorbetes etc., aunado a esto se puede realizar métodos para obtener diferentes texturas como ejemplo: triturar alimentos, escalfar frutas y fragmentar, esto se debe a que el nitrógeno tiene una temperatura aproximadamente de  $-210^{\circ}\text{C}$  en forma líquida y su punto de ebullición a una temperatura de  $-195^{\circ}\text{C}$ , ocasionando que al momento de introducir algún producto o alimento se congele de forma instantánea evitando formar cristales de hielo y obtener mejores texturas.

## **GELIFICACIÓN**

En los alimentos la gelificación de componentes cumple muchas funciones, particularmente en relación con la textura, la estabilidad y afectan en especial medida a las condiciones de procesado. Un gel está compuesto por dos fases, una sólida que le imparte la estructura y soporte al gel, y la otra fase es líquida y queda atrapada en la red tridimensional. Así, aunque los geles muestran propiedades propias de un sólido (forma, resisten ciertos esfuerzos o deformaciones, mantienen su estructura, entre otras), tienen una importante proporción de fase líquida (Gastronomía, 2012).

## **COCCIÓN AL VACÍO**

Cocción al vacío al método por el cual se somete a cualquier alimento envasado al vacío a una temperatura determinada y por un tiempo preestablecido, con el fin de obtener un alimento de excelente calidad culinaria.

El procedimiento consiste en la extracción del aire contenido dentro del recipiente donde se coloca el alimento por medio de bombas especiales, las cuales después de extraerles el aire sella el recipiente de manera de impedir la entrada de aire al mismo (Ratti, 2016).

La cocina al vacío es una técnica que consiste en condicionar un producto en un embalaje hermético, del cual se retira parcialmente el aire. La falta de oxígeno impide la proliferación de microbios. El condicionamiento al vacío de los alimentos y su cocción permiten un control de temperatura interna del producto, logrando optimizar sus cualidades organolépticas. En la actualidad hablamos de cocción a “Justa temperatura” (ANAHUAC, 2018).

Esta técnica se realiza con una máquina de vacío que trabaja de la mano con el runner que actúa como utensilio para realizar la cocción de los productos para poder lograr preparaciones exquisitas y a temperaturas controladas para obtener la mayor eficacia en sabores y texturas.

## **EXTRACCIONES**

La técnica de extracción en la gastronomía es muy versátil ya que los alimentos (ingredientes) tienen muchas características organolépticas (olor, color, sabor) la cuales se pueden extraer y crear esencias con el cual se pueden agregar a diferentes preparaciones culinarias intensificando sabores causado por efecto de una destilación, maceración o absorción, esto se puede realizar con un rotavapor muy utilizado en la cocina moderna para crear nuevas experiencias culinarias en el arte de combinación de sabores .

## UTENSILIOS DE LA COCINA TRADICIONAL

En referencia al libro Larousse de la cocina mexicana 3ª edición se redactó el siguiente texto en referencia a los utensilios de cocina tradicional en todo México, estos utensilios los ocupaban la mayoría de las culturas en especial la cultura zoque la cual realizaba sus preparaciones culinarias mediante utensilios elaborados de barro y piedras con lo cual conseguían el sabor característico de la cocina tradicional mediante métodos y técnicas parecidas a lo que tenemos hoy en día. Los métodos de cocciones más utilizados eran a flama directa, al carbón, al comal, al vapor, en horno de tierra y lo que es más común, por ebullición. Los antiguos zoques utilizaban el método de envolver los alimentos en hojas para después llevarlos a las vaporeras u ollas y terminar la cocción, este método era más aplicado en los tamales, aunque hoy en día con la evolución y tendencias gastronómicas se envuelven diferentes tipos de alimentos con hojas. Siguiendo el texto en base al libro Larousse de la cocina mexicana se describen los siguientes utensilios.



Figura 15. Utensilios tradicionales zoque (Meza, 2019).

### ANAFRES

Hornillo que se realizaban de barro, se colocaban carbón o leña en la cual se colocaba una parrilla de lámina o de varillas y lo utilizaban para asar diferentes tipos de alimento como, por ejemplo, carnes, verduras etc.



Figura 16. Anafre metálico (Gil, 2019).

## **COMAL DE BARRO**

### **BATEAS**

Cuencos de madera casi planos u hondos en los que se prepara, en muchas ocasiones, el proceso de nixtamalización, o sirven para almacenar y contener alimentos (Gironella y Angeli, 2014).

El comal tradicional es elaborado de barro moldeado por artesanos locales, es un disco que se puede colocar a fuego directo sostenido por ladrillos o piedras, los antiguos zoques lo utilizaban para realizar las tortillas hachas a mano a base de maíz y tostar semillas, jitomates etc.



**Figura 17. Comal de barro (Jupiterimages, 2019).**

## **COMAL METÁLICO**

El comal metálico es uno de los utensilios más prácticos para la cocina tradicional ya que es un material más ligero que el barro y mucho menos frágil, para utilizar este utensilio curaban el comal con una mezcla de cal y agua untándolo por toda la superficie.



**Figura 18. Comal metálico tradicional (Wagner, 2019).**

## CAJETES

Son cuencos o escudillas de calabaza, guaje, barro o madera, en los que se sirven bebidas, caldos o sopas. Estos utensilios están presentes principalmente en comunidades indígenas (Gironella y Angeli, 2014).



Figura 19. Cajete de barro tradicional (Gil, 2019).

## CUCHARA Y PALAS

Las cucharas y palas lo realizaban artesanos locales, en la comunidad zoque elaboraban estos utensilios de diferentes formas hecho a base de madera para mezclar ingredientes o preparaciones con la ventaja que estos no rallan el fondo del material con el cual se está cocinando.



Figura 20. Palas de madera tradicional (Meza, 2019).

## JÍCARAS

Las jícaras es un recipiente que se elabora de calabazas secas y guajes, en la zona zoque estos recipientes lo utilizaban para tomar la tradicional bebida “pozol de cacao” y “pozol blanco”.



Figura 21. Jícara tradicional (Meza, 2019).

## CHOCOLATERA

La chocolatera es un utensilio de forma de jarra o vasija en la cual se bate el chocolate para obtener una capa de espuma, el cacao está presente en Chiapas la cual las culturas la aprovechaban de épocas de frío ya que es una bebida que se toma caliente, el material de este utensilio este hecho de barro por artesanos locales como ejemplo Ocuilapa de Juárez es una comunidad que constituye el municipio de Ocozocoautla donde elaboran todo tipo de artesanías con barro.



Figura 22. Chocolatera de barro tradicional (Alejandro, 2019).

## METATE

Utensilio de cocina hecho de una sola pieza en piedra volcánica porosa, rectangular, de superficie plana y ligeramente cóncava o curva, sobre tres conos invertidos en que se apoya a modo de patas. Generalmente tiene una posición inclinada, lo cual facilita la molienda, este accesorio del metate sirve para estrujar los productos en la superficie del mismo (Gironella y Angeli, 2014).



Figura 23. Metate tradicional (Diehl, 2019).

## **MOLCAJETE**

El molcajete es uno de los utensilios más famosos antiguo ya que en la actualidad aun lo siguen elaborando y utilizando con frecuencia, se elabora de piedra volcánica y su principal función es triturar semillas, especias entre otras preparaciones.

Los antiguos zoque curaban este utensilio con sal y maíz triturándolos, esto lo realizaban para quitar exceso de piedra y evitar contaminar los alimentos.

El sabor de los alimentos es más presencial ya que todos los sabores y aromas se concentran en la molienda y le da el sabor único, en especial a las salsas elaboradas con este utensilio magistral.



**Figura 24. Molcajete tradicional (Abarca, 2019).**

## **MOLINILLO DE CHOCOLATE**

El molinillo está compuesto de una sola pieza de madera aproximadamente de 35 cm de largo, el extremo inferior del palillo se ensancha en forma de esfera estriada , cuyo diámetro no deja salir los dos o tres anillos que están tallados de la misma pieza, se rueda entre las palmas de las manos extendidas para batir el chocolate y atoles, provocando con el movimiento una ligera espuma en la superficie, que los hace más atractivos ( Alicia y Angeli, 2014).



**Figura 25. Molinillos de madera tradicional (Herrera, 2019).**

## **OLLAS Y CAZUELAS DE BARRO**

Las cazuelas elaboradas de barro eran muy utilizadas en la cultura zoque ya que elaboraban preparaciones de larga cocción, los zoques es una cultura en la cual sus principales platillos tienen un tiempo de cocción largo a fuego lento para extraer y aprovechar cada uno de los ingredientes que utilizan para esto utilizaban las ollas y cazuelas hechas a barro para concentrar mejor los sabores.



**Figura 26. Cazuelas de barro tradicionales (Meza, 2019).**

## **PRENSA PARA TORTILLAS**

La prensa está elaborada principalmente de madera y su función principal es aplastar la masa de maíz para formar tortillas, aunque los zoques realizaban esta actividad con las manos tiempo después optaron por utilizar esta prensa, para utilizar este instrumento elaboraban bolitas de masa y cubrían la superficie de la madera con hojas de plátano para evitar que la masa se pegara con la madera y así obtener una tortilla bien hecha.



**Figura 27. Prensa para tortilla de madera (Meza, 2019).**

## VAPORERA U OLLA DE LOS TAMALES

Olla de barro, en cuyo fondo se colocaba una especie de rejilla hecha de carrizo, olotes u hojas de maíz, posteriormente sustituida por una rejilla de barro, sobre se disponían en tandas o capas los tamales envueltos en hojas de maíz o de elotes. Debajo de la rejilla se ponía un poco de agua que producía el vapor necesario para la cocción (Gironella y Angeli, 2014).



Figura 28. Vaporera tradicional (Méndez, 2019).

## SOPLADOR O AVENTADOR

Este utensilio es similar al abanico, tiene como función principal avivar el fuego, está elaborado de palma o tule haciendo este un utensilio en la actualidad muy vistoso que sirve para decoración, aunque su uso es desfavorecido.



Figura 29. Soplador tradicional (Palma, 2019).

## **TENDENCIAS CULINARIAS**

Las tendencias gastronómicas son movimientos que van evolucionando a través de los años, innovando nuevas técnicas y métodos en los alimentos mediante nuevos procesos, la tecnología gastronómica influye mucho en este proceso de innovación ya que se van implementando técnicas exactas para la elaboración de un platillo, otro aspecto muy importante es la creatividad de cautivar al comensal por medio de los sentidos.

Las tendencias gastronómicas han venido surgiendo a través de los tiempos, algunas de estas tendencias se pueden catalogar como las más populares.

### **COCINA MOLECULAR**

Esta técnica se presenta como la continuidad de la nueva cocina, pues privilegia tanto el sabor como la apariencia de los alimentos, y su primordial objetivo es ir más allá de la imaginación, de gustos nuevos y, por ende, de nuevas texturas. Eso sí, sin que los alimentos pierdan su sabor e ingredientes originales.

La cocina molecular es una técnica innovadora que ha fascinado a los gastrónomos más curiosos por su técnica de innovación en la preparación y presentación de alimentos; permite experimentar con las comidas y así realizar nuevas formas de cocción.

Fueron el científico francés, Hervé This, y el físico húngaro, Nicholas Kurti, quienes inventaron la gastronomía molecular para el año 1969. Con el propósito de entender la ciencia en la cocina y con la ayuda de varios chefs y científicos, realizaron talleres desde el año 1992 hasta el 2004. Así descubrieron que la química es central en las comidas más sabrosas. Entendieron y crearon un nuevo tipo de cocina que agranda los horizontes del mundo tradicional de sartenes y calderos y es que la cocina molecular permite la creación de nuevos platos, utilizando técnicas químicas y físicas para producir texturas originales y combinaciones de sabores inesperados (Figuroa, 2016).

La gastronomía molecular además de combinar la ciencia con los alimentos, es una de las cocinas más difíciles y populares ya que para realizar esta tendencia se necesita mucha creatividad por parte del cocinero para poder crear platillos que convenzan a los comensales a despertar el gusto por esta cocina.

## **COCINA FUSIÓN**

La cocina fusión se entiende la mezcla de estilos culinarios de diferentes culturas, entre ellos la mezcla de ingredientes, condimentos y/o especias y prácticas culinarias de otros países. La cocina fusión se puede llevar a cabo a través de diferentes vías o influencias. En muchos casos las motivaciones son simplemente la creatividad y las ganas de experimentar con el producto local de calidad con el que se cuenta.

No existe una limitación de platos predefinida para trabajar sobre este tipo de cocina ni en cuanto a la elección sobre pescados, carnes o verduras, aunque, si la motivación de la fusión se basa en la simple migración o las influencias geográficas o económicas directas, es obvio que los estilos culinarios de esas culturas destaquen por encima de otros (como se puede observar en la gastronomía estadounidense). El único límite lo establecen la creatividad en la cocina y el sabor. Incluyendo condimentos y especias de otras culturas cualquier tipo de materia prima es viable, o mezclando verduras y frutas de importación con las locales, sin olvidar la importancia de las técnicas culinarias precisas.

El concepto de cocina fusión aparece en los años 70 en Estados Unidos, experimentando con platos de contraste entre occidente-oriental y buscando la sorpresa del comensal (Melón, 2018).

## **COCINA DE AUTOR**

La cocina de autor es un laboratorio donde la creatividad y el pensamiento libre llevan a la elaboración de nuevas propuestas, las cuales rompen con las reglas establecidas y dan como resultado una sorpresa al gusto. Se puede decir que esta tendencia es una aventura de la imaginación. La cocina de autor se relaciona con la cocina tradicional representativa de un país, en el cual un acreditado cocinero, mediante su experiencia, trayectoria y sabiduría culinaria, innova y fusiona la cocina de su país de origen con una cocina foránea o mestiza. Ambas cocinas se unen para crear un nuevo género, caracterizado por la armonía, estética y exquisitez de los platillos, especialmente en el uso de las materias primas, sazones, aromas y especias (Gutierrez, 2012).

La cocina de autor está basada en conocimientos principalmente en la creatividad por la cual esta cocina se caracteriza ya que el chef o cocinero a base de experiencias elabora platos desde su imaginación combinando sabores, texturas, aromas con el fin de crear un platillo capaz de impresionar al comensal, los platillos son muy coloridos con sabores equilibrados.

## **FAST FOOD**

Fast food o comida rápida, podemos decir que en la antigua Roma existían puestos en la calle donde vendían panes planos con olivas o el falafel. En 1912 se abre el primer automat en Nueva York, un local que ofrecía comida detrás de una ventana de vidrio y una ranura para pagar con monedas. Estas compañías llevaban como slogan “menos trabajo para mamá”.

El concepto de la comida rápida apareció en Europa durante las Guerras Napoleónicas cuando en el siglo XIX los mercenarios del ejército ruso en Francia solicitaban en los restaurantes que se les sirviera lo antes posible, mencionando repetidamente la palabra Bistró.

