

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y
ARTES DE CHIAPAS**

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

TESIS PROFESIONAL

**TRADICIONES CULTURALES Y
GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE EL
PARRAL, CHIAPAS.**

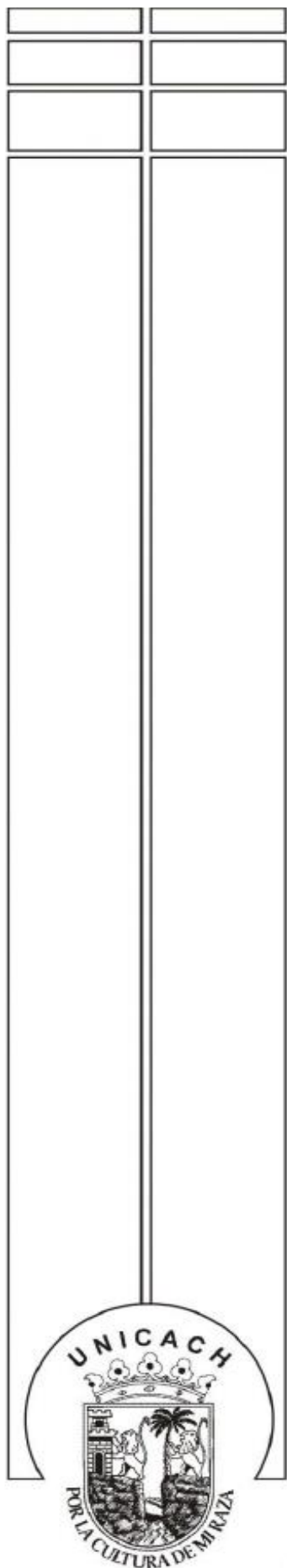
**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN GASTRONOMÍA**

PRESENTAN

**DELIA ASUNCIÓN CANDELERO MAYO
ADRIÁN ISAIR ROSALES POSADA**

DIRECTOR DE TESIS

L. G. BERENICE MOLINA PALACIOS



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS.

DICIEMBRE, 2021.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por nunca soltarme durante este arduo camino estudiantil, por darme la sabiduría necesaria para superar cada obstáculo que se presentó y darme la fuerza para seguir día con día.

A mis padres, por darme su apoyo siempre, por los consejos, valores, principios que me han inculcado, por sembrar en mí esa semilla de superación y por ser ese pilar fundamental en mi vida para seguir adelante.

A mi familia, que me ha expresado su apoyo y cariño en cualquier circunstancia de mi vida, que me ha motivado para cumplir mis metas.

Delia Asunción Candelero Mayo

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por concederme la sabiduría e inteligencia necesaria a lo largo de mi vida estudiantil, por todos esos obstáculos que se presentaron que ayudaron a mi crecimiento personal y sobre todo me enseñaron a no darme por vencido con facilidad.

A mi padre, por el apoyo incondicional en todos los ámbitos, por creer en mí. Por todos los valores enseñados a lo largo de mi vida, por enseñarme a confiar en Dios y cultivar la paciencia. Por todos esos consejos que me servirán hasta el último día de existencia.

A mi madre, principalmente por darme la vida, por creer y confiar en mí, por enseñarme a trabajar por aquello que quiero lograr, a no darme por vencido cuando la adversidad se presenta.

Adrián Isair Rosales Posada



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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 18 de abril de 2023

C. Delia Asunción Candellero Mayo

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Tradiciones culturales y gastronomía tradicional de El Parral, Chiapas.

En la modalidad de: Tesis Profesional

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

ATENTAMENTE

Revisores

Firmas

Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez

Lic. Yeni Paulina Hernández López

Mtra. Berenice Molina Palacios



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Ccp.Expediente



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



Autorización de Impresión

Lugar y Fecha: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, 18 de abril de 2023

C. Adrián Isair Rosales Posada

Pasante del Programa Educativo de: Gastronomía

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:
Tradiciones culturales y gastronomía tradicional de El Parral, Chiapas.

En la modalidad de: Tesis Profesional

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

ATENTAMENTE

Revisores

Firmas

Dr. Jorge Alberto Esponda Pérez

Lic. Yeni Paulina Hernández López

Mtra. Berenice Molina Palacios



COORDINACIÓN
DE TITULACIÓN

Ccp.Expediente

CONTENIDO

Introducción	1
Justificación	3
Planteamiento del problema	5
Objetivos	6
General	6
Específico	6
Marco teórico	7
Antecedentes	7
Cultura	9
Cocina y cultura	9
La diversidad cultural de México	10
La comida prehispánica: ingredientes y usanzas indígenas	11
Técnicas culinarias prehispánicas	13
Utensilios de la cocina prehispánica	14
Ingredientes y usos españoles	15
Aportaciones alimenticias de México y de américa al mundo	16
Maíz, frijol y chile: común denominador de las cocinas de México	18
Tradición	19
Tradición e identidad	20
Sentido de pertenencia	20
Festividad	20
Características generales de las festividades	21
Definición de gastronomía	21
Gastronomía tradicional	21
Cocineras tradicionales	21
Gastronomía tradicional mexicana	22
Gastronomía mexicana	22
Gastronomía chiapaneca	23
Regiones gastronómicas de Chiapas	25

La frailesca	27
Historia de “El Parral”	29
Ubicación geográfica	29
La Alfarería	30
Alimentos de temporada	31
Metodología	32
Diseño de la investigación	32
Población	32
Muestra	32
Muestreo	33
Variables	33
Instrumentos de medición	33
Criterios de inclusión	33
Criterios de exclusión	33
Técnica de recolección de datos	33
Presentación y análisis de resultados	35
Descripción de las recetas tradicionales	46
Taller culinario	54
Recetario	63
Conclusión	73
Propuestas y/o recomendaciones	75
Glosario	76
Referencia documentales	79
Anexos	85