A mediados del siglo XX un empresario de la alimentación de Estados Unidos llamado Gerry Thomas comercializa por primera vez lo que se denomina comida preparada, con esta innovación sin mayor esfuerzo una persona encuentra en pocos minutos con un plato preparado.

El concepto de comida rápida se basa en velocidad, uniformidad y bajo costo, la comida rápida se hace a menudo con los ingredientes formulados para alcanzar un cierto sabor o consistencia y para preservar frescura. Esto requiere un alto grado de ingeniería del alimento, el uso de añadidos y las técnicas de proceso que alteran el alimento de su forma original y reducen su valor alimenticio (Gutiérrez, 2012).

## **SLOW FOOD**

Continuando el texto con las palabras del autor Gutiérrez, Slow Food es un movimiento internacional nacido en Italia en 1984 promovido por Joseph Bové que se contrapone a la estandarización del gusto y promueve la difusión de una nueva filosofía del gusto que combina el placer y conocimiento. Opera en todos los continentes para salvaguardar las tradiciones gastronómicas regionales, con sus productos y métodos de cultivo. El símbolo de Slow Food es el caracol, emblema de lentitud.

Los principales objetivos de la tendencia slow food es otorgar dignidad cultural a las temáticas relacionadas con la comida y la alimentación, Individualizar los productos alimenticios y las modalidades de producción ligados a un territorio, en una óptica de salvaguardia de la biodiversidad, promoviendo su categorización y protección en tanto que bienes culturales, Promover la práctica de una calidad de vida distinta, basada en el respeto al ritmo y tiempo naturales, al ambiente y la salud de los consumidores, favoreciendo la fruición de aquellos que presentan al máxima expresión cualitativa.

## **TECNO-EMOCIONAL**

Movimiento culinario mundial de principios del siglo XXI, cuyo principal representante es el cocinero Ferran Adrià. Está formado por cocineros de distinta edad y tradición. El objetivo de sus platos es crear emoción en el comensal y para ello se valen de nuevas técnicas y tecnologías, siendo ellos los descubridores o simplemente los intérpretes, recurriendo a sistemas y conceptos desarrollados por otros (Antoja, 2013).

La cocina tecno-emocional es muy interesante tanto para los cocineros que deben tener disciplina para poder ejecutar las técnicas para la elaboración de sus preparaciones, así también tener mucha creatividad para interpretar todas sus ideas para después plasmarlas en un platillo único y novedosos.

Lina Ruiz argumenta en la página web La Republica que entiende la cocina tecno-emocional como la suma de la aportación e innovación tecnológica que han experimentado las cocinas, tanto en instalaciones como en herramientas, y el nuevo concepto de la gastronomía, lo que hace que un cocinero no sólo cocine, sino que este transmitirá a sus comensales su ideología y su obra (Ruiz, 2012).

## **DESCONSTRUCCIÓN**

Deconstrucción Culinaria es una propuesta nacida en el famoso restaurante “El Bullí” con la que rompieron las tendencias históricas del mismo al abandonar la cocina francesa y catalana para abrazar el concepto que hemos mencionado.

La propuesta era sencilla y genial: partiendo de recetas y preparaciones tradicionales, y recurriendo a la memoria gustativa de los comensales, reescribir las preparaciones con nuevas técnicas de preparación.

La deconstrucción consiste en utilizar, respetar armonías ya concebidas y conocidas, transformando la textura de los ingredientes, así como su forma y temperatura, manteniendo cada ingrediente, para incluso incrementar la intensidad de su sabor”, descomponiendo en lugar de ensamblar y amalgamar.

Como consecuencia un comensal recibe un plato que no reconoce visualmente, pero al momento de probarlo, a través del gusto, siempre que la preparación pertenezca a su cultura y forme parte de su memoria gustativa (Arabuko, 2019).

## TECNOLOGÍA CULINARIA

### THERMOMIX®

Es un robot de cocina capaz de llevar a cabo doce funciones de forma independiente o combinada: mezclar, cocer a vapor, triturar, pesar, remover, moler, batir, emulsionar, calentar, amasar, cocinar y trocear (Castillo, 2017).

Figura 30. Thermomix® (Abarca, 2019).



### PACOJET

Utensilio tecnológico culinario capaz de realizar helados, sorbetes y mousses con una textura perfecta, este aparato es capaz de realizar la técnica Pacotizar que es el proceso de micro-procesar preparaciones de comida fresca, ultracongelada a una textura suave sin tener que descongelar.



Figura 31. Pacojet (Gastronomía & Cia, 2016).

## SIFÓN

El sifón de cocina es un aparato de cocina que sirve para convertir cualquier líquido que metamos en su interior en mousse. No es necesario añadir huevos, nata o azúcar para obtener una espuma consistente, por lo que se pueden elaborar platos sin necesidad de alterar su sabor original además que funciona con cápsulas de dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>) (Simon, 2015).



Figura 32. Sifón (Meza, 2019).

## EMPACADORA AL VACÍO

Esta herramienta es utilizada en la gastronomía contemporánea ya que empacar alimentos al vacío, es alargar su vida útil, extraer el oxígeno para disminuir el crecimiento de bacterias que inician el proceso de descomposición. Las cocinas industriales que cuentan con procesos de empaque al vacío, aseguran la frescura de los alimentos de 3 a 5 veces más que con métodos convencionales (Pallomaro, 2010).



Figura 33. Empacadora al vacío (Abarca, 2019).

## **TERMOCIRCULADOR**

Es un termostato que permite disponer de un baño maría a una temperatura controlada y con agua en movimiento. Este prodigio desarrollado por Joan Roca de El Celler de Can Roca y Narcís Caner de La Fonda Caner. La clave del invento reside en la virtud de controlar con la máxima precisión los grados que alcanza el agua en todo el recipiente, propiciando cocciones al vacío hechas a baja temperatura de entre 5 y 100 °C.

El termostato no lleva consigo un vaso concreto, por lo que se puede adaptar a cualquier receptáculo, según las necesidades culinarias (Castillo, 2017a).



**Figura 34. Termocirculador (Abarca, 2019).**

## **ROTAVAPOR**

El rotavapor es un instrumento que sirve para evaporar sustancias mediante una destilación y luego volver a condensarlas para separar los componentes básicos unos de otros. Con él se consigue llevar a ebullición los líquidos a una temperatura menor de lo normal y en condiciones muy controladas (Álamo, 2018).



**Figura 35. Rotavapor (Marshall Scientific, 2019).**

## **MEDIDOR DE PH**

El medidor de pH es una herramienta utilizado en la gastronomía contemporánea para medir el grado de acidez o alcalinidad de una solución, esto se realiza para observar si es necesario ajustar los niveles de pH para equilibrar un alimento y poder realizar técnicas vanguardistas, un ejemplo: esferificaciones con un grado alto de acidez.



**Figura 36. Medidor de PH (Testo, 2015).**

## **PISTOLAS AHUMADORAS**

Los ahumadores son utilizados en la gastronomía contemporánea para dar aromas a los alimentos, para poder realizar el ahumado se necesita maderas especiales como es el roble, manzano, nogal etc. Esto con el fin de dar un aroma característico y realzar los sabores de los alimentos.



**Figura 37. Pistola ahumadora (Cocinista, 2019).**

### **BOMBA PARA SOPLADO DE CAMELO**

Este utensilio es muy importante para manipular el caramelo cuando se trata de realizar esferas de caramelo, cuenta con una válvula de aire y al final un tubo de cobre resistente a altas temperaturas.



**Figura 38. Bomba para soplado de caramelo (Meza, 2019).**

### **CUCHARAS PARA ESFERIFICACIONES**

Este utensilio de cocina es una cuchara con orificios de acero inoxidable y se utiliza para remover las esferificaciones o falso caviar de la mezcla de alginato para no dañar el producto y a su vez realiza el proceso de colar el alimento al momento de pasar de la solución compuesta al agua.



**Figura 39. Cuchara Lottus (MCS, 2019).**

## LICUADORA DE INMERSIÓN

Es un electrodoméstico de cocina que te permite hacer diferentes tipos de preparaciones ya que es una herramienta multifuncional que cuenta con diferentes accesorios diseñados específicamente para una variedad de funciones. Las principales funciones de este electrodoméstico es picar, moler, batir, cortar, mezclar, triturar, amasar siendo de mucha ayuda para preparaciones previas en cada platillo.



Figura 40. Licuadora de inmersión (Meza, 2019).

## SOPLETE

Es un utensilio culinario utilizado principalmente en las cocinas modernas, se trata de un aparato que crea una flama muy caliente a presión generado por una fuente de gas combustible butano, el soplete es utilizado para caramelizar superficies, así como dorar o fundir diferentes tipos de cobertura.



Figura 41. Soplete (Gastronomía y Cia, 2017).

## **TAPETES DE SILICONA (SILPAT®)**

El Silpat® se ha convertido en un utensilio casi imprescindible en las labores reposteras, introducido en Francia en 1982 de la mano de Guy Demarle, hoy en día se encuentra en las cocinas de muchos países y es que esta tela de cocción antiadherente ofrece practicidad y comodidad a la hora de elaborar nuestros pasteles, panes y bollería.

Esta tela revestida de siliconas aptas para el contacto con alimentos nos permite colocar nuestras masas dulces sobre ella y una vez cocidas, quedan sueltas. No es necesario engrasar con mantequillas ni aceites, su superficie antiadherente evita que los preparados se peguen.

El Silpat® es flexible y muy duradero, garantizan hasta 2.000 cocciones, sea en horno microonda o en horno convencional. Soporta temperaturas de -40° C a 250° C, así que es útil tanto para la cocción como para la congelación (VelSid, 2008).



**Figura 42. Tapete de silicona (Hubert, 2018).**

## **HELADORA**

En referencia al diario Republica Gastronomía y Cía, la heladora es un pequeño electrodoméstico con vaso de aluminio extraíble con un litro de capacidad. En la tapa se encuentra el motor que hace girar las aspas que batien el helado mientras se va haciendo, y una única rueda para accionarlo.

Este utensilio se utiliza para hacer helados caseros con más efectividad y rapidez introduciendo un líquido base (ejemplo: crema inglesa) para la realización de un helado.



**Figura 43. Heladora (Velsid, 2010).**

## **HORNO DE MICROONDAS**

El autor Rafael García Jolly del periódico Excelsior describe el horno de microondas como un aparato eléctrico moderno que funciona mediante el calentamiento del agua que poseen los alimentos y que ese efecto se genera a través ondas electromagnéticas.

El principal objetivo de un horno de microondas es calentar los alimentos, aunque hoy en día se puede utilizar para cocinar.



**Figura 44. Horno de microondas (Samsung, 2019).**

## **PROCESADOR DE ALIMENTOS**

Es una herramienta de trabajo que en la cocina contemporánea es muy habitual encontrarlas ya que agiliza el proceso de mezclar, moler, rallar, batir, exprimir, amasar y picar con mayor facilidad.



**Figura 45. Procesador de alimentos (Kitchen, 2019).**

## **FERMENTADORA PARA PAN**

Este aparato es muy útil en las panaderías contemporáneas que permite controlar la fermentación de la masa de pan mediante una combinación de temperaturas y humedades.

La fermentadora establece una temperatura dependiendo al tipo de pan que se va a elaborar hasta pasar al proceso de horneado, una de las ventajas importantes de una fermentadora de pan es que te propicia regularidad y calidad en los productos y esto no va a depender del clima si no que se programa a las necesidades.



**Figura 46. Fermentadora para pan (Bauuman, 2019).**

## **OLLAS DE PRESIÓN**

La olla a presión es un recipiente para cocinar con un cierre hermético que retiene el vapor. El vapor hace aumentar la presión dentro de la olla, y hace que la temperatura suba a un nivel superior al de ebullición del agua (100 °C al nivel del mar), por lo que se consigue cocer más rápidamente los alimentos.

Funciona con una válvula de seguridad que deja escapar el vapor cuando se ha alcanzado una presión determinada (presión de trabajo); con la mejora de las técnicas de fabricación, las ollas modernas (súper rápidas) funcionan a mayor presión que las antiguas. Puede llevar un segundo mecanismo de seguridad para evitar que el exceso de presión.



**Figura 47. Olla de presión (Cinsa, 2019).**

## **BASCULAS DIGITALES**

Las basculas digitales se utilizan en las cocinas contemporáneas ya que es de gran utilidad y se utilizan como instrumento de medición, cuenta con una pantalla digital con componentes electrónicos que te indica el peso de cada producto con un margen de error mínimo.



**Figura 48. Bascula (Tomas, 2019).**

## **MÁQUINA PARA PASTA**

Este instrumento se utiliza para realizar pastas frescas, hoy en día los restaurantes prefieren elaborar pasta fresca para incrementar los sabores en cada uno de sus platillos, se utiliza principalmente para tener mayor eficacia para laminar masas y así evitar el uso de un rodillo que dificulta la preparación.



**Figura 49. Máquina para pasta (Cocinista, 2019).**

## **ESPÁTULAS DE SILICONA**

Utensilio de cocina muy utilizado en la gastronomía contemporánea, principalmente en repostería, aunque sus características hacen que se pueda utilizar en la mayoría de áreas de una cocina, este utensilio se compone de un mango de madera o plástico y la cabeza de silicona que soporta altos niveles de temperatura (250°C).



**Figura 50. Espátulas de silicona (Fersay, 2019).**

## SARTENES DE TEFLÓN

Los sartenes en la gastronomía contemporánea han venido perfeccionándose a través de los años, una de las características que se les han añadido a los sartenes es el uso del teflón.

El teflón es una marca comercial que agrupa a varios productos, entre ellos el politetrafluoroetileno, un polímero sintético formado por moléculas de tetrafluoroetileno, es decir un etileno donde los hidrógenos han sido sustituidos por átomos de flúor. Entre, las virtudes del teflón está su capacidad de aislar eléctricamente, su gran flexibilidad, su resistencia a temperaturas extremas, así como a la acción mecánica, y por descontado su antiadherencia a todo tipo de sustancias (Sabate, 2018).



**Figura 51. Sartén de teflón (Pixel, 2018).**

## LICUADORAS

La licuadora en la cocina contemporánea es indispensable para hacer diferentes preparaciones, se utiliza principalmente para triturar, moler, picar y mezclar alimentos, este aparato de cocina es muy fácil de utilizar ya que cuenta con un motor base y un vaso de cristal o plástico regulado por velocidades.



**Figura 52. Licuadora (Pallomaro, 2010).**

A continuación, se presenta un catálogo de ingredientes zoques, dicha información se realizó en viajes de campo, en los municipios de Ocozocoautla, San Fernando y Copainalá, recorriendo los mercados principales realizado por los investigadores Alejandra Abarca Nakamura y Carlos Antonio Meza Pérez.

# CATÁLOGO DE INGREDIENTES ZOQUES

## INGREDIENTES

### FRIJOL RINCONERO



Figura 53. Muestra del frijol rinconero (Abarca, 2019).