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diversidad cultural (Fernández, 2021).	11
Figura 2: ingredientes prehispánicos (Revista 360. 2017).	12
Figura 3. Naturaleza muerta (Meléndez, 1770).	16
Figura 4. Ingredientes mexicanos (Emcebar, 2018).	18
Figura 6. Gastronomía mexicana (México desconocido, s/f).	23
Figura 8. Regiones socioeconómicas de Chiapas (mapas.net, 2017).	27
Figura 9. La frailesca (Guevara, S/f).	28
Figura 11. Celebración del “Corpus Christi”	35
Figura 12. Festividad de “María Auxiliadora”.	36
Figura 13. Traje de tigre.	37
Figura 14. Previo a la danza.	38
Figura 15. Parachicos en la capilla.	39
Figura 16. Consumo de cereales.	40
Figura 17. Consumo de leguminosas.	41
Figura 18. Consumo de proteínas.	42
Figura 19. Verduras de mayor consumo.	43
Figura 20. Frutas de mayor consumo.	44
Figura 21. Religiones con mayores practicantes.	45
Figura 22. Barbacoa de res, en línea.	47
Figura 23. Cochito horneado.	48
Figura 24. Pollo en mole (en línea).	49
Figura 25. Pollo guisado (en línea).	50
Figura 26. Pescado baldado (en línea).	51
Figura 27. Chile relleno (en línea).	52
Figura 28. Caldo de pata con panza.	53
Figura 29. Inicio del taller.	55
Figura 30. Introducción al taller.	56
Figura 31. Cocción del mole.	57
Figura 32. Fritura para el mole.	58
Figura 33. Mezcla lista para moler.	59

Figura 34. Base para cocción en paila.	60
Figura 35. Cocción en paila.	61
Figura 36. Cocción en tambo.	62

INTRODUCCION

En La región frailesca es reconocida en Chiapas y el sureste mexicano por la alta productividad agrícola, particularmente de maíz, que ha generado la acidificación de sus suelos. La ganadería mayor y menor introduce nuevas prácticas silvopastoriles, así como tecnologías para su transformación, además se establecen como actividades generadoras de empleo. Las actividades productivas conviven con estrategias de manejo de sus importantes áreas naturales protegidas y se establecen las bases para la incorporación de la región a la ruta eco-turística y de naturaleza del estado, donde se aprovechan sus espacios y paisajes naturales que van desde la sierra y planicie hasta la presa. Es importante mencionar que la pesca en el embalse de la presa se moderniza y tecnifica para incrementar su capacidad productiva y comercial. (Programa regional de desarrollo 2013-2018, Junio 2014). Tradicionalmente, la región ha sido vista como una zona de alta productividad agropecuaria e incluso de innovación y generación de ideas. Otro potencial considerado de gran importancia es la base local de conocimientos y capital humano y social; ya sea el conocimiento tradicional que establece una relación con la naturaleza basada en el uso de sus ciclos y de biodiversidad o la experiencia de organizaciones sociales y productivas (especialmente en café y miel orgánica) y algunas como la desarrollada en algunos de los municipios que conforman la región. (Programa regional de desarrollo 2013-2018 de Chiapas, Junio 2014).

El municipio de “El parral” se distingue por la productividad de cacahuete aunado al maíz y la pesca son los sectores que generan la derrama económica entre la población de la cual sobreviven durante la mayor parte del año. La alimentación de la población la determina la temporada de lluvias, que con estas marcan la diferencia entre un buen año y un mal año, la globalización y el calentamiento global han ido deteriorando el medio ambiente, se refleja en todos los sectores productivos que afectan directamente la producción agrícola y la alimentación de la población. Los alimentos de temporada que se consumen con mayor frecuencia son: mango, jocote, aguacate, elote, calabaza, chipilín, quelites. Y otros tantos que no se consumen por falta de conocimiento para prepararlos (miltomate, flor de mata ratón (cuchunuc), cabeza de chumpe, hierba mora, verdolaga, bledo), y que se ven afectados por la nuevas técnicas de cultivo que se han ido implementando con la globalización, afectando al suelo pero sobre todo a la dieta sana que los abuelos tenían, permitían tener mejor salud física a la de hoy en día. En México la mayoría

de las fiestas tradicionales están ligadas a la religión (católica) que predomina dentro de la población, en las fiestas tradicionales lo que más destaca es la gastronomía que esta puede llegar a ofrecer, desde platos sencillos hasta platos demasiados extravagantes además de algunas bebidas que a algunos estados los identifican y que detrás de todo esto hay una mezcla de tradiciones nativas que con la llegada de los españoles y la nueva evangelización traída al continente americano se fue transformando hasta crear lo que hoy en día se conoce. La región refleja un alto potencial en cuanto a: Cultural: Esta tipología de producto/ actividad comprende todos los aspectos de la cultura, como la religión, historia, tradiciones, gastronomía, arqueología, culturas vivas, entre otros. Se pueden enumerar las siguientes actividades: Rutas históricas y temáticas en fincas antiguas de producción cafetalera, Gastronomía regional y local, Visita a museos, Visita a ferias y fiestas populares, Fiestas religiosas, Compras de comercio local, Participación en talleres para la recuperación de tradiciones y leyendas y difusión de música, danzas y tradiciones chiapanecas. (Programa regional de desarrollo 2013-2018 de Chiapas, Junio 2014).

Dentro de este trabajo se llevan a cabo entrevistas a personas de la tercera edad para documentar un par de tradiciones que destacan de entre tantas que se celebran en el municipio y que en época de pandemia se ha tenido que suspender o disminuir la magnitud de la celebración debido a las diferentes restricciones que el sector salud ha implementado para tratar de controlarla. La gastronomía es algo que destaca en este municipio debido a la influencia que ha tenido de otros municipios con platillos bastante distintivos que se ha adaptado y dado una nueva visión, no dejando a un lado la algarabía de la gente que lo habita. Lo más importante de este trabajo es el impacto que se desea que tenga en la población joven para no dejar morir las tradiciones que se sobreponen a pesar del paso del tiempo y las modificaciones que ha tenido a través de estos, para generar mayor conciencia de conservación por la identidad del pueblo.