Nombre del producto:

San Fernando: Frijol pinto.

Ocozocoautla: Frijolito o Frijol pinto.

Copainalá: frijol rinconero.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Todo el año.

Ocozocoautla: Todo el año.

Copainalá: Todo el año.

Descripción del producto:

Información obtenida del libro “Cocina prehispánica mexicana”. El frijol es originario de América y existen diferentes tipos de frijol en todo México, son pequeñas legumbres cultivadas de diferentes formas, el sabor de cada uno de estos varía dependiendo la región donde se cultiva y el tipo de frijol que salga de la vaina donde este se recolecta.

Aplicación culinaria:

Este frijol se utiliza en varios guisos tradicionales zoques se consume mucho en semana santa, con su arroz blanco plátano maduro, también se le agrega en algunas ocasiones chipilín.

## **FRIJOL DE SEMANA SANTA:**



**Figura 54. Muestra del frijol de semana santa (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

Copainalá: frijol blanco o de semana santa.

Temporalidad del producto:

Copainalá: Febrero – Abril.

Descripción del producto:

Comerciantes zoques que venden este producto en los mercados nos comentaron que fue cultivado por los antiguos zoques de Copainalá para ser consumido solo en semana santa es de los productos locales de este municipio que solo se cultiva en Copainalá ya que es muy diferente de los demás por que este se pone a cocer y se pela, tiene una piel muy parecida a la del garbanzo, es una planta endémica de esta región.

Aplicación culinaria:

Este frijol se utiliza para preparar un guisado en Copainalá que lleva plátano verde licuado como un molito y se le agrega al caldo, también se le agrega chicharrón de panza y de cascara al gusto, epazote para que agregue aromas al caldo y listo.

## CHILE BLANCO



**Figura 55. Muestra de Chile Blanco (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Chile Blanco.

Ocozocoautla: Chile Güero.

Copainalá: Chile Güero.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Enero - Diciembre.

Ocozocoautla: Enero - Diciembre.

Copainalá: Enero - Diciembre.

Descripción del producto:

Vendedores de los diferentes mercados zoques visitados concordaron en que este chile tiene un sabor ácido y afrutado, con un tamaño pequeño de 1-4 cm de largo por 1-2 cm de ancho, por lo regular su color cambia de acuerdo a su madurez, empieza con morado, luego blanco y por último rojo.

Aplicación culinaria:

Se utiliza en varios platillos zoques, el uso más común que tienen es el encurtido con limón y cebolla, que son grandes acompañantes en los caldos o para disfrutar de un pozol blanco con manguito.

## CHILE CHIMBOROTE



**Figura 56. Muestra de Chile Chimborote (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Chile Chimborote.

Ocozocoautla: Chile Borote.

Copainalá: Chile Chimborote.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Enero - Diciembre.

Ocozocoautla: Enero - Diciembre.

Copainalá: Enero - Diciembre.

Descripción del producto:

Cocineras zoques llegaron a la conclusión de que el original chile Chimborote se extinguió hace más de 5 años por lo que sus consumidores lo reemplazaron por este chile y lo bautizaron con el mismo nombre, el cual es difícil de conseguir, mide 3 cm de largo por 2 cm de ancho, tiene un sabor picante.

Aplicación culinaria:

Este chile se utilizaba únicamente para la elaboración del cochito, con el paso del tiempo también se le dio otros usos tanto en tamales chiapanecos como el tamal de bola o el tamal de chipilín.

## CHILE MIRA PA' ARRIBA



**Figura 57. Muestra de Chile mira pa' arriba (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Chile mira pa' arriba.

Ocozocoautla: Chile mira pa' arriba.

Copainalá: Chile mira pa' arriba.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Enero - Diciembre.

Ocozocoautla: Enero - Diciembre.

Copainalá: Enero - Diciembre.

Descripción del producto:

Vendedores de los diferentes mercados zoques visitados concordaron en que este chile tiene un sabor afrutado y muy picoso, su color es de rojo a rojo oscuro y sus tamaños varían regularmente entre los 4-5 cm de largo y 2 de ancho ya que es un chile delgado y que difiere de los demás por la forma en la que sale de la planta hacia arriba, de ahí hace referencia a su peculiar nombre.

Aplicación culinaria:

Se utiliza en varios platillos zoques, como en tamales, en estofados de pollo, o el uso más común que tiene es el encurtido con limón y cebolla, que son grandes acompañantes en los caldos o para disfrutar de un pozol blanco con manguito.

## TAMARINDO



**Figura 58. Muestra del Tamarindo (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Tamarindo.

Ocozocoautla: Tamarindo.

Copainalá: Tamarindo.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Diciembre-Mayo.

Ocozocoautla: Diciembre – Mayo.

Copainalá: Diciembre– Junio.

Descripción del producto:

Es un árbol hermoso aspecto, de la familia leguminosas cultivado en las regiones cálidas, puede alcanzar una altura de 20 metro, sus hojas están formadas de 12 a 20 folíolos; sus flores son de color amarillo o púrpura y se reúnen formando un racimo, este se desarrolla en una vaina leguminosa, de unos 20 centímetros de largo, y en cuyo interior se encuentran las semillas, sumergidas en una pulpa oscura, rica en ácidos orgánicos, goma y azúcares (Garcia, 2015).

Aplicación culinaria:

Su uso más común es en aguas frescas con esas vainas se preparaban bebidas de un sabor muy ácido pero agradable y refrescante. También se elaboran raspados y postres típicos de la región con el sabor característico a la gastronomía zoque, pueden ser picantes o dulces.

## CEBOLLÍN



**Figura 59. Muestra del Cebollín (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Cebollín.

Ocozocoautla: Cebollín.

Copainalá: Cebollín silvestre.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Febrero- Julio.

Ocozocoautla: Febrero – Julio.

Copainalá: Febrero – Julio.

Descripción del producto:

Diferentes comerciantes que venden este producto en los mercados nos comentaron que El cebollín es el primer brote de las semillas de la cebolla. Es un tallo fino de color verde intenso.

Su sabor es parecido al de la cebolla, pero más tenue.

Aplicación culinaria:

Se utiliza para dar aromas a los caldos o para darle un sabor diferente a las salsas, el sabor es muy parecido al de la cebolla, por eso se puede realizar cualquier guisado en donde se quiera sustituir la cebolla

## COL



**Figura 60. Muestra de la col (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Col.

Ocozocoautla: Repollo o col.

Copainalá: Col.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Todo el año.

Ocozocoautla: Todo el año.

Copainalá: Todo el año.

Descripción del producto:

Comerciantes y cocineras zoques dijeron que la col es una de las hortalizas que más se utilizan en los cocidos zoques, las hojas se presentan por medio de capas que van de tonalidades verdes hasta obtener el color blanco que se encuentra en la parte de en medio de esta hortaliza.

Aplicación culinaria:

La col o repollo se puede comer cruda desinfectada o cocida para dar sabores característicos. Se aplica de diferentes formas una de las que más destaca es dentro del cocido de res que es un platillo zoque con la cual en algunos pueblos es el platillo representativo como es el municipio de Ocozocoautla, otras aplicaciones es utilizarla como ensalada curtida con zanahoria y manguito verde en vinagre agregándole varias especias, es acompañamiento principal de los antojitos tradicionales de Chiapas.

## FLOR DE CUCHUNUC



Figura 61. Muestra de la flor de cuchunuc (Abarca, 2019).

Nombre del producto:

San Fernando: Flor de cuchunuc.

Ocozocoautla: Flor de cuchunuc.

Copainalá: Flor de cuchunuc

Temporalidad del producto:

San Fernando: Febrero - Abril.

Ocozocoautla: Febrero – Abril.

Copainalá: Marzo – Abril.

Descripción del producto:

Los vendedores de los mercados recorridos nos explicaron que es una flor que se caracteriza por ser parte de la gastronomía zoque, esta flor nace de un árbol llamado matar ratón que tiene contrastes rosa, lila y blanco.

La flor se da solo en temporada de semana santa, tiene un sabor herbáceo parecido al ejote, pero se pueden elaborar diferentes platillos ya sean dulces o salados para su elaboración tiene que manejar alguna cocción

Aplicación culinaria:

En los últimos años a esta flor se le ha dado gran importancia en diferentes platillos zoques.

Se realizan varios guisados típicos de la región zoque, ya sea con tomate, con huevo, con un pico de gallo, también se pueden elaborar otras recetas como galletas, pan, aguas frescas e incluso hasta helados.

## KALE



**Figura 62. Muestra del kale (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Kale.

Ocozocoautla: Kale.

Copainalá: Kale.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Todo el año.

Ocozocoautla: Todo el año.

Copainalá: Todo el año.

Descripción del producto:

Según la licenciada en nutrición Delfina Duek es una hortaliza, muy rica en nutrientes, tiene mucho hierro, más incluso que la carne; es rico en vitamina C. Existen distintas variedades, aunque la más habitual es la que constituye a un tipo de col rizada y verde.

Por lo general es de una gama del color verde y tiene un sabor herbáceo un poco amargo.

Aplicación culinaria:

El Kale sirve para elaborar muchas ensaladas y platos guisados ya se con arroz, también se elaboran jugos y licuados. Por su alto contenido de hierro esta hortaliza es todo un éxito con los vegetarianos porque es la que más sustituyen por alguna proteína, también se pueden elaborar tartas saladas, se puede guisar con huevo o se le puede agregar al frijol de olla.

## NABO



**Figura 63. Muestra del Nabo (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Nabo.

Ocozocoautla: Nabo silvestre.

Copainalá: Nabo.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Marzo-Mayo.

Ocozocoautla: Marzo – Mayo.

Copainalá: Marzo – Mayo.

Descripción del producto:

Según la guía práctica de verduras de Eroski Consumer, es una hortaliza oriunda traída de Europa con la conquista, hay una época de recolección donde los nabos son de mejor calidad, es en primavera en el mes de mayo. Es una hortaliza con poco sabor se tiene que pelar, se utiliza crudo o con diferentes cocciones es un producto multifuncional. Tiene poco contenido de grasa y a su aportación de fibra es ideal en tratamientos para la obesidad.

Aplicación culinaria:

Las hojas se pueden consumir cruda, como en una ensalada, con arroz o legumbres. También se pueden añadir a los ingredientes para elaborar caldos porque su sabor es simple.

## CAMOTE



**Figura 64. Muestra de camote (Abarca, 2019).**

Nombre con el que se le conoce:

San Fernando: Tikis camote.

Ocozocoautla: Camote silvestre.

Copainalá: Camote.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Todo el año.

Ocozocoautla: Todo el año.

Copainalá: Todo el año.

Descripción del producto:

Información obtenida del libro “Cocina prehispánica mexicana” son raíces gruesas que crecen por debajo de la tierra son de color café por fuera y blanco por dentro. Su consistencia es dura y al tener una cocción toma una consistencia blanda muy parecido a la papa, una de las características del camote es que suele ser fibrosa por dentro teniendo un sabor neutro favorable para realizar preparaciones dulces y saladas.

Aplicación culinaria:

Se come de diferentes maneras dependiendo la región donde se consume, por ejemplo, asados o cocidos, fritos, solos o endulzados, con el camote se preparan fácilmente diversos dulces en conserva por el sabor neutro que contienen es más fácil.

Son indispensables en los cocidos tradicionales zoques para dar sabores característicos.

## CUEZA



**Figura 65. Muestra de cueza de chayote (Abarca, 2019).**

Nombre con el que se le conoce:

Ocozocoautla: Raíz de chayote, chin chayote.

San Fernando: Cueva de chayote.

Copainalá: Cuezita.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Febrero- Mayo.

Ocozocoautla: Febrero – Marzo.

Copainalá: Febrero – Abril.

Descripción del producto:

Con referencia a comerciantes de los mercados visitados es una raíz obtenida de la planta del chayote muy parecida a la jícama por tener una piel color café por fuera y por dentro es color blanco, su textura se parece a la de una papa y su sabor es bastante delicado, como el del chayote, tubérculo rico en almidón.

Aplicación culinaria:

En los tres municipios son similares ya que se utiliza comúnmente como verdura complementaria para agregarle al cocido de res, otros usos que se le dan son en purés para acompañar alguna proteína, en estofados, o para elaborar “tortitas” como popularmente se le conocen en estas regiones que van rellenas de queso fresco.

## MALANGA



**Figura 66. Muestra de la malanga (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Malanga.

Ocozocoautla: Malanga.

Copainalá: Malanga.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Febrero-Junio.

Ocozocoautla: Febrero – Junio.

Copainalá: Febrero – Junio.

Descripción del producto:

Cocineros e investigadores zoques llegaron a la conclusión que es un tubérculo muy fácil de cocinar, existen diferentes tipos de colores y formas, a diferencia de los demás tubérculos la malanga se diferencia por tener un sabor neutro y es muy suave al cocinarla.

Aplicación culinaria:

Se utiliza en purés o también se le agrega al cocido de res o al caldo de pollo, su sabor es neutro al tener una cocción la malanga es muy parecida a la papa, pero es más blanda así que se cuece más rápido que los demás tubérculos.

En los últimos años la malanga se ha vuelto muy popular debido a los distintos tipos de uso que se le puede dar, es un tubérculo muy noble con el cual se pueden realizar preparaciones dulces y saladas.

## CHAPAYA



**Figura 67. Muestra de la chapaya (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Chitchun, Chapaya, Chichon.

Ocozocoautla: Zitzun.

Copainalá: Chichon.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Diciembre-Mayo.

Ocozocoautla: Diciembre – Mayo.

Copainalá: Diciembre – Abril.

Descripción del producto:

Palma de la familia de las arccáceas de 3 a 5 metros de alto, con espigas verticalidad y aplanadas de 5 cm y fruto comestible de forma ovoide, similar a un coco pequeño, de unos 15 cm de largo, cubierto de espigas cortas, el fruto de asa para pelarlo y eliminar sus espigas, se puede cocinar de diferentes maneras su sabor es un poco neutro (Muñoz, 2012).

Aplicación culinaria:

El fruto se come asado para pelarlo y eliminar sus espigas, se parte se fríe y se mezcla con huevo batido para hacer tortitas que se sirven en un caldillo, también tiene otras preparaciones con huevo, guisado con tomate y cebolla, dependiendo de la región es el guiso que se elabora.

## GRANADILLA



**Figura 68. Muestra de la Granadilla (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Granadilla.

Ocozocoautla: Granadilla.

Copainalá: Granadilla.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Febrero - Mayo.

Ocozocoautla: Febrero – Mayo.

Copainalá: Febrero – Abril.

Descripción del producto:

Según consumidores y comerciantes del producto es una fruta de forma ovalada, de color verde cuando no se encuentra maduro y se vuelve amarillo anaranjado con pequeñas manchas blancas al madurar. La cáscara es delgada, de aspecto liso y quebradizo. La pulpa es de sabor agri dulce y aromático, es blanco amarillento a naranja con textura mucilaginosa. Contiene numerosas semillas planas de color negruzco.