JUSTIFICACIÓN

La cultura mexicana y sus múltiples manifestaciones se expresan en tradiciones que son ejemplo de la riqueza histórica de una nación nacida del encuentro de dos mundos: el europeo y el indígena. (Mano Mexicana, s/f).

Las celebraciones y festividades religiosas, en el caso mexicano, provienen de los tiempos prehispánicos. Con la conquista y la consiguiente evangelización, se dio un sincretismo único que logró crear una manera muy peculiar y muy mexicana de celebrar las diferentes fiestas. (Destinos México, s/f).

En México se encuentran tradiciones ancestrales, creencias católicas, coloridas celebraciones y riqueza gastronómica que se ha hecho famosa en todo el mundo. (Mano Mexicana, s/f).

Chiapas se caracteriza por ser “fiestero”. Sus ferias y fiestas tradicionales son la manifestación de la cultura en todo su esplendor. Cada uno de los 124 municipios reconocidos oficialmente tiene una festividad principal, dedicada a algún “santo” en específico, lo que hace del estado una enorme fiesta a lo largo de todo el año. (Aquí noticias, s/f)

Las tradiciones y la gastronomía en México están demasiado ligadas entre sí y dan paso a magníficas celebraciones. La gastronomía además de ser amplia y variada tiene un factor determinante, además de la historia que hay detrás de cada platillo la gama de colores y la sencillez lo complementan de una manera extraordinaria. La comida típica en cada celebración ya sea de índole religioso o cualquier otra, juega un papel fundamental.

En el municipio de El Parral, la falta de información documentada donde se narre la historia de la fundación y el origen de las tradiciones arraigadas, así como las comidas tradicionales y bebidas típicas, influenciadas principalmente por Chiapa de corzo, Suchiapa y municipios colindantes, hace difícil recabar información debido a la reciente creación del municipio. La muerte de los hijos de los fundadores que conocían cada una de estas tradiciones deja al borde la pérdida de gran parte de la historia que dio vida al municipio. Con el paso del tiempo se han ido modificando las tradiciones debido a diversos factores que han influenciado las celebraciones de antaño.

He aquí la importancia de recabar relatos narrados por personas mayores de la comunidad para poder tener datos históricos que puedan preservarse a través del tiempo, generando a corto plazo

a la población un sentido de pertenencia más arraigado. Conocer la gastronomía es conocer parte de la cultura de un pueblo que relata gran parte de la historia que se va perdiendo a través del tiempo por la muerte de la población adulta que se lleva consigo años de aprendizaje.

Los gastrónomos juegan un papel importante para tratar de preservar cada una de las tradiciones culturales y gastronómicas de un pueblo que los hace acreedores de una identidad única, donde cada uno debe sentirse orgulloso de la tierra que los vio nacer y que les ha dado tanto.

Para poder difundir la información que se obtuvo, se realizó un taller gastronómico con algunas recetas de las más relevantes del Parral, Chiapas; para que las nuevas generaciones tengan noción del proceso de elaboración.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La pérdida de hechos históricos es abrumadora con el paso del tiempo cuando se busca comprender el pasado que dio origen a cualquier costumbre.

La nula información plasmada en documentos acerca de la fundación del municipio de El Parral, las tradiciones culturales y la gastronomía, además de otra información concreta de interés acerca de la ciudad hace que la investigación sea de mucha importancia para darse a conocer principalmente a los habitantes del municipio.

En el municipio hace falta el apoyo profesional para darle un estatus más formal al sector cultural, comercial y gastronómico que a falta de organización muchos de los productos agrícolas y gastronómicos se ven afectados por no darle el valor monetario que se merece, afectando directamente a las personas que sobreviven con el oficio que aprendieron desde hace mucho tiempo y el conocimiento adquirido a través de generaciones logrando sobrevivir a pesar de todo lo que en contra tiene. La globalización en todos los ámbitos afecta.

Mostrar a la población la riqueza gastronómica que México tiene, destacando la gastronomía tradicional de la región frailesca y sobre todo la del municipio de El Parral. Aprovechar los productos de la región que va muy de la mano a las estaciones del año sobre todo a la temporada de lluvia donde la milpa es demasiado importante y se aprovecha al máximo cada uno de los productos que esta provee.

OBJETIVOS

GENERAL

- Analizar las tradiciones y costumbres alimentarias que conforman la identidad gastronómica del municipio e implementar un taller culinario con la población joven para preservar las raíces de El Parral, Chiapas.

ESPECÍFICOS

- Identificar las tradiciones y costumbres gastronómicas que están más arraigadas al municipio de El Parral.
- Describir las recetas tradicionales populares de la población.
- Elaborar un taller culinario con la población joven para resaltar la identidad gastronómica del municipio.

MARCO TEÓRICO

ANTECEDENTES

Para dar inicio a la investigación acerca de “Tradiciones culturales y gastronomía tradicional de El Parral, Chiapas” se realizó una búsqueda de antecedentes en torno a la gastronomía tradicional de la región frailesca de Chiapas. Dada la falta de información documentada del Municipio de reciente creación, se tomará información de la región a la que pertenece, la gastronomía, cultura, tradiciones e historia que dan origen a la identidad regional a nivel estado. Entre estos antecedentes se encuentran los siguientes.

En la investigación llevada a cabo por el Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica (CESMECA), a cargo de Claudia Molinari Medina (2012), titulada “Hay maíz, hay frijol pero dinero no hay; mujeres marginales de Chiapas: situación, condición y participación”, enfocada en la región VI “Frailesca” del estado de Chiapas, se realizó un estudio de género y marginación, además de otros temas que están ligados a esta problemática social que se menciona a lo largo de toda la investigación.