Aplicación culinaria:

Se prepara la bebida extrayendo el fruto, colocándolo en una licuadora, se le agrega agua y azúcar al gusto del comensal, y se cuela, con eso se prepara la bebida, otros usos que se le da a la granadilla es la preparación de gelatinas, mousses, aderezos y mermeladas.

## GUANÁBANA



**Figura 69. Muestra de la Guanábana (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Guanábana.

Ocozocoautla: Guanábana.

Copainalá: Anonna o Guanábana.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Marzo-Septiembre.

Ocozocoautla: Marzo – Octubre.

Copainalá: Marzo – Septiembre.

Descripción del producto:

Información obtenida del libro “Cocina prehispánica mexicana”. El fruto es grande, de hasta dos kilogramos de peso, acorazonado, de corteza verdosa, con púas débiles.

La pulpa del fruto es blanca, de sabor muy grato, azucarado y refrescante. Las flores son de color blanco-amarillento, y el fruto con escamas convexas, que cubren una pulpa blanca, aromática y dulce. Originaria de México, es llamada también ate, catuche y fruta de la condesa. Pero sobre todo la usaron como alimento, comiendo su pulpa cruda en refresco.

Aplicación culinaria:

Esta fruta se caracteriza por ser muy dulce con textura cremosa con la cual se pueden realizar excelentes postres y bebidas. Con esta fruta se realizan aguas frescas con la pulpa, nieves artesanales, raspados, mousses además que esta fruta por ser tropical se consume más en días calurosos.

## MANGO CRIOLLO



**Figura 70. Muestra del mango criollo (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Mango criollo.

Ocozocoautla: Mango criollo.

Copainalá: Mango corriente.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Marzo-Septiembre.

Ocozocoautla: Marzo – Septiembre.

Copainalá: Marzo – Septiembre.

Descripción del producto:

Los vendedores de este producto en los diferentes mercados que se visitaron, llegaron a la conclusión que es una fruta tropical de pulpa carnosa y sabor dulce entre sus principales características; su buen sabor y variedades una cualidad de dicha fruta, es de los mangos más fibrosos y una fruta normalmente de color amarilla cuando se encuentra maduro, de sabor medianamente ácido cuando no ha madurado completamente.

Se encuentra principalmente en las zonas costeras y también en varias partes del centro de Chiapas.

Aplicación culinaria:

El mango criollo es una fruta muy noble con la cual se pueden realizar diferentes preparaciones dependiendo el uso, se puede aplicar en preparaciones saladas o dulces o simplemente comerlo al natural, algunos ejemplos de preparaciones son salsas agrídulces, mermeladas de mango (dulces o picantes), aguas frescas, gelatinas, mousses e incluso se agregan en las ensaladas.

## MANGO PIÑA



**Figura 71. Muestra del Mango Piña (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Mango piña.

Ocozocoautla: Mango piña.

Copainalá: Mango piña.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Marzo- Septiembre.

Ocozocoautla: Marzo – Septiembre.

Copainalá: Marzo – Septiembre.

Descripción del producto:

Según vendedores de este producto en los diferentes mercados que se visitaron, se llegó a la conclusión que el mango piña es uno de los mangos más deliciosos de Chiapas es una fruta tropical de pulpa carnosa, fibrosa y muy dulce entre sus principales características su buen sabor y variedad. Es una fruta normalmente de una gama de colores entre verde y amarillo. Esta variedad de mango es dulce y la pulpa es muy suave.

Aplicación culinaria:

El mango piña se caracteriza por ser jugoso, la forma tradicional de comerlo es realizándole un orificio en una de las extremidades para que salga el líquido y poder disfrutar del sabor natural, otros usos de este mango es realizar aguas frescas, mermeladas y aderezos.

## MANGO PLÁTANO:



**Figura 72. Muestra del mango plátano (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Mango plátano

Ocozocoautla: Mango plátano

Copainalá: Mango oro

Temporalidad del producto:

San Fernando: Marzo -Septiembre.

Ocozocoautla: Marzo – Septiembre.

Copainalá: Marzo – Septiembre.

Descripción del producto:

Según vendedores de este producto en los diferentes mercados que se visitaron, se llegó a la conclusión que es una fruta de pulpa carnosa y dulce entre sus principales características su buen sabor y variedad. Es una fruta normalmente de una gama de colores naranja cuando está maduro y cuando el fruto no ha madurado es de color verde. Esta variedad de mango es dulce y la pulpa es muy suave.

Aplicación culinaria:

Es ideal para preparar varios postres como gelatinas, mousses, tartas o dulces tradicionales con panela ya que es uno de los mangos más dulces, también para contrastar se puede comer con chile en polvo, limón, chamoy, se preparan aguas frescas, se agregan a diversas ensaladas para que obtengan cierta frescura, con el mango se pueden elaborar salsas picantes o agridulces también se le agrega a comidas calientes o frías acompañados de una proteína.

## PAPAYA



**Figura 73. Muestra de la Papaya (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Papaya.

Ocozocoautla: Papaya.

Copainalá: Papaya.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Diciembre-October.

Ocozocoautla: Diciembre – October.

Copainalá: Diciembre – October.

Descripción del producto:

Una baya ovoide, oblonga o elíptica, de 30 a 50 centímetros de largo, de color amarillo oro o anaranjado de unos 9 kilogramos de peso. La pulpa es carnosa, dulce, amarilla, anaranjada o rosada y sostiene en su parte interna, que es hueca, numerosas semillas casi esféricas, grisáceas o negras, de solo unos milímetros de diámetro. El papayo es originario de México y Centroamérica. Se dio silvestre o selvático en tiempo de los indígenas prehispánicos. Es de crecimiento rápido y comienza a producir entre los 8 meses y los dos años (García, 2015).

Aplicación culinaria:

Este fruto por su sabor dulce se prepara diversos dulces tradicionales con panela, en algunas regiones se le agrega alcohol como posh o agua ardiente, también se preparan bebidas como aguas frescas o licuados.

## PIÑA



**Figura 74. Muestra de la piña (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Piña.

Ocozocoautla: Piña miel.

Copainalá: Piña.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Todo el año.

Ocozocoautla: Todo el año.

Copainalá: Todo el año.

Descripción del producto:

Es una planta herbácea perenne, sabacaule, de la familia de las bromeliáceas, ampliamente cultivadas en regiones cálidas. el fruto es una infrutescencia de 15 a 40 centímetros de largo, carnosa, agridulce, aromática, jugosa, elipsoide u oblonga, formada por el eje floral engrosado, la pulpa es amarilla (García, 2015). También existe una frutita que se da en las carreteras de ocozocuatla que se llama piñuela se da en un maguey, trae espinas y adentro trae la fruta, es alargado entre blanco y rosa, se da de octubre a enero, su sabor es dulce y es prima de la piña.

Aplicación culinaria:

La piña es una fruta tropical muy fresca y dependiendo de su maduración hace que su sabor pueda cambiar de acida a dulce se elaboran diferentes postres con este fruto, también paletas de hielo, nieves, raspados, bolis y aguas frescas, como el tepache que es un agua fresca en el cual se deja reposar la cascara de la piña por cierto tiempo hasta crear un fermentado.

## ZAPOTE



**Figura 75. Muestra del zapote mamey (Abarca, 2019).**

Nombre con el que se le conoce:

San Fernando: Zapote mamey.

Copainalá: Mamey.

Ocozocoautla: Mamey.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Febrero-Junio.

Ocozocoautla: Febrero – Mayo.

Copainalá: Febrero – Junio.

Descripción del producto:

Información obtenida del libro “Cocina prehispánica mexicana”. El fruto drupáceo, aovado, de unos siete centímetros de largo, con la corteza parda, dura y desigual, y la pulpa rojiza, muy suave y azucarada, comestible. Las semillas son negras, lustrosas y con almendra blanca y amarga, que tiene aplicaciones medicinales.

Los antiguos prehispánicos llamaron a este árbol tetzonzapotl o zapote mamey, y fue ampliamente empleado en la alimentación y en la medicina (García, 2015).

Aplicación culinaria:

Se elaboran diferentes platillos con este fruto como helados, aguas frescas, postres, dependiendo de la región en donde se encuentre es el uso que se le da.

## CHILACAYOTE



**Figura 76. Muestra del chilacayote (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

Ocozocoautla: Chilacayote.

San Fernando: Chilaca.

Copainalá: Chilacayote.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Febrero - Noviembre.

Ocozocoautla: Febrero – Noviembre.

Copainalá: Febrero – Noviembre.

Descripción del producto:

Es un fruto de la familia de las cucurbitáceas. Es una calabaza lisa, por dentro su pulpa es suave y tiene pequeñas semillas comprimidas de color café oscuro y el sabor es un poco amargo, por fuera es de una cascara dura, el color siempre varía dependiendo la tierra de la región y el regado, se consume el fruto, las flores y las guías jóvenes.

Es procedente de América, es una verdura que puede llegar a medir más de 40 cm y a pesar más de 10 kilos (García, 2015).

Aplicación culinaria:

Se utiliza mucho para diferentes platos desde cocidos hasta el más utilizado que lo hacen un dulce tradicional de Chiapas. También lo aprovechan para realizar cremas, estofados y acompañamientos de platos fuertes.

## TOMATILLO



**Figura 77. Muestra del Tomatillo (Abarca, 2019).**

Nombre con el que se le conoce:

Ocozocoautla: Tomatillo criollo.

San Fernando: Tomatillo.

Copainalá: Tomate Silvestre.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Febrero-Julio.

Ocozocoautla: Febrero –Junio.

Copainalá: Febrero – Abril.

Descripción del producto:

Según Comerciantes de los Mercados visitados son tomates silvestres parecidos a un tomate cherry, con un sabor ácido y dulce dependiendo del color que sea el tomatillo, tiene tonalidades de amarillas a rojas, su tamaño vario de 1 a 3 cm de diámetro, son procedentes de la misma familia, pero cambian en el sabor porque estos son ácidos a comparación de los otros.

Aplicación culinaria:

Se utiliza como guarnición de platos fuertes o entradas ya sea en una ensalada, crudos o asados, su acidez hace que los sabores del platillo se contrasten con los demás elementos dependiendo de lo que contenga el producto, también se hacen helados, mermeladas, guisados, o aguas frescas.

## SHUTI



**Figura 78. Muestra del Shuti (Abarca, 2019).**

Nombre del producto:

San Fernando: Shuti

Ocozocoautla: Shutti o chuti.

Copainalá: Shuti o Caracol del rio.

Temporalidad del producto:

San Fernando: Marzo-Abril.

Ocozocoautla: Marzo – Abril.

Copainalá: Marzo – Mayo.

Descripción del producto:

Es un Molusco de cuerpo blando que habita en agua dulce que crece principalmente en ríos y lagunas de Chiapas, son de concha negra pueden medir hasta 15 cm de diámetro contienen mucha carne por eso son muy apreciados en semana santa pues solo se da en esta temporada.

Es uno de los caracoles más utilizados en Chiapas (Garcia, 2015).

Aplicación culinaria:

Se elaboran diferentes guisos tradicionales zoques pues es un platillo ancestral, se preparan en un guiso de típico de cebolla con tomate o también solo se cuecen, se consumen con limón y sal, su sabor es neutro, pues no es salado por lo mismo que este crece en ríos.

# **METODOLOGÍA**

## **ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente es un enfoque cualitativo fundamentado con la comprobación y recolección de datos en la elaboración de un catálogo de ingredientes zoques en la cual se explicó diferentes criterios como aplicación culinaria, temporalidad del producto y nombres específicos de los diferentes municipios estudiados, así como un recetario en la cual se realizó una estandarización de recetas especificando, ingredientes, unidad de medición y cantidad para poder realizar los platillos contemporáneos planteados analizando la situación actual de la gastronomía zoque tanto en el enfoque tradicional y contemporáneo.

## **DISEÑO DEL ESTUDIO**

Es un estudio de diseño exploratorio secuencial de carácter descriptivo, documental, experimental y de campo.

Descriptivo porque se realizó un catálogo de ingredientes zoques en la cual se explicó las características físicas y organolépticas para identificación de aplicaciones, que se puedan dar en la gastronomía contemporánea.

Documental porque se recaudó datos importantes acerca de la gastronomía tradicional y contemporánea a través de fuentes de apoyo de carácter documental como es consulta de libros, enciclopedias, revistas y páginas web con el fin de realizar una comparación acerca de lo tradicional con lo actual.

Estudio experimental ya que se realizó propuestas de nuevos platillos zoques contemporáneos basándonos en características organolépticas (sabor, olor, color y texturas) aplicando técnicas culinarias actuales.

Estudio de campo porque se realizó investigaciones en los diferentes municipios zoques seleccionados (Ocozocoautla, San Fernando, Copainalá) para recaudar información por medio de entrevistas a cocineras tradicionales que tengan conocimientos acerca de la cultura y tradiciones zoques para identificar recetas tradicionales, así como recolectar ciertos ingredientes locales para la realización de los platillos contemporáneos.

## **POBLACIÓN**

El siguiente trabajo está dirigido a la población interesada en la gastronomía contemporánea realizando platillos y recetas estandarizadas con productos locales zoques de las regiones de Ocozocoautla, San Fernando, Copainalá.

Se involucro a la escuela CETAC (Centro de estudios tecnológicos de aguas continentales) que lo conforman alumnos interesados en dedicarse a la gastronomía.

## **MUESTRA**

Se realizó una exposición acerca de la cultura zoque, la gastronomía tradicional y contemporánea en la cual se mencionó las características, puntos sobresalientes como el uso de utensilios modernos realizando una comparación con los utensilios tradicionales a la escuela CETAC Y UNICACH en la cual se otorgó 6 infografías acerca de la cocina zoque, la cocina contemporánea y se les dio el link de una página de internet para saber más acerca del tema.

También se realizó una entrevista para cocineras tradicionales zoques (Anexo 1) y un diario de campo en el cual se iban haciendo anotaciones sobre los ingredientes zoques que se iban recolectando (Anexo 2).

## **MUESTREO**

No probabilístico de tipo conveniencia.

Esta técnica de muestreo se utilizó principalmente cuando existe un gran número de población y no se puede realizar de manera completa, se recurre al muestreo de conveniencia ya que la población es voluntaria y puede que sean conocidos del investigador.

## **INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN**

Se realizaron entrevistas no estructuradas a cocineras tradicionales y personas originarias de los municipios de Ocozocoautla de Espinosa, San Fernando y Copainalá con la finalidad de recaudar información acerca de los ingredientes locales, temporalidad, cosechas y aplicaciones culinarias, así también recetas que preparan para las festividades y el significado que tiene para cada una de estas.

## **DESCRIPCIÓN DE TÉCNICAS A UTILIZAR**

### **TÉCNICA DOCUMENTAL**

Para esta investigación se utilizó bases en referencia a los municipios zoques como Ocozocoautla de Espinoza, San Fernando y Copainalá del estado de Chiapas, recaudando información acerca de la gastronomía, esto se realizó visitando bibliotecas municipales, documentos electrónicos y libros encontrados en la Universidad de Artes y Ciencias de Chiapas, que nos ayuden a profundizar el tema de los ingredientes de manera científica, así como empírica, documentando y obteniendo conclusiones.

### **TÉCNICA DE CAMPO**

Se realizó vistas a los municipios de Ocozocoautla de Espinosa, San Fernando y Copainalá con la finalidad de recolectar los ingredientes zoques más representativos, realizar pruebas acerca de la preparación de nuevos platillos, obtener información de cocineras o cocineros tradicionales zoques originarios de los diferentes municipios recorridos, así como la toma de fotografías para tener evidencias realizando entrevista acerca del producto y como se aplica en la gastronomía tradicional.

## **MATERIALES Y EQUIPOS**

### **UTENSILIOS**

- Cuchillos
- Tablas
- Bowls
- Ramequines
- Coladores
- Cortadores
- Moldes
- Basculas
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Pinzas
- Batidor globos
- Sartenes
- Coludos
- Palas de madera
- Tapetes de silicona
- Bomba para caramelo
- Charolas pequeñas

## **EQUIPOS**

- Thermomix
- Licuadora
- Thermocirculador
- Licuadora de inmersión
- Sifón
- Sous vide
- Batidora
- Estufa
- Hornos
- Horno de microondas
- Máquina para helados.

## **MATERIA PRIMA**

- Ajo.
- Carne de conejo.
- Cebolla blanca.
- Orégano.
- Tomillo.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.
- Masa de Maíz nixtamalizado.
- Agua.
- Shuti.
- Camarón
- Cebolla.
- Tomate.
- Epazote.
- Hoja santa.
- Aguacate.
- Cebolla morada.
- Cilantro.
- Berros.
- Chile serrano.
- Limón.
- Aceite para freír.
- Rábano
- Coliflor
- Carragenina kappa
- Maíz azul.
- Chile chipotle enlatado.
- Chile blanco.
- Guías de chayotes.
- Tomate criollo cortado en cuatro.
- Cebollín.

- Chile mira pa' arriba deshidratado en polvo.
- Frijol bayo.
- Frijol pinto.
- Frijol negro.
- Calabacitas criolla.
- Camote morado.
- Brotes de betabel.
- Nuez moscada.
- Flores comestibles.
- Rib eye.
- Mayonesa.
- Romero.
- Flor de calabaza.
- Polvo de semilla de Calabaza.
- Crema acida.
- Leche de lyncontt.
- Agar Agar.
- Medallón de cerdo.
- Chile guajillo.
- Vinagre blanco.
- Chile Ancho.
- Chile Chimborote.
- Nuez moscada.
- Manteca de cerdo.
- Tomillo.
- Masa de maíz.
- Polvo para hornear
- Caldo de pollo.
- Totomoxtle.
- Malanga.
- Zats.
- Lomo de Tilapia.
- Granos de elote cocidos.
- Hojas de chipilín.
- Mantequilla sin sal.
- Queso crema.
- Cilantro criollo.
- Zanahoria.
- Mango
- Chile en polvo.
- Huevos
- Harina
- Azúcar.
- Harina de almendra.
- Chamoy en polvo.
- Colorante rojo.
- Lechera.
- Canela.
- Hojas de elote.
- Leche Entera.
- Queso de cabra
- Cuajada.
- Chocolate blanco.
- Maltodextrina
- Ceniza de tortilla.
- Azúcar glass.
- Leche de coco.

- Lecitina de soja.
- Jugo de frutos rojos.
- Jengibre.
- Cocoa.
- Café soluble.

## **VARIABLES**

### **DEPENDIENTE**

- Catálogo de ingredientes zoque: lista de ingredientes con procedencia zoque
- Recetario zoque contemporáneo: recetario estandarizado con medidas, unidades y cantidad.
- Técnicas y métodos gastronómicos: técnicas y métodos fundamentadas en la gastronomía contemporánea para la realización de nuevos productos
- Tendencias gastronómicas: estilos utilizados en la gastronomía actual con fundamentos aplicados en la vida cotidiana por chefs innovadores.

### **INDEPENDIENTES**

- Investigación de campo acerca de tipos de ingredientes utilizados en la cocina zoque tradicional
- Pruebas físicas no estandarizadas para el recetario con el fin de obtener resultados positivos
- Comparación de tendencias gastronómicas y cocina tradicional.

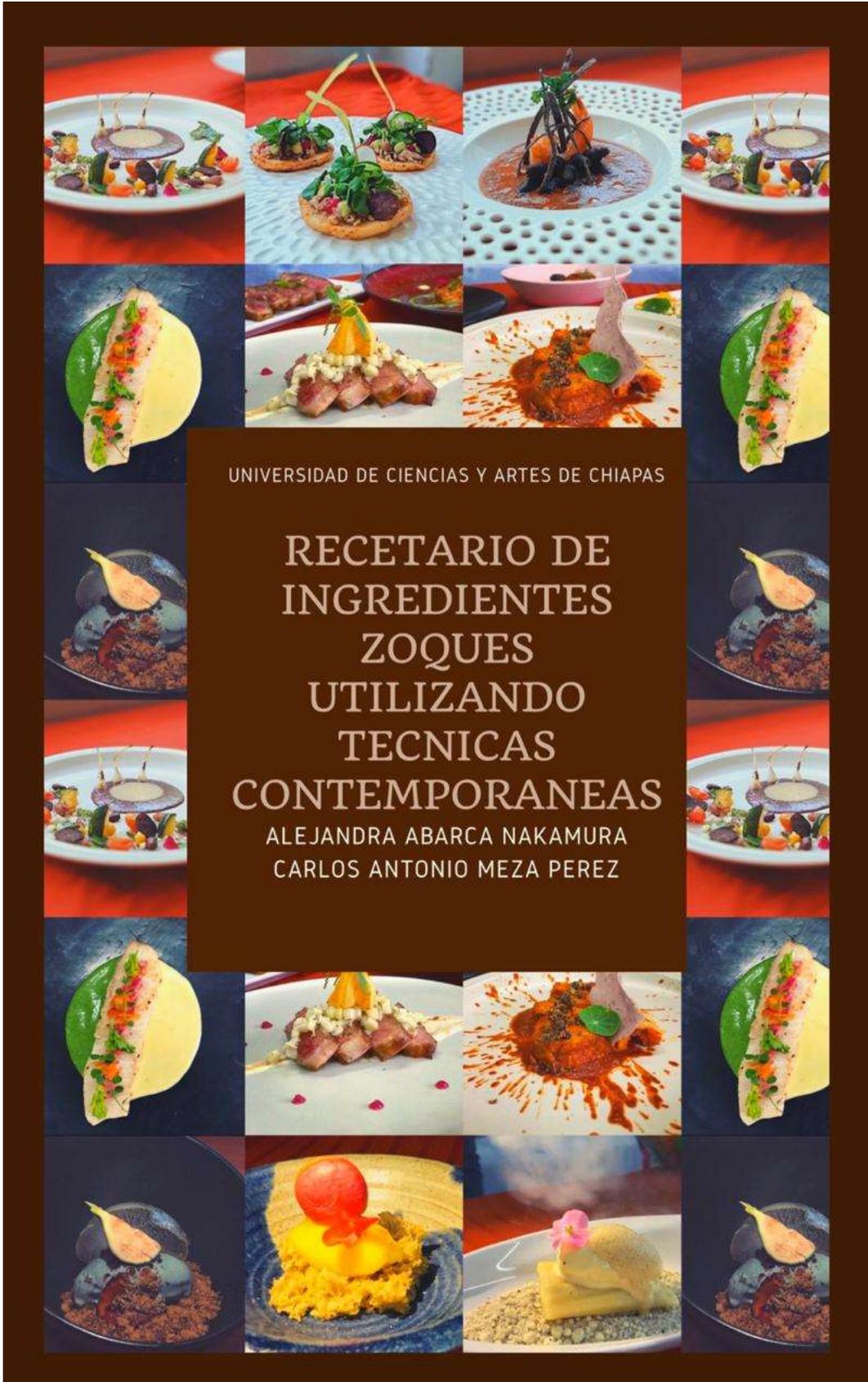
## **PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

La cultura zoque es muy importante para los municipios de Ocozocoautla de Espinosa, San Fernando y Copainalá en los cuales hacen representaciones en cada carnaval zoque de los diferentes municipios en honor a los diferentes santos como San Juan Bautista en Ocozocoautla, Virgen de Candelaria en San Fernando y San Miguel en Copainalá que son fiestas donde abunda la gastronomía tradicional y que aún conservan algunas técnicas, pero desconocen las nuevas tendencias contemporáneas.

En la siguiente investigación se llevaron a cabo entrevistas no estructuradas (Anexo 1) realizadas a cocineras y vendedoras en el mercado de los siguientes municipios: Ocozocoautla de Espinosa, San Fernando y Copainalá, así también un diario de campo (Anexo 2) para recaudar puntos críticos en la elaboración de recolección de ingredientes destacados zoques que nos ayudó a realizar el catálogo de ingredientes zoques, se ejecutó una Exposición sobre la cocina zoque y la cocina contemporánea con los alumnos del Centro de Estudios de Aguas Continentales (CETAC) en el municipio de Ocozocoautla en el área de alimentos y bebidas el documento C.Q.A (Anexo 3) como estrategia de lectura que se aplica en textos expositivos (Anexo 4) que propicia el aprendizaje significativo, para propiciar la concientización en relación al tema cultura zoque, cocina tradicional, cocina contemporánea y conocimientos básicos.

El objetivo del recetario que se elaboró fue para aplicar técnicas, emplatados, uso de nuevos utensilios y tecnología culinaria de forma contemporánea utilizando ingredientes zoques en presentaciones de espumas, aires, geles, deshidratación (papeles), con el fin de presentar las nuevas tendencias.

Se desarrollaron 9 propuestas de platillos contemporáneos zoques de la cual se clasificaron 3 entradas, 3 platos fuertes y 3 postres utilizando ingredientes zoques antes mencionados en el catálogo recaudado a través de visitas de campo realizadas.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS

RECETARIO DE  
INGREDIENTES  
ZOQUES  
UTILIZANDO  
TECNICAS  
CONTEMPORANEAS

ALEJANDRA ABARCA NAKAMURA  
CARLOS ANTONIO MEZA PEREZ

# SOPE DE CONEJO

Porción: 5

Tiempo de preparación: 60 min.

Tiempo de cocción: 40 min. Aprox.

Temperatura de servicio: 60°C

## Ingredientes:

- 20g Ajo picado.
- 600g Carne de conejo.
- 125g Cebolla picada.
- 10g Orégano.
- 15g Tomillo.
- 100ml Aceite de oliva.
- 15g Sal.
- 10g Pimienta.
- 400g de masa de Maíz nixtamalizado.
- 200ml Agua.
- 250g Pulpa de aguacate.
- 250g Cebolla morada.
- 15g Cilantro.
- 25g Berros.
- 30g Chile serrano sin semillas.
- 100ml Jugo de limón.
- 200ml Aceite para freír.
- 100g de rábano
- 500g de coliflor
- 500g de frijol cocido
- .002g Carragenina kappa



#### Modo de Preparación:

##### Conejo:

1. Mezclar todos los condimentos (orégano, tomillo, sal, y pimienta) en un bowl , untar al conejo la mezcla con aceite de oliva ya antes realizada, dejar marinar en refrigeración por 12 horas.
2. Precalentar el horno a 180 °C, Cuando este a la temperatura adecuada, hornear durante 30 minutos, retirar del horno y dejar entibiar
3. Deshebrar la carne y sofreír en aceite con ajo y cebolla.
4. Reservar.

##### Sope:

1. Mezclar la masa de maíz con el agua y coliflor rallada. Hasta obtener una masa homogénea, manejable y suave.
2. Realizar los sopos con la masa aproximadamente de 2 cm de grosor y 5 cm de diámetro.
3. Freír sopos.

##### Puré de aguacate:

1. Licuar el aguacate con el limón, aceite de oliva y cilantro, una pizca de sal y pimienta, hasta hacerlo puré.
2. Pasar por un colador fino, colocar en una manga y refrigerar.

##### Gel de cebolla morada:

1. Encurtir la cebolla morada con 150 ml de limón, sal y pimienta.
2. Licuar el encurtido, colar y calentar el líquido de la cebolla a una temperatura de aproximadamente de 65 °C.
3. Pasar el líquido a un recipiente y con la ayuda de una licuadora de inmersión, agregar el aditivo carragenina kappa y dejar enfriar hasta obtener el gel.

Puré de frijol:

1. Cocer el frijol con agua, cebolla, sal y pimienta.
2. Licuar el frijol con un poco de agua de cocción para obtener la textura deseada.

Montaje:

Montar en un plato plano, colocar el sope, agregar la carne de conejo, con ayuda de tres mamilas colocar el puré de frijol, aguacate, el gel de cebolla morada, decorar con las hojas de cilantro y berros, colocar rodajas finas de rábano y brotes de maíz.

# CREMA DE CAMARÓN CON SHUTI

Porción: 5

Tiempo de preparación: 40 min.

Tiempo de cocción: 30min aprox.

Temperatura de servicio: 74°C

## Ingredientes:

- 500g Shuti.
- 200g de Camarón con cascara
- 150g Cebolla.
- 400g Tomate.
- 15g Ajo.
- 5g Epazote.
- 10g Hoja santa.
- 300g Maíz azul.
- 20g Chile chipotle enlatado.
- 100g Chile güero.
- 100ml Jugo de limón.
- 10g Sal.
- 100ml de Aceite de oliva.
- 10g Pimienta.
- 1000ml Agua.
- 100ml de aceite.



Modo de preparación:

Crema de camarón:

1. Freír la cebolla, el tomate, la tortilla de maíz, las cabezas de camarón, el chile chipotle, el ajo y licuar con el agua en el Thermomix.
2. En una olla agregar la salsa, el Shuti y los camarones previamente limpios, llevar a ebullición, agregar el epazote, la hoja santa, mover hasta que espese y sazonar.

Vinagreta de limón:

1. Licuar el jugo de limón con el aceite de oliva y un poco de sal hasta formar la vinagreta.

Montaje:

1. Freír unas tiras de tortilla y unas hojas de epazote.
2. Licuar el jugo de limón con el chile blanco, agregar un poco de aceite, sal, colar y reservar en un gotero.

## CATZU NENE SELVA

Porción: 5

Tiempo de preparación: 60 min.

Tiempo de cocción: 40 min aprox.

Temperatura de servicio: 63°C.