“En esta región los roles masculino y femenino están bien delimitados y normalmente no se invaden. Mientras que los hombres son responsables del trabajo en la parcela y de la relación con el mundo exterior, las mujeres lo son del ámbito doméstico, de la elaboración de los alimentos y del mantenimiento de la cohesión interna. Muy pocas mujeres toman en sus manos el trabajo de la parcela, esto se considera responsabilidad masculina. Las mujeres participan del corte, pero no de la agricultura en general. Los hombres realizan tendencialmente una sola actividad, las mujeres en cambio, diversifican sus actividades con una alta carga física y emocional. Aun así, para ellas es siempre menos dramático si hay un hombre en la familia y cultiva la tierra. Esto les asegura contar con maíz y frijol” (Molinari, 2012).

“La mayoría de las mujeres no realiza un trabajo extra doméstico, sin embargo, las entrevistas revelan que sí buscan emplearse como trabajadoras domésticas o elaboran alimentos para su venta” (Molinari, 2012).

En el segundo trabajo titulado “ La alimentación de los Campesinos en la milpa del Municipio de Villaflores, Chiapas”, para la obtener el título de Licenciado en Gastronomía por la

Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH), elaborado por los estudiantes Bryen Alejandro Ruíz Estudillo y Elmer Pozo Castro (2019), se enfocó en la colonia Dr. Domingo Chanona Rodríguez, haciendo entrevistas, encuestas y trabajo de campo. Se concluyó dando recomendaciones y/o propuestas de difusión de la conservación del patrimonio gastronómico local por medio de la radio local, además de dar pláticas en las escuelas secundarias, preparatorias y, sobre todo, entre la población local.

Los autores dicen que “los cambios de la alimentación dentro de nuestra cultura hoy en día han ido provocando que el maíz, así como productos derivados de la milpa dejen de consumirse por las familias campesinas, remplazándolas por nuevos productos que en su mayoría no tienen aporte nutricional, cambiando así su alimentación y sus costumbres, olvidando así el patrimonio gastronómico que los identifica (Ruiz y Pozo, 2019). Además hacen referencia al alto grado de marginación de la zona debido a diversos factores que afectan directamente a las familias y su medio de sustento económico: el campo.

“Los cultivos no tienen una sustentabilidad por falta de economía y alza de precios, es por ello que la mayoría de los campesinos dejaron de cultivar como antes, dedicándose a otros oficios y dejando de lado la agricultura. La dieta de los campesinos se ha ido variando con el tiempo por lo dicho anteriormente y ahora se ha cambiado desde cómo trabajar la tierra hasta la preparación con los productos de la milpa” (Ruiz y Pozo, 2019). Todo esto ha modificado la alimentación de la población al buscar trabajos con mayor remuneración donde por falta de tiempo se va desplazando considerablemente la gastronomía local, orillándolos a consumir alimentos previamente cocinados “encontramos variedad de productos provenientes del campo donde la mayoría de las personas hace unas décadas eran campesinos y no existía otro trabajo más que el campo, hoy en día los cambios en la alimentación de los campesinos a falta de economía y apoyo no logran sustentar la actividad agrícola por ende los campesinos optan por cambiar a un trabajo que le reditué más, es así como se pierden mucha historia y cultura en la elaboración la preparación y los productos utilizados para su transportación” (Ruiz y Pozo, 2019).

CULTURA

La cultura consiste en formas de comportamiento, explícitas o implícitas, adquiridas y transmitidas mediante símbolos y constituye el patrimonio singularizado de los grupos humanos, incluida su plasmación en objetos; el núcleo esencial de la cultura son las ideas tradicionales (es decir, históricamente generadas y seleccionadas) y, especialmente, los valores vinculados a ellas; los sistemas de culturas pueden ser considerados, por una parte, como productos de la acción, y por otra, como elementos condicionantes de la acción futura (Kroeber y Kluckhohn, 1952).

COCINA Y CULTURA

Comer es el acto biológico; cocinar es un acto cultural. La cocina es cultura. La cultura no es el atesoramiento de libros en los estantes de las bibliotecas y en los cerebros de los sabios. No solamente. La cultura popular se integra de diversas maneras y con muy diferentes elementos. Es la forma de ser de los pueblos. La gastronomía es una de las manifestaciones culturales más importantes del ser humano y dentro de dicho término no debe entenderse sólo a la llamada "alta cocina", sino a todas las expresiones culinarias de las diversas regiones y estratos sociales, incluidas en la cocina indígena. (Iturriaga, 1998).

La cultura es lo que reúne a los seres humanos en la común humanidad. La cultura es, pues, también una manera de ver a los otros, de pensarse con ellos, de tomar conciencia de que la pertenencia a un grupo comanda al mismo tiempo ciertas reglas de relación con los otros (Kaluf, 2005).

El término "culturas populares" hace alusión a procesos, por lo general colectivos, que crean y recrean tradiciones. Tal es el caso de las cocinas de México.

La alimentación de los pueblos merece la más alta consideración y respeto. No es sólo el sustento material de las personas; de alguna manera es, también, un sustento del espíritu (Iturriaga, 1998).

LA DIVERSIDAD CULTURAL DE MÉXICO

La diversidad no es una invención o una propaganda o un discurso: es un hecho. En el mundo hay más de 220 países y casi todos son multilingües y multiculturales, es decir, casi todos están formados por distintas poblaciones con diferentes lenguas y viven de acuerdo con sus propias culturas que, con frecuencia, son milenarias.