### Ingredientes:

- 100 g de granos de maíz de diferentes colores cocidos.
- 25g de Guías de chayotes.
- 100g Tomate criollo cortado en cuatro.
- 100g de Cebollín.
- 75ml de Aceite de oliva.
- 7g de Sal.
- 5g de Pimienta.
- 20g de Chile mira pa' arriba deshidratado en polvo.
- 50g Frijol bayo.
- 50g Frijol pinto.
- 50g Frijol negro.
- 150g Calabacitas criolla.
- 100g Camote morado.
- 50g de Berros.
- 15g de Brotes de betabel.
- 5 g de Nuez moscada.
- 5g de flores comestibles.



Modo de preparación:

Atol agrio:

1. Poner a hervir 500gr de los granos de elote y licuar en la thermomix® con un poco de agua, sal, pimienta y nuez moscada, regresar al fuego hasta que espese y reservar.

Puré de frijol negro:

1. Licuar el frijol negro previamente hervido con un poco de sal, y regresar al fuego para que espese y reservar.

Crujientes de camote:

1. Elaborar rebanadas finas de camote y hornear con un poco de aceite y sal.

Montaje:

Montar en un plato redondo un poco de puré frijol de forma circular, agregar en medio un poco del atol agrio, encima poner tres cebollines asados, alrededor poner granos de elote y frijol, crujientes de camote, calabacitas criollas previamente cocidas cortadas de pequeñas formas, guías de chayote, berro, tomate criollo partido en gajos, brotes de betabel, flores comestibles y esparcir el polvo del chile mira pa'arriba.

# PEPITA CON RIB EYE Y ESQUITE

Porción: 5

Tiempo de preparación: 60 min.

Tiempo de cocción: 40min aprox.

Temperatura de servicio: 63°C

## Ingredientes:

- 1250g Rib eye.
- 120g Mantequilla.
- 250g Granos de Maíz cocido.
- 120g Mayonesa.
- 100ml de limón.
- 15g Epazote.
- 5g Romero.
- 10g Sal.
- 10g Pimienta.
- 50g de Flor de calabaza.
- 250g Polvo de semilla de Calabaza.
- 120g Cebolla.
- 50ml de Crema acida.
- 250ml de leche de lyncontt.
- 5g Ajo.
- 25g de Hojas de epazote criollo.
- 250gr de Cebolla curtida con limón.
- 2gr de Agar Agar.



Modo de preparación:

Pepita:

1. Preparar la crema con pepita, cebollas, ajo, sal, pimienta, crema acida y crema lyncontt, se licua, se pone en una cazuela de barro y se coloca en la lumbre, cuando esté bien caliente se retira del fuego y se reserva.

Rib eye:

1. Colocar el Rib eye a una temperatura controlada con la ayuda de un sous vide para conservar todos los jugos de la carne y dejar a un término exacto.
2. Calentar un sartén a fuego máximo y sellar la carne solo para realizar la caramelización de los azucares (reacción de Maillard)

Esquite:

1. Saltear los elotes ya cocidos con mantequilla, epazote, sal, pimienta, mayonesa y limón.

Gel de cebolla morada:

1. Curtir la cebolla morada con limón y sal, licuarlo con Agar agar, calentar el líquido hasta que tome la textura adecuada.

Montaje:

-Montar en un plato redondo un poco de pepita y encima el Rib eye cortado en láminas gruesas, a lado el esquite, por arriba la flor de calabaza y hojas de epazote criollo.

# MEDALLÓN DE CERDO CON ADOBO, TAMAL DE MAIZ Y PAPEL DE MALANGA.

Porción: 5

Tiempo de preparación: 60 min.

Tiempo de cocción: 40min aprox.

Temperatura de servicio: 63°C

## INGREDIENTES:

- 500g de Medallón de cerdo.
- 100g de Tomate.
- 200g de Cebolla.
- 25g de Ajo.
- 120g de Chile guajillo.
- 70ml de Vinagre blanco.
- 20g de Sal.
- 7g de Orégano.
- 10g de Laurel.
- 120g de Chile Ancho.
- 70g de Chile Chimborote.
- 2g de Nuez moscada.
- 200g de Manteca de cerdo.
- 15g de Tomillo.
- 250g de Masa de maíz.
- 5g de polvo para hornear
- 150ml de Caldo de pollo.
- 5 hojas de tomostle.
- 200g de Malanga.
- 200 de zats.
- 200 ml de Aceite para freír.



Modo de preparación:

Tamal:

1. Mezclar la masa con el polvo para hornear y un poco de caldo de pollo.
2. Bate bien la manteca hasta que esponje y añádela a la masa, para saber si la masa está lista se pone un pedacito de esta en recipiente con agua, si flota es porque ya puede utilizarse.
3. Cierra la hoja y amarra en los extremos con la misma, coloca en una vaporera y deja cocer durante 1 hora.

Adobo:

1. freír la cebolla, el ajo, con la manteca, después se le agrega el tomate y los chiles ya desvenados y se licua en la Thermomix con un poco de caldo de pollo con las especias, tomillo, orégano, laurel, nuez moscada y vinagre, colar, calentar y sazonar.

Medallón de cerdo:

1. introducir el medallón al runner previamente marinado con sal y pimienta en una bolsa de vacío a 180°C, por 10 min, checar que la carne este bien cocido, sacar y poner en una bandeja, meter al horno a 200°C durante 10 min.

Papel de malanga:

1. Cocer la malanga ya pelada, Realizar un puré y extenderlo sobre una charola con zilpat haciendo que quede una capa muy fina y delgada y meterlo a hornear a baja temperatura, hasta que quede de una textura como de una hoja de papel.

Montaje:

En un plato redondo salpicar con un poco del adobo y acomodar de manera vertical los medallones y a lado el tamal de maíz, en medio colocar el papel de malanga para que le de altura, y por un lado colocar el zats previamente frito con aceite, triturar para que parezca una tierra.

# TILAPIA CON CREMA DE ELOTE Y CREMA DE CHIPILIN.

Porción: 5

Tiempo de preparación: 60 min.

Tiempo de cocción: 40min aprox.

Temperatura de servicio: 63°C

## INGREDIENTES:

- 1000g de Lomo de Tilapia.
- 25g de Sal.
- 20g de Pimienta.
- 15g de Romero.
- 300g de Granos de elote cocidos.
- 200g de Hojas de chipilín.
- 500ml de Crema lyncontt.
- 90g de Mantequilla sin sal.
- 150ml de Crema Acida lala.
- 200g de Queso crema.
- 50g de Cilantro criollo.
- 50 ml de Jugo de limón.
- 120g de Cebolla morada.
- 200g de Zanahoria.
- 10g de Orégano criollo.
- 25g de Chile en polvo.



Modo de preparación:

Crema de elote:

1. Freír los granos de elote ya cocidos con la mantequilla y pasarlos a la Thermomix, junto con 500ml de leche lyncontt, 150ml de crema acida, 100g de queso crema, sal y pimienta al gusto, licuar a una temperatura de 74°C.

Crema de chipilín:

1. Blanquear el chipilín y pasar a la Thermomix, junto con 500ml de leche lyncontt, 150ml de crema acida, 100g de queso crema, sal y pimienta al gusto, licuar a una temperatura de 74°C.

Lomo de tilapia:

1. Salpimentar la tilapia, meterla al horno a 120°C por 5 min, y después ahumarla con romero.

Montaje:

Montar en un plato, un círculo con la mitad de crema de elote y la otra mitad crema de chipilín, arriba poner la tilapia, por arriba poner la cebolla en brunoise y zanahoria rallada previamente condimentada con sal, chile en polvo y limón, agregar el cilantro y el orégano

# **SORBETE DE MANGO CON ESPONJA DE CHILE, MACARONS DE CHAMOY RELLENO DE GEL DE PIÑA.**

Porción: 5

Tiempo de preparación: 120 min.

Tiempo de cocción: 100min aprox.

Temperatura de servicio: -5°C

Ingredientes:

Sorbete de mango:

- 500 g de Mango criollo
- 100g de Jugo de limón
- 1000g de Azúcar refinada
- 50g de Chile en polvo

Espanja de chile:

- 200g de claras.
- 100g de Harina
- 100g de Azúcar.
- 5ml de Vinagre.
- 5ml de Aceite.
- 10g de Azúcar glass
- 10g de Chile en polvo

Macarons de chamoy:

- 110g de Azúcar glass.
- 125g de Harina de almendra.
- 115g de Clara de huevo.
- 115g de Azúcar refinada.
- 15g de Chamoy en polvo.
- Colorante rojo.

Gel de piña:

- 500ml de jugo de piña.



- 3gr de Agar- Agar.

Modo de preparación:

Sorbete de mango:

1. Licuar el mango con el jugo de limón, con un caramelo que se realiza calentando el agua y el azúcar.
2. Colocar el sorbete en una charola y se congelar se tiene que raspar cada 2 horas aproximadamente o cuando se forme una capa de hielo.

Esponja de chile:

1. licuar todos los ingredientes, se mete la mezcla a un sifón, se le pone la carga de nitrógeno, se pone la mezcla hasta la mitad de un vaso que soporte el horno de microondas, y se le da 40 segundos en el microondas.

Macarons de chamoy:

1. Montar las claras e ir incorporando el azúcar refinado poco a poco hasta obtener punto de turrón.
2. Incorporar la harina de almendra con el azúcar glass en 2 tantos e integrar en forma envolvente.
3. Colocar sobre la charola con ayuda de una manga para que sean del mismo tamaño sobre un silpat, sacar aire y dejar reposar mínimo 30 min a que seque la capa de afuera.
4. Hornear a 150°C de 15 a 20 min, sacar del horno, dejar que enfríe y rellenar con el gel de piña.

Gel de piña:

1. Licuar el jugo de piña con el agar-agar y calentar en un sartén, meter a una mamila y dejar enfriar para que se forme el gel.

Montaje:

En un plato hondo colocar la esponja de chile, encima poner el sorbete de mango con un poco de chile en polvo espolvoreado, colocar el macarons arriba ya con el gel de piña y agregar una flor comestible.

# TAMAL DE ELOTE DULCE CON HELADO DE REQUESON Y QUESO DE CABRA, TIERRA DE CHOCOLATE BLANCO CON CENIZA DE TORTILLA Y ESPUMA DE COCO.

Porción: 5

Tiempo de preparación: 120 min.

Tiempo de cocción: 100min aprox.

Temperatura de servicio: -5°C

Ingredientes:

Tamal de elote dulce:

- 500g de Mantequilla.
- 160ml de Lechera.
- 750g de Granos de elote.
- 25g de Canela.
- 5 pzas de Hojas de elote.
- 10 g de Sal.

Helado de cuajada y queso de cabra:

- 250ml de Leche Entera.
- 250ml de Leche Lyncontt
- 90g de Azúcar.
- 5 piezas de Yemas.
- 100g de Queso de cabra
- 100g de Cuajada.
- Nitrogeno liquido

Tierra de chocolate blanco con ceniza de tortilla:

- 100g de Chocolate blanco.
- 300g de Maltodextrina
- 100g de Ceniza de tortilla.
- 100g de Azúcar glass.

Espuma de leche de coco:



- 200ml Leche de coco.
- 1g Lecitina de soja.

Modo de preparación:

Tamal de elote dulce:

1. Licuar los granos de elote con la lechera, la sal y la canela.
2. Batir bien la mantequilla hasta que esponje y añádela a la masa, para saber si la masa está lista se coloca un pedacito de esta en recipiente con agua, si flota es porque ya puede utilizarse.
3. Cerrar la hoja y amarrar en los extremos con la misma, coloca en una vaporera y deja cocer durante 1 hora.

Helado de requesón y queso de cabra:

1. Licuar la leche entera con la lincot, con el queso de cabra y la cuajada, poner a calentarlo, al primer hervor retirar del fuego, agregar poco a poco a las yemas ya batidas con el azúcar, de forma rápida, dejar reposar, agregar a la batidora, verter el nitrógeno hasta que el líquido se convierta en helado.

Tierra de chocolate blanco con ceniza de tortilla:

1. Derretir el chocolate blanco y agregar la maltodextrina hasta que se vuelva tierra, agregar la ceniza de tortilla, azúcar glass y sal.

Espuma de leche coco:

1. En un recipiente hondo colocar 200ml de leche coco y 1 gr de lecitina de soja y con ayuda de una licuadora de inmersión empezar a licuar hasta obtener la espuma deseada.

Montaje:

Colocar en un plato hondo agregar la tierra de chocolate blanco encima poner el tamal de picte, encima la espuma de coco y arriba el helado y decorar con flores comestibles.

# HIGO SOBRE HELADO DE JENGIBRE, DEBAJO DE UNA TIERRA DE CHOCOLATE Y CAFÉ, CAVIAR DE FRUTOS ROJOS Y ESFERA AZUCAR ISOMAL.

Porción: 5

Tiempo de preparación: 120 min.

Tiempo de cocción: 100min aprox.

Temperatura de servicio: -5°C

Ingredientes:

Caviar de frutos rojos:

- 250ml de Jugo de frutos rojos.
- 1.5g de Agar agar.
- 200ml de aceite.

Helado de jengibre:

- 250ml de Leche Entera.
- 250ml de Leche Lyncontt
- 90g de Azúcar.
- 5 piezas de Yemas.
- 100g de Jengibre.
- Nitrógeno liquido

Tierra de chocolate y café:

- 400g de Mantequilla sin sal.
- 550g de Harina.
- 50g de Cocoa.
- 200g de Azúcar glass.
- 4gr de Sal.
- 2 pzas de Yema.
- 50g de Café soluble.

Esfera de isomalt:

- 200g de Azúcar isomal.



Preparación:

Caviar de frutos rojos:

1. Licuar el jugo de frutos rojos con aga- agar y colamos y calentamos a 65°C retiramos del fuego y con una jeringa sin la aguja extraemos el líquido y pasamos a colocar puntitos sobre el aceite que debe estar muy frio, después retiramos el falso caviar con una cuchara perforada y lo pasamos a un traste para mantenerlo en el refrigerador.

Helado de jengibre:

1. Calentar la leche entera con la lyncontt, con el jengibre y al primer hervor retirar del fuego y agregar poco a poco a las yemas ya batidas con el azúcar, de forma rápida, dejar reposar y agregar a la batidora, después verter el nitrógeno líquido y poner en marcha hasta que la mezcla se convierta en la consistencia deseada.

Tierra de chocolate y café:

1. Derretir el chocolate con el café a baño maría y realizar la deshidratación con ayuda de maltodextrina para lograr la textura de tierra.

Esfera de isomalt:

1. Derretir el azúcar isomalt y con la ayuda de una bomba de soplado, realizar las esferas.

Montaje:

Colocar en un plato hondo negro colocando la tierra y encima el helado por adelante dejar caer el caviar y arriba poner un higo congelado y en la parte de atrás ponemos la esfera de azúcar isomalt.

## CONCLUSIÓN

Se determinó la importancia de la cultura zoque que tiene el estado de Chiapas hablando principalmente de los municipios de Ocozocoautla de Espinosa, San Fernando y Copainalá realizando investigaciones de campo, llegando a las personas que aún conservan conocimientos ancestrales, la mayoría eran adultos mayores que han tratado de heredar estos saberes a sus hijos y la problemática se inicia en que los jóvenes no están interesados en seguir dando la prioridad que se necesita a esta cultura afectando la gastronomía zoque perdiendo esos sabores tan importantes.

Se realizó un catálogo con productos zoques de las tres regiones en la cual se explica que es y cuál es el uso que se le puede dar, también brinda información extra sobre el producto.

Los productos zoques mencionados en el catálogo están presentes en la mayoría de los mercados de las regiones mencionadas, en donde las familias chiapanecas llegan a surtir su despensa, siendo así que los jóvenes desde pequeños adquieran conocimientos sobre estos productos pero no a fondo las técnicas culinarias que se utilizan en cada producto, tipos de cocciones y utensilios tradicionales con lo cual nuestros antepasados zoques realizaban platillos esplendidos para ser degustados en festividades de cada región, como ejemplo, en el municipio de Ocozocoautla se representa el carnaval zoque Coiteco con disfraces alusivos a los zoques pero no debe faltar la gastronomía como alta representación de esta fiesta, donde cocineras tradicionales se reúnen para recrear platillos.

La cocina contemporánea no está muy presente en personas que no están estudiando un curso o licenciatura y tienen muy poco conocimiento sobre las nuevas tendencias gastronómicas, utensilios modernos y técnicas modernas, alejando la gastronomía contemporánea de los ingredientes zoques impidiendo que los jóvenes puedan innovar con los ingredientes en las texturas, colores, olores conservado el sabor ancestral de los platillos zoques.

Con los platillos realizados en este trabajo se demuestra que los ingredientes zoques pueden tener mucho potencial en cada uno de los platillos que se elaboren dando sabores exquisitos, nuevas texturas, nuevos olores y buenas presentación visual con el cual se pueden llevar a otros lugares (municipios, estados, países) con la intención que conozcan más sobre los zoques y la capacidad de cada uno de los ingredientes cosechados en tierras chiapanecas y la unión que puede haber entre la cocina tradicional y cocina contemporánea para lograr grandes cosas, no solo con ingredientes zoques, si no con otras culturas

## **PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES**

Posteriormente con la información recaudada acerca de la cocina zoque y la cocina contemporánea las propuestas son para el público en general enfocándonos más en las personas interesadas en tener propuestas de menú innovadoras dentro o fuera del estado de Chiapas utilizando los productos zoques, promoviendo así la cultura chiapaneca con los productos dados a conocer en el catálogo.

El catálogo lo conforman 26 ingredientes en el cual se explican características como temporalidad, los diferentes nombres, descripción del producto y usos culinarios con el objetivo de extender el catálogo de productos zoques hacia otras regiones zoques para que los jóvenes chiapanecos conozcan más acerca de su cultura ancestral y no se pierda la herencia más preciada que dejaron nuestros ancestros que es la comida.

Se realizó una página web con el propósito de dar mayor alcance en referencia a lo que es dar a conocer la cocina contemporánea y las gastronomía zoque realizándolo de una manera actualizada para nuevas generaciones con imágenes buscando atraer su atención a la importancia de estas cocinas en la actualidad y dar a entender el gran impacto que se puede crear combinando una cultura antigua con la moderna para así seguir avanzando al futuro sin perder nuestra entidad lo cual nos vuelve chiapanecos, se pretende que alumnos de gastronomía interesados en este tema puedan acceder a esta información y mantenerla actualidad para nuevas generaciones.

Las infografías presentadas en este trabajo se realizaron con el propósito de incentivar a los jóvenes a investigar más sobre este tema, dejando pequeñas introducciones en las escuelas donde hay alumnos con el interés de la gastronomía y que aún están empiezan a conocer nuevas cosas.

Los platillos presentados en el trabajo se realizaron con el propósito de incentivar a los lectores a conocer un poco más de la tecnología gastronómica y como se puede aplicar en ciertos alimentos para obtener preparaciones exquisitas, aunado a esto se realizó presentaciones contemporáneas con el fin de dar un realce visualmente a los platillos aplicando las características primordiales, como ejemplo, texturas, color, altura, punto focal entre otros.

## REFERENCIAS DOCUMENTALES

- ACADEMIC, 2010. San Fernando (Chiapas). [en línea]. [Consulta: 17 abril 2019]. Disponible en: <http://www.esacademic.com/dic.nsf/eswiki/1053860>.
- AGUILAR, J., 2013. Cocina contemporánea mexicana. [en línea]. [Consulta: 18 abril 2019]. Disponible en: <http://revistaelconocedor.com/cocina-contemporanea-mexicana/>.
- ÁLAMO, A., 2018. Qué es el rotavapor y cómo se usa. [en línea]. [Consulta: 4 mayo 2019]. Disponible en: <http://www.bonviveur.es/preguntas/que-es-el-rotavapor-y-como-se-usa>.
- ANAHUAC, 2018. ¿QUÉ ES LA COCINA AL VACÍO O COCINA “SOUS VIDE”? [en línea]. [Consulta: 24 abril 2019]. Disponible en: <https://www.anahuac.mx/generacion-anahuac/que-es-la-cocina-al-vacio-o-cocina-sous-vide>.
- ANTOJA, J., 2013. LA COCINA TECNOEMOCIONAL. [en línea]. [Consulta: 4 mayo 2019]. Disponible en: <https://www.apicius.es/articulos/2531/la-cocina-tecnoemocional-que-es/>.
- ARABUKO, 2019. ¿Que es la “deconstrucción culinaria”? [en línea]. [Consulta: 4 mayo 2019]. Disponible en: <http://arabuko.mx/que-es-la-deconstruccion-culinaria/>.
- AVELINO, D., 2017a. gastronomía. [en línea]. 21 febrero 2017. [Consulta: 28 marzo 2019]. Disponible en: <http://mexicolindoyquerido.com.mx/mexico2/world/22-us-canada/643-ocozocoautla-de-espinosa-chiapas>.
- AVELINO, D., 2017b. Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. *mexico lindo y querido* [en línea]. 21 febrero 2017. Disponible en: <http://mexicolindoyquerido.com.mx/mexico2/world/22-us-canada/643-ocozocoautla-de-espinosa-chiapas>.
- CABALLERO, A., 2018. *tradiciones y culturas* [en línea]. S.l.: UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS. Disponible en: [https://repositorio.unicach.mx/bitstream/20.500.12114/1587/1/GAS\\_641.592\\_C33\\_2018.pdf](https://repositorio.unicach.mx/bitstream/20.500.12114/1587/1/GAS_641.592_C33_2018.pdf).
- CASTILLO, T., 2017a. Qué es el Roner. [en línea]. [Consulta: 4 mayo 2019]. Disponible en: <http://www.bonviveur.es/preguntas/que-es-el-roner>.
- CASTILLO, T., 2017b. Thermomix. [en línea]. [Consulta: 4 mayo 2019]. Disponible en: <http://www.bonviveur.es/preguntas/que-hace-la-thermomix>.
- CDI MEXICO, 2010. flora y fauna. *Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. CDI México*. [en línea]. [Consulta: 28 marzo 2019]. Disponible en:

- [http://www.cdi.gob.mx/turismo/index.php?option=com\\_content&view=article&id=65:sima-de-las-cotorras&catid=36:chiapas](http://www.cdi.gob.mx/turismo/index.php?option=com_content&view=article&id=65:sima-de-las-cotorras&catid=36:chiapas).
- CUÑAT, J., 2017. conceptos culinarios contemporáneos. [en línea]. [Consulta: 18 abril 2019]. Disponible en: <https://valenciagastronomica.com/transcripcion-gastronomia-contemporanea-conceptos-culinarios-contemporaneos/>.
- EATLYO, 2017. LA ESTRECHA RELACIÓN ENTRE LA LIOFILIZACIÓN Y LA ALTA COCINA. [en línea]. [Consulta: 25 abril 2019]. Disponible en: [https://eatlyo.com/blog/6\\_la-estrecha-relacion-entre-la-liofilizacion-y-la-alta-cocina.html](https://eatlyo.com/blog/6_la-estrecha-relacion-entre-la-liofilizacion-y-la-alta-cocina.html).
- ESPAÑOL, E.L.U. en, 2011. folclore y costumbres. *22 de enero* [en línea]. [Consulta: 10 abril 2019]. Disponible en: [http://enciclopedia.us.es/index.php/Municipio\\_Ocozocoautla\\_de\\_Espinosa\\_\(Chiapas\)](http://enciclopedia.us.es/index.php/Municipio_Ocozocoautla_de_Espinosa_(Chiapas)).
- ESTRADA, R., 2015. Zoques. [en línea]. [Consulta: 8 abril 2020]. Disponible en: <http://ru.iis.sociales.unam.mx/jspui/handle/IIS/3883>.
- FIGUEROA, L., 2016. ¿Qué es la gastronomía molecular? [en línea]. [Consulta: 25 abril 2019]. Disponible en: <http://www.popac.edu/que-es-la-gastronomia-molecular/>.
- GARCIA, H., 2015. *Cocina prehispanica mexicana*. Segunda ed. Mexico, D.F.: s.n. ISBN 978-607-452-545-8.
- GASTRONOMIA, E., 2017. Las espumas en la cocina. [en línea]. [Consulta: 18 abril 2019]. Disponible en: <https://espana.gastronomia.com/noticia/6991/las-espumas-en-la-cocina>.
- GASTRONOMIA, M., 2012. LOS GELES EN LA GASTRONOMÍA MOLECULAR. [en línea]. [Consulta: 18 abril 2019]. Disponible en: <https://gastromolecular.wordpress.com/category/tecnicas/gelificacion/>.
- GIRONELLA, ALICIA Y ANGELI, G., 2014. *Larousse de la cocina mexicana*. 3ra Edicio. Mexico, D.F.: s.n. ISBN 978-607-21-0935-3.
- GUTIERREZ, C., 2012. *historia de la gastronomia*. Primera Ed. Estado de México: s.n. ISBN 978-607-733-134-6.
- INAFED, 2010. COPAINALÁ. [en línea]. [Consulta: 10 abril 2019]. Disponible en: <http://siglo.inafed.gob.mx/enciclopedia/EMM07chiapas/municipios/07021a.html>.
- MARIN, M., 1995. *CULTURA ZOQUE*. S.I.: UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS.

- MAYORGA, FRANCISCO Y DE LA CRUZ, S., 2004. recetario zoque de chiapas. En: CONACULTA (ed.), *RECETARIO ZOQUE DE CHIAPAS*. 2004. Mexico, D.F.: s.n., pp. 14-15. ISBN 970-18-5471-3.
- MELÉNDEZ, O., 2018. Día de la Candelaria en San Fernando, Tradicion que perdura. *mexicanisimo* [en línea], pp. 27. Disponible en: <http://www.mexicanisimo.com.mx/dia-la-candelaria-san-fernando-tradicion-perdura/>.
- MELÓN, M., 2018. ¿QUÉ ES LA COCINA FUSIÓN? [en línea]. [Consulta: 25 abril 2019]. Disponible en: <https://www.revistaemas.com/noticia/que-es-la-cocina-fusionr-8b8e11b4696411e88451aa63f2930972.html>.
- MEXICO, D., 2010. Copainalá, Chiapas. Lugar de las culebras que corrieron. [en línea]. [Consulta: 17 abril 2019]. Disponible en: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/copainala-chiapas-lugar-de-las-culebras-que-corrieron.html>.
- MEXICO, D., 2017. monografia del estado de chiapas. [en línea]. [Consulta: 28 marzo 2018]. Disponible en: <https://www.mexicodesconocido.com.mx/mexico-estados-monografia-chiapas.html%0A>.
- MISION, 2018. ¿QUÉ ES LA COCINA CONTEMPORÁNEA? [en línea]. [Consulta: 18 abril 2019]. Disponible en: <http://www.lamision.es/que-es-la-cocina-contemporanea/>.
- MUNICIPIOS, 2019a. Ocozocoautla de Espinosa. [en línea]. [Consulta: 28 marzo 2019]. Disponible en: <http://www.municipios.mx/chiapas/ocozocoautla-de-espinosa/>.
- MUNICIPIOS, 2019b. San Fernando. [en línea]. [Consulta: 28 marzo 2019]. Disponible en: <http://www.municipios.mx/chiapas/san-fernando/>.
- MUÑOZ, R., 2012. Chapaya. [en línea]. [Consulta: 15 mayo 2019]. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/palabra/chapaya/>.
- MUÑOZ, V., 2017. Técnica de esferificación. [en línea]. [Consulta: 18 abril 2019]. Disponible en: <https://cookstorming.com/2017/tecnica-de-esferificacion>.
- MUÑOZ, M., 2019. Superficie, Medio físico y Geográfico. [en línea]. [Consulta: 10 abril 2019]. Disponible en: <https://copainalachis.es.tl/>.
- PALLOMARO, 2010. Empacadoras al vacío para cocinas industriales. [en línea]. [Consulta: 4 mayo 2019]. Disponible en: <https://www.pallomaro.com/dotacion/empacadora-al-vacio-cocinas-industriales/>.

- RAMON, R., 2018. 3 CARACTERÍSTICAS DE LA COCINA TRADICIONAL, LA BASE DE TODAS LAS COCINAS. [en línea]. [Consulta: 17 abril 2019]. Disponible en: <http://www.ramonrestaurante.com/caracteristicas-de-la-cocina-tradicional/>.
- RATTI, S., 2016. Cocción Al Vacío. [en línea]. [Consulta: 24 abril 2019]. Disponible en: <http://www.afuegolento.com/articulo/coccion-vacio/20/>.
- RUIZ, L., 2012. Gastronomía tecnoemocional, la última tendencia en culinaria. [en línea]. [Consulta: 4 mayo 2019]. Disponible en: <https://www.larepublica.co/ocio/gastronomia-tecnoemocional-la-ultima-tendencia-en-culinaria-2026671>.
- SABATE, J., 2018. Sartenes de teflon. [en línea]. [Consulta: 18 septiembre 2019]. Disponible en: [https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/teflon-pefoa-sartenes-peligroso\\_0\\_760124954.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/teflon-pefoa-sartenes-peligroso_0_760124954.html).
- SIMON, S., 2015. Qué es y cómo se usa un sifón de cocina. [en línea]. [Consulta: 4 mayo 2019]. Disponible en: <https://gourmetlikeme.com/>.
- SOLER, E., 2011. Nubes de agua. [en línea]. [Consulta: 16 septiembre 2019]. Disponible en: <http://esolercocina.blogspot.com/2011/07/nubes-de-agua.html>.
- TELEPAISA, 2004. reseña historia,san fernando chiapas. [en línea]. [Consulta: 28 marzo 2018]. Disponible en: [http://www.telepaisa.com/pueblos.php?action=municipio\\_ver&municipio\\_id=2579](http://www.telepaisa.com/pueblos.php?action=municipio_ver&municipio_id=2579).
- TODO CHIAPAS, 2011. No Title. *9 de noviembre* [en línea]. [Consulta: 10 abril 2019]. Disponible en: <http://todochiapas.mx/chiapas/copainala/12287>.
- TURISMO, secretaria de, 2019. ubicacion de chiapas. [en línea]. [Consulta: 26 marzo 2019]. Disponible en: <http://www.chiapas.gob.mx/ubicacion/>.
- UNESCO, 2010. La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva. [en línea]. [Consulta: 17 abril 2019]. Disponible en: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigma-de-michoacan-00400>.
- VELSID, 2008. Silpat, tela de cocción antiadherente. [en línea]. [Consulta: 12 mayo 2019]. Disponible en: <https://gastronomiaycia.republica.com/2008/01/20/silpat-tela-de-coccion-antiadherente/>.
- VIVE MX, 2014. San Fernando. [en línea]. [Consulta: 11 abril 2019]. Disponible en: <https://www.vivemx.com/mpo/san-fernando-chiapas.htm>.