Únicamente hay ocho países en el mundo que tienen una sola lengua. En nuestro planeta hay cerca de cinco mil culturas distintas y alrededor de seis mil lenguas diferentes. En México actualmente hay más de 60 lenguas y culturas indígenas distintas y muchas variantes dialectales para cada lengua. En nuestro país, más de 10 millones de mexicanos son indígenas. (Chapela, 2006)

La cultura es un vector de identidad. Es un signo de pertenencia porque ha sido antes que nada un medio de socialización, educación y formación de la parte colectiva de nuestra identidad. En este sentido, es tradición y transmisión.

La tradición es lo que es dado como un marco histórico de referencia, de enraizamiento e identificación. Transmitir es mantener el vínculo que une a las generaciones y proponer a cada individuo las condiciones de su inserción en el conjunto al que pertenece. Preservar los lugares simbólicos de pertenencia y perennizar los canales de la transmisión es trabajar por la salvaguarda de las culturas y obrar con vistas a la diversidad cultural (Kaluf, 2005).

Cada cultura responde a una realidad distinta, a una historia diferente y a diversos anhelos y proyectos de pueblos y comunidades. Por ejemplo, muchos grupos indígenas con una historia campesina ancestral tienen entre sus proyectos prioritarios el cuidado de la naturaleza y consideran un privilegio vivir en relación íntima con ella. Por eso, al organizar sus vidas comunitarias, se aseguran de producir sus propios alimentos básicos, dan un lugar especial al desarrollo y uso de tecnología agrícola que no dañe a la tierra, utilizan con sabiduría los flujos de agua, y tienen abundantes ceremonias relacionadas con la lluvia, la tierra, el sol, el agua, la siembra o la cosecha (Chapela, 2006).

Como las culturas expresan distintas maneras de pensar el mundo y relacionarse con él, hay muchas culturas diversas que responden a realidades distintas. Todos los pueblos del mundo

viven diferentes realidades y todos responden a ellas de maneras distintas. Todos los pueblos de la Tierra tienen cultura, su propia cultura: única, específica y diversa (Chapela, 2006).



Figura 1. Diversidad cultural (Fernández, 2021).

LA COMIDA PREHISPÁNICA; INGREDIENTES Y USANZAS INDÍGENAS.

Llena de color, sabor, aroma la cocina del México antiguo da identidad y cultura a la gastronomía actual. Asombró a los españoles a tal grado que decidieron adoptar ingredientes y técnicas para unirlos a la influencia de la cocina morisca y crear lo que hoy conocemos como la gran gastronomía española (Escofet, 2013).

El mundo culinario prehispánico estaba lleno de costumbres y tradiciones: En invierno, la habitación donde se comía era templada con fogatas y los alimentos se colocaban en un tablón chaparro cubierto por un mantel de algodón, mientras que en verano y primavera en lugar de fogatas disfrutaban del sol con bebidas frescas como el taxcalate (bebida de maíz y chocolate) y platillos donde el pescado era el ingrediente principal. Fiestas como el Día de Muertos es una tradición que Aztecas, Totonacas, Mayas, entre muchos otros pueblos practicaban.

La mesa prehispánica antecesora de ingredientes, costumbres, tradiciones, aromas, colores y sabores que encontramos hoy en los mercados y en las comidas familiares fue causante de endulzar la vida de los mexicanos y darle al mundo herencias gastronómicas importantes.

La gran cultura culinaria que en esas tierras había. Ingredientes como maíz, chiles, frijol, jitomate, aguacates, calabazas, chocolate, guajolotes, faisanes, chapulines, jumiles, patos, perdices, gusanos de maguey no fueron suficientes como para que el reino español quisiera que el pueblo mexicano quedara sometido; también fueron los utensilios y las técnicas como el molcajete, el metate, el molinillo, el comal, y la barbacoa, los mixiotes (técnica que llevó al platillo cocido de esta manera a llamarse igual) y la nixtamalización, técnica predilecta que lleva a productos como las tortillas (Escofet, 2013).



Figura 2: ingredientes prehispánicos (Revista 360. 2017).

TÉCNICAS CULINARIAS PREHISPÁNICAS

Algunas técnicas culinarias existentes en la cocina mexicana se le debe en gran parte a nuestros antepasados prehispánicos Mexicas, pues crearon muchas de estas con la finalidad de reducir el tiempo de cocción, proporcionar sabor o cambiar la textura del alimento y de esta manera hacerlo más agradable al paladar, acompañados de los utensilios inventados por ellos mismos para la elaboración de platillos.

Preparaban sus alimentos de distintas maneras: asados, hervidos, al vapor, en barbacoa realizando la cocción en un hoyo que hacían en la tierra. Utilizaban poca grasa; la vegetal era obtenida de una semilla llamada chía, y la animal del jabalí o del guajolote.

Endulzaban sus bebidas de maíz y cacao con miel de varios tipos, de abeja, de la caña del maíz o aguamiel obtenido del maguey.

Para la elaboración de algunos de sus postres asaban las pencas de la biznaga obteniendo con ello un dulce postre. Otro se hacía con semillas de amaranto tostadas y molidas las cuales mezclaban con miel.

Fermentaban una serie de agaves, frutas, semillas y maíz para obtener diversas bebidas cuyo uso se limitaba a festividades religiosas o sociales.

Los Mexicas sabían que cocinar los alimentos consistía en transformarlos generalmente sometiéndolos a calor, prácticamente para ellos existían tres técnicas de cocción fundamentales para cocinar, el hervido, asado y al vapor de las cuales se aplicaban a sus platillos, la fritura no se encuentra muy documentada por los cronistas.

Lo hervido es todo aquello en cuya cocción se utiliza agua o un líquido, la mayoría de sus salsas y caldillos a base de chile y otras preparaciones con productos animales utilizaban esta técnica.

La cocción al vapor fue ampliamente utilizada por ellos, sobre todo para cocer los alimentos que llevaban envoltura, ya fuera esta de maíz, hoja de plátano o el mixiote, ya que con esta técnica los alimentos permiten conservar sus sales y vitaminas.