WILLIAM, E., 2005. ¿De qué están hechos los malvaviscos? [en línea]. [Consulta: 8 abril 2020]. Disponible en: [https://www.vix.com/es/imj/gourmet/161915/estas-11-recetas-con-malvaviscos-son-esponjosamente-deliciosas-y-faciles?utm\\_source=next\\_article](https://www.vix.com/es/imj/gourmet/161915/estas-11-recetas-con-malvaviscos-son-esponjosamente-deliciosas-y-faciles?utm_source=next_article).



**ANEXO 1**  
**Formato de Entrevista para Cocineras**  
**Tradicionales Zoques.**  
**Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.**  
**Facultad de Ciencias de la Nutrición y**  
**alimentos.**  
**Licenciatura en Gastronomía.**



1. ¿Qué significa la cocina tradicional para usted?
2. ¿Qué platillos tradicionales conoce?
3. ¿Cuáles son los productos (ingredientes) tradicionales zoques que más destacan para usted?
4. ¿Cuándo empezó su gusto por la cocina? ¿Por qué?
5. ¿Existe algún platillo tradicional zoque que contenga algún secreto ancestral para realizarlo?
6. ¿Qué utensilios zoques tradicionales conoce?
7. ¿Qué utensilios tradicionales aún se utilizan en la actualidad?
8. ¿Para usted qué importancia tiene la gastronomía zoque en la actualidad?
9. ¿Qué técnicas culinarias zoques conoce?
10. ¿Qué platillos zoques ya no se elaboran? ¿Por qué?



**ANEXO 2**  
**Formato de Diario de campo.**  
**Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.**  
**Facultad de ciencias de la nutrición y**  
**alimentos.**  
**Licenciatura en Gastronomía.**

<b>DESCRIPCION</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Finalidad: Recolectar ingredientes zoques más representativos	Comentarios de los investigadores



**ANEXO 3**  
**Formato de cuadro C-Q-A.**  
**Universidad de Ciencias y Artes de**  
**Chiapas.**  
**Facultad de ciencias de la nutrición y alimentos.**  
**Licenciatura en Gastronomía.**

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

**APLICACIÓN DE INGREDIENTES ZOQUES PARA LA COCINA**  
**CONTEMPORANEA**

<b>¿QUE CONOZCO?</b>	<b>¿QUE QUIERO CONOCER?</b>	<b>¿QUE APRENDI?</b>

El cuadro C-Q-A es una estrategia de lectura que se aplica con textos expositivos, que propicia el aprendizaje significativo.

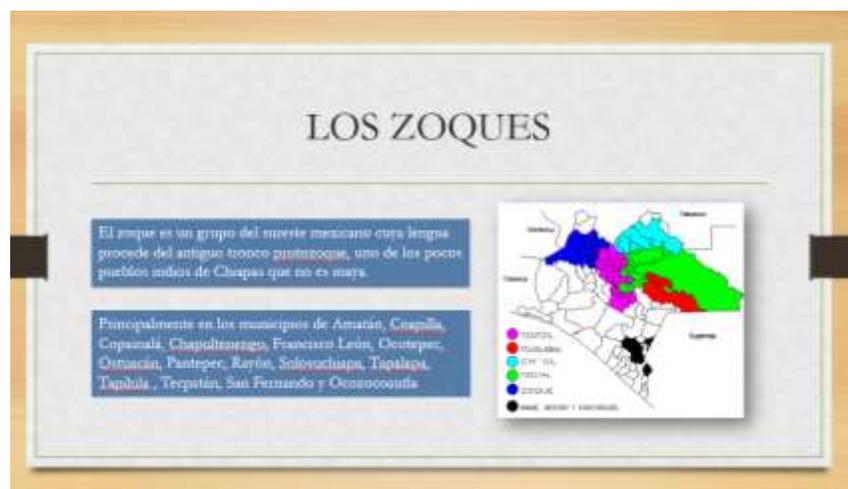


## ANEXO 4

Exposición en relación con los zoques, cocina tradicional y contemporánea.

Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.  
Facultad de Ciencias de la Nutrición y alimentos.

Licenciatura en Gastronomía.



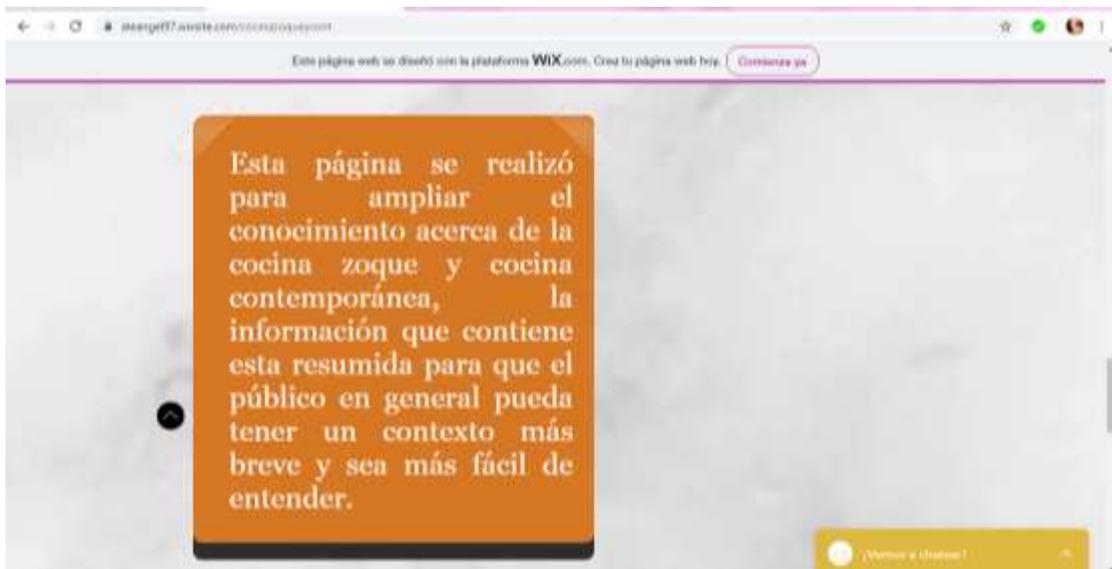


## ANEXO 5

Página web sobre la cocina zoque y cocina contemporánea  
creada por:

Alejandra Abarca Nakamura Y Carlos Antonio Meza Perez.

Link: <https://aleangel97.wixsite.com/cocinazoqueycont>



## ANEXO 6

Infografías acerca de la cocina zoque y la cocina contemporánea, presentadas a los alumnos del CETAC (centro de estudios tecnológicos en aguas continentales) en Ocozocoautla de espinosa.

### COCINA ZOQUE

Sea un grupo del evento realicen una búsqueda acerca de los platos tradicionales de Chiapas, del que algunos investigadores aseguran eran descendientes de los olmecas, quienes también fueron habitantes del valle de los zoques y pertenecieron hace más de 3000 años una importante región que se extendió hacia a Yucatán, Veracruz, Tabasco y gran parte del actual territorio de Chiapas.

Los zoques fueron una raza fuerte, saludable, bien parecidos, valientes y guerreros. Estaban entrenados desde pequeños para el trabajo físico y la agricultura. Se dedicaban al cultivo de la tierra, cosechaban en abundancia algodón, maíz, frijoles, chícharos, calabaza, chayotes etc.

De la gastronomía de Chiapas hay que resaltar su sabor, variedad y la calidad de sus productos. Uno de los ingredientes básicos es el maíz, por lo que el tamaal y las tortillas son características de las regiones.

Entre los alimentos se cuenta también la gran variedad de tamales como los de hoja verde con carne y queso, de arroz, de pavo o cerdo, los de calabaza a base de masa con queso y molito; los de hoja verde con tomate, los platos de chile, servados en la misma hoja de donde fueron; los de chícharo con chícharo y queso.

La gastronomía zoque es una de las culturas en donde la gastronomía representa a nuestros antepasados y que son idénticos como chiapanecas, los sabores característicos de los platos elaborados con ingredientes nativos zoques son los que nos identifican dentro de los costumbres y tradiciones de Chiapas. Investigar el origen y los elementos que tienen son lo que define a la cocina chiapaneca, es indispensable para conocer y valorar, esta expresión cultural tan valiosa.

### COCINA CONTEMPORÁNEA

La Cocina Contemporánea es la que mantiene una constante búsqueda de innovación y creatividad a base de colores, formas y sabores, buscando obtener un producto de muy alta calidad y desarrollar nuevas presentaciones y tendencias en los platos; para de esta manera provocar una satisfacción cada vez más exquisita al comensal.

La cocina contemporánea aborda el ingrediente con el mayor respeto, esto significa que los ingredientes que se utilizan tienen que ser de la más alta calidad posible. La frescura es fundamental.

Este estilo de cocina trata de utilizar técnicas renovadoras que a través de ellas se logran sabores singulares que se mezclan con sensaciones, una experiencia para el paladar.

La cocina contemporánea es a la vez una cocina bifurcada: combina tradición e innovación y el tronco común siguen siendo los platillos y antojitos mexicanos, pero "influenciados" por nuevos ingredientes y presentaciones.

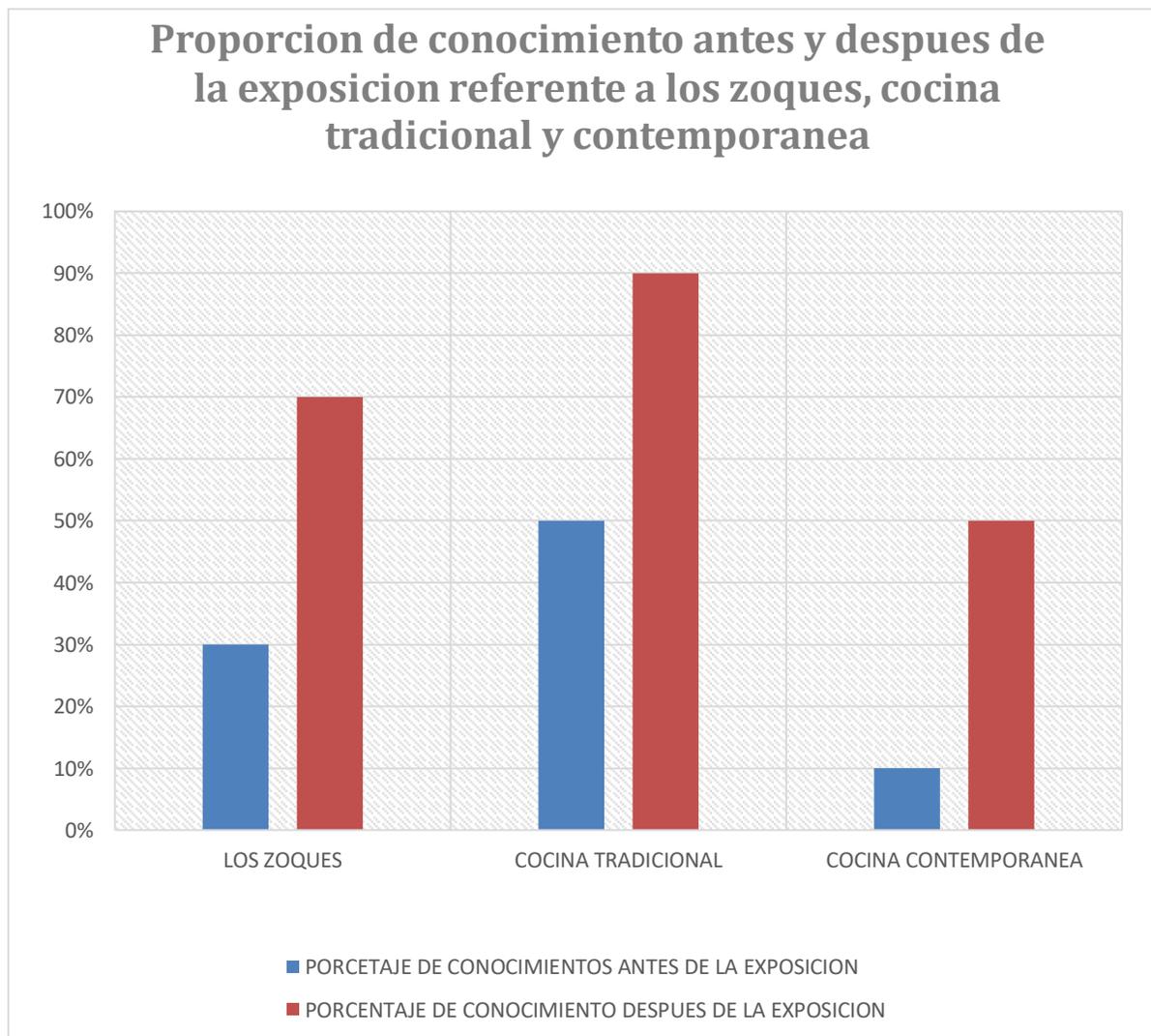
la gastronomía zoque donde se encuentran ingredientes con mucho potencial para crear platos contemporáneos sin perder la esencia de lo tradicional, la creatividad juega un papel muy importante al momento de convertir lo tradicional a lo moderno ya que en este enfoque se juega con las texturas, sabores, olores, colores para impresionar al comensal con la más alta calidad en cada una de las técnicas y métodos aplicados en cada platillo para tener un diseño único y contemporáneo.



## ANEXO 7

Grafica de conocimiento CQA.  
Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.  
Facultad de ciencias de la nutrición y alimentos.  
Licenciatura en Gastronomía.

Se realizó un cuadro de estrategia de lectura que se aplica con textos expositivos que propicia el aprendizaje significativo a 22 alumnos de la escuela Centro de estudios en aguas continentales (CETAC) del municipio de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas





## ANEXO 8

Fotografías de la exposición dada en la preparatoria CETAC.