El asado y la cocción al rescoldo, que era entre las cenizas calientes, pudieron haber sido las bases del cocimiento de productos debajo de la tierra, una aportación muy importante para el mundo entero y que se sigue empleando en la actualidad.

Dentro de las técnicas culinarias empleadas en su cocina existían las de conservación las cuales surgen como una necesidad para mantener en buen estado un ingrediente en especial por determinado tiempo sin someterlo a algún tipo de cocción (García, 2001).

UTENSILIOS DE LA COCINA PREHISPÁNICA

Los primeros utensilios de la cocina fueron las armas con que los antiguos prehispánicos cazaban para conseguir los alimentos, en este caso de origen animal. Tales utensilios fueron: hondas a las que arrojaban piedras para abatir a los animales y también bajar las frutas que se encontraban en lo alto de los árboles, las lanzas con que mataban a los animales al ser arrojadas y de igual manera se empleaban para hacer en la tierra pequeños agujeros de tal manera que pudieran sacar alimañas y algunas raíces, las redes con las cuales capturaban peces y los maderos que eran a los que le daban forma para moler, trasladar y preparar los alimentos.

De ahí que nace la idea de que los Mexicanos de acuerdo a sus necesidades ingeniaran nuevos utensilios que facilitaran la manipulación, preparación y consumo de sus alimentos.

Los primeros utensilios usados como tales en su cocina fueron guajes y calabazas huecas, que sirvieron para transportar agua y líquidos; después idearon la manera de cortarlos y así crearon sus primeras “vajillas”.

Después de un tiempo empezaron a fabricar conjuntos de platos, ollas, jarros y cazuelas, indispensables en la cocina y poco a poco fueron surgiendo necesidades más explícitas en la elaboración de sus platillos, para esto crearon instrumentos que transformarían y facilitarían la elaboración de alimentos, se distinguían por el uso de tonalidades café oscuro o casi negro de las decoraciones que hacían sobre el amarillento o casi naranja color natural del utensilio. Por ejemplo, el metate lo usaban para moler granos duros, cestas para mantener calientes los alimentos y transportarlos, el molinillo para agitar el chocolate y otras bebidas, cuencos de madera para servir preparaciones caldosas y servir otros alimentos, entre otros muchos utensilios (Villant, 1994).

INGREDIENTES Y USOS ESPAÑOLES

Una vez consumada la conquista del imperio azteca, se inició toda una corriente migratoria de españoles hacia México. Hombres y mujeres jóvenes vinieron en búsqueda de mejores condiciones de vida y por lo general las lograron. En los barcos que realizaban el cruceo trasatlántico, con duración de varios meses, los colonos traían diversas semillas para iniciar cultivos agrícolas en la Nueva España, principalmente trigo y otros cereales para hacer pan, como avena, centeno y cebada. Por supuesto, entre las varias hortalizas no faltaban ajos y cebollas, y en los mismos navíos venían también animales de corral vivos, desde gallinas y cerdos hasta ganado mayor, incluyendo asimismo cabras y borregos. Las reses fueron traídas con el doble objeto de abasto de carne y la producción de leche. Desde luego también se trajeron numerosos caballos, pero no con fines alimenticios, sino de trabajo y militares.

De seguro que el trigo, el cerdo y los lácteos fueron las aportaciones españolas al mestizaje culinario más significativas. La sabrosa carne y sobre todo la manteca del animal para freír alimentos (arte gastronómico desacostumbrado hasta entonces en México), de la mano con cremas y quesos, dieron lugar a maravillosos platillos al sumarse a los autóctonos maíz y frijol, sazonados con variados ingredientes, de manera relevante el chile. Tales son nuestros ricos y numerosos antojitos y otros guisos aún más elaborados.

Consumada la Conquista, sobreviene un largo periodo de ajuste y entrega mutuos: de absorción, intercambio, mestizaje: maíz, chile, tomate, frijol, pavos, cacao, quelites, aguardan, se ofrecen. En la nueva Dualidad creadora, Ometecuhtli, Omecihuatl, representan la aparente vencida, pasiva, parte femenina del contacto. Llegan arroz, trigo, reses, ovejas, cerdos, leche, quesos, aceite, ajos, vino y vinagre, azúcar. En la Dualidad representan el elemento masculino. Y el encuentro es feliz, los esponsales venturosos, abundante la prole. Atoles y cacao se benefician con el piloncillo y la leche (Cocina Mexicana, s/f).

Muchas especias y yerbas de olor de la India y de otros orígenes, fueron parte del bagaje español en su inmigración a México: pimienta blanca y negra, canela, mostaza, azafrán, albahaca, anís, mejorana, jengibre, romero, orégano, menta y nuez moscada, entre otras. Se cree que las especias ayudaban a disimular malos olores e incluso a evitar descomposición de los alimentos.

Los españoles aportaron al mestizaje técnicas de conservación como los embutidos. Así, desde el mismo siglo XVI, ya eran de renombre los jamones, tocinos y chorizos de Perote y de Toluca, fama bien ganada que hasta hoy mantienen. Otras técnicas fueron el secado y cristalización de frutas y asimismo el prepararlas en conserva, con almíbar a base de azúcar o piloncillo (Iturriaga, 1998).



Figura 3. Naturaleza muerta (Meléndez, 1770).

APORTACIONES ALIMENTICIAS DE MÉXICO Y DE AMÉRICA AL MUNDO

México y América, estancias productoras de múltiples aves, plantas y frutos, con el advenimiento de la culturización ibérica, de pronto se vieron inmersas en un mestizaje de extraordinarias proporciones por el acrisolamiento de diversos productos de Euroasia y América.

Legumbres verdes: repollo de palma, chayote. Raíces o tubérculos: patata (numerosas variedades), mandioca, camote, oca, olluco, ñu. (Boniato, yuca y ñame.) . Frutas: chirimoya, papaya, aguacate, tomate, cacao (chocolate), piña, guanábana, pepinillo, fresa, frambuesa. (Capulín, chayote, tejocote, guayaba, mamey, zapotes de los que existen más de 20 variedades,

etcétera.) Nueces: anacardo, nuez del Brasil, maní (cacahuate) y nuez. Leguminosas: canigwa, tarwi, molle, frijol (todas las variedades del mundo, excepto la alubia y el frijol de soya). Cereales: maíz. Condimentos: pimientos, (chile, ají), (epazote, pápalo, acuyo, pipicha, guaje.) Seudo cereales: quinoa. Bebidas: mate, guayusa. (Pulque, chicha, atoles, chocolate, tuba, etcétera).

La culinaria mexicana se fortaleció con la presencia de otros frutos, aves y plantas nativas del país, entre los que no debemos olvidar los siguientes: chilacayote, chayote, camote, chinchayote, chía, tamarindo, cacahuate, guayaba, hongos, flor de calabaza, huitlacoche, pápalo-quelite o calistre, pipicha, guaje, amaranto o huauzontle, achiote, jícama, tejocote, quelites, quiote, chapulines, acocil, ajolote, atepocate, chichicuilote, patos, perdices, iguanas, venado, pescados (de mar y lago), palomas, faisanes, perrillos de aguas, itzcuintli, tortugas chichicaxtle, conejos, biznagas (y otras cactáceas), flor de yuca y colorín, cacomixtle, tlacuache, armadillo, coyol, yerba santa o acuyo, verdolaga, etcétera, productos que por la fuerza del uso cotidiano formalizaron nuestra mesa, hoy no sólo criolla española, prehispánica o mestiza, sino varias conjugadas en una sola, a la que el mexicano ha dado características propias de su mestizaje y universalidad (Flores y Escalante, 1994).

La dote mexicana para los esponsales con la culinaria española aportaba los siguientes tesoros: Semillas: maíz, frijol, huauhtli (que los españoles llamaron "bledos": que aún hoy solemos comer en la golosina llamada "alegría" y que los nahuas amasaban con miel para formar figuras de dioses, naturalmente comestibles, o digamos para mayor precisión ritual, "comulgables"), chía, cacao y cacahuate.

Frutos: jitomate, chile, calabaza, piña, papaya, anona, chirimoya, guayaba, mamey, zapote (negro, blanco, amarillo; el negro tenía el feo pero descriptivo, nombre de totocuitlazápotl, o sea zapote de caca de pájaro), chicozapote, nuez encarcelada, ciruelas, jocotes y tejocotes, capulines, tunas, pitahayas, aguacate, chayote, chilacayote.

Raíces: guacamote, yuca, camote, jícama, raíz de chayote.

Flores: la vainilla (ixtlilxóchitl, flor negra) como la principal. Chile, vainilla y chocolate representan la culminante contribución de México al deleite gastronómico del mundo (Novo, 1967).



Figura 4. Ingredientes mexicanos (Emcebar, 2018).

MAÍZ, FRIJOL Y CHILE: COMÚN DENOMINADOR DE LAS COCINAS DE MÉXICO

Durante la época prehispánica, los pueblos indígenas que habitaron el territorio tuvieron una dieta basada principalmente en vegetales. De ellos cabe señalar que hay una especie de dualidad que fue común a muchos desde por lo menos el año 3000 antes de la era común.

Las costumbres alimentarias prehispánicas diferían notablemente de la europea, ya que sus productos básicos más importantes en la dieta fueron, y aun lo son en una gran parte de la población: maíz, frijol y chile; como en las técnicas de cocción y procedimientos de elaboración; incluso las bebidas y utensilios de comedor eran diferentes. Las grandes culturas mesoamericanas, y en menor medida, fueron alimentadas materialmente con estos dos frutos de la tierra. Al chile maíz se asociaban a otras especies de no menor importancia, algunas de las cuales han trascendido su nativo nicho ecológico para convertirse en insumos de las más variadas cocinas.

El maíz estaba presente en cualquier comida y en cualquier bebida, acompañaba al agua en los atoles y al cacao en el chocolate, espesaba los caldos, convertido en pinole, se comía en golosina o se mezclaba con agua para hacer una bebida refrescante; convertido tortilla, acompañaba los

guisos, se asaba ya en elote o ya desgranado, con su masa se hacían tamales, en fin, se podía moler, cocer, remojar, endulzar, asar y mezclar con muchos alimentos. El otro grano de amplio consumo en esa época prehispánica fue el frijol, sus propiedades nutricionales lo colocan como un importante complemento alimenticio, se comía cocido o bien se convertía en harina, se preparaba en caldo. También se consumía tierno en forma de ejote, se hervía con sal, con tequezquite y epazote, preferentemente se molía. El chile se usaba en todo el territorio antiguo de México para condimentar comida. Sus poderes aperitivos y digestivos lo hacían muy cotizado y los conquistadores lo consideraron, junto con la vainilla, como una de esas especias que tanto habían perseguido cuando buscaban la ruta de las indias (Barrueto, 2010).



Figura 5: Trilogía alimentaria (Domínguez, s/f).

TRADICIÓN

La tradición es un bien que pertenece a la comunidad, que tiene un sentido colectivo porque es conocida y atañe a grupos de personas, y se difunde como parte de la experiencia que los hombres más viejos heredan a los jóvenes. Según su función rectora y didáctica, la tradición es parte de la realidad cotidiana que construye el mundo de los individuos. La única autoría de la tradición está en la memoria colectiva, su verdadero origen es la cadena de voces y actos

reiterados en el tiempo por los individuos integrados a su comunidad. El anonimato queda entonces entendido a partir de la idea de que la creación de una tradición lleva el sello de lo común (Madrazo, 2005).

TRADICIÓN E IDENTIDAD

La tradición es un factor que forma parte de la identidad cultural de una comunidad, sus elementos transmitidos intervienen en la formación de las imágenes del sí mismo y del ente social. La carga de pasado de la tradición funciona como conocimiento precedente a las nuevas generaciones que les ayuda para hacer frente a las nuevas experiencias de la vida. La tradición es vital y cultural, enseña a los hombres a conocer su realidad y también les muestra como son dentro de esa realidad; asimismo, refuerza el sentido de identidad del individuo y del grupo frente al olvido ocasionado por el tiempo (Madrazo, 2005).

SENTIDO DE PERTENENCIA

El sentido de pertenencia, la adscripción a un grupo social el afecto e implicaciones que pretende todo individuo al integrarse a un grupo es muy importante. Esto se debe a que los hombres fueron creados para vivir en comunidad, procurando la satisfacción de sus necesidades y la realización de sus proyectos de manera recíproca. Es de esta manera que la civilización y la sociedad progresan; porque un grupo de individuos se identifica con causas nobles y conquistan sus objetivos; en la ciencia, la educación, el arte, el deporte, etc. (Sharma, 2009).

FESTIVIDAD

Actos o eventos culturales en los que el ser humano se prepara para festejar, agradecer, conmemorar u honrar determinadas circunstancias. Lo consideramos cultural ya que siempre las festividades tienen que ver con el modo en que cada sociedad entiende el mundo, con su espiritualidad, con su tecnología, con el desarrollo de una mentalidad abstracta y emotiva. Las festividades son especialmente diferentes de una sociedad a la otra, y esto es justamente lo que tiene que ver con la cultura y no con los hábitos naturales que todos los seres humanos desarrollan (Lorenz, 2010).

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LAS FESTIVIDADES

Las festividades se caracterizan en términos generales por ser grandes eventos en los que una comunidad participa de manera completa o mayoritaria. El objetivo de las festividades es demostrar agradecimiento, compromiso o devoción, así como también conmemorar determinado evento, pedir por algo o simplemente reunirse a disfrutar de una fecha importante.

Cada sociedad posee festividades muy particulares y diferentes a las de las demás, que tienen que ver con la forma en que la sociedad entiende el mundo que lo rodea. Muchas veces las festividades pueden ser religiosas, otras tantas tienen que ver con la historia de una región, con los hombres que construyeron el futuro, como son los días feriados patrios (Lorenz, 2010).

DEFINICIÓN DE GASTRONOMÍA

Conocimiento razonado del arte de producir, crear, transformar, evolucionar, preservar y salvaguardar las actividades, el consumo, uso, gozo, disfrute de manera saludable y sostenible del Patrimonio Gastronómico Mundial Cultural, Natural, Inmaterial, Mixto y todo lo que respecta al sistema alimenticio de la humanidad. (Montecinos, 2012).

GASTRONOMÍA TRADICIONAL

La gastronomía tradicional constituye un elemento de la identidad, cohesión social y distinción cultural. De acuerdo con la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO, la gastronomía tradicional infunde “un sentimiento de identidad y continuidad”, reconocido por las comunidades, los grupos y en algunos casos, los individuos que lo transmiten de generación en generación y lo recrean en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia (López, 2016).

COCINERAS TRADICIONALES

La historia de la alimentación, las formas en las que se producen, se elaboran y se consumen los alimentos están ligadas con las costumbres y la cultura de una sociedad que, a su vez, dan cuenta del devenir de un pueblo. Investigar el origen y los elementos que integran y definen a la cocina chiapaneca es imprescindible para conocer y valorar mejor esta expresión cultural entrañable, tan agredida por el desarrollo y la modernidad, que atentan a diario contra su permanencia. (Rodríguez, 2014).

Es aquella persona portadora de una cosmovisión ancestral, reconocida por su comunidad por conocer, conservar y saber elaborar alimentos que son parte de la cocina cotidiana y ceremonial que le ha sido heredada de generación en generación; a partir de platillos elaborados con productos originarios de su localidad, aprovechando los ingredientes disponibles en su entorno, en sincronía y gran apego con las temporalidades, los rituales y expresiones de su cultura (Distintivo ven a comer, 2018).

GASTRONOMÍA TRADICIONAL MEXICANA

La gastronomía tradicional mexicana es un tema de interés público porque ocupa un lugar importante en casi todos los momentos y esferas de las personas, constituyéndose como un “modelo cultural total” como resultado de su arraigo y permanencia histórica; de sus procesos de elaboración, técnicas y utensilios diferenciados; por la variedad de sus sabores y platillos únicos; debido a las costumbres y tradiciones ancestrales; por el cúmulo de saberes depositados en cocineros y cocineras tradicionales y porque se vincula estrechamente con las cosmogonías y el medioambiente locales (López, 2016).

GASTRONOMÍA MEXICANA

Nuestro tesoro culinario es fruto del sincretismo de dos culturas que, antes de encontrarse, ya habían acumulado siglos de tradición. La abundancia de recursos naturales que se producían en este territorio dio origen a una dieta equilibrada y variada, cuya riqueza y pluralidad deslumbró a los conquistadores europeos que, a su vez, ya ostentaban un cúmulo de conocimientos gastronómicos milenarios, construidos platillo a platillo, por el intercambio comercial y cultural con otras regiones remotas. Siendo el territorio de México tan heterogéneo, su gastronomía es necesariamente regional.

En su evolución influyeron los cambios materiales, sociales e ideológicos, así como las circunstancias naturales y humanas que tuvieron lugar en cada región; pero hay tres ingredientes comunes en nuestra cocina nacional: el maíz, el frijol y, por supuesto, el chile. Nuestra cocina es una de las más apreciadas a nivel mundial, tanto es así que desde 2010 la gastronomía mexicana es reconocida por Unesco como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, por ser una pieza fundamental de nuestra identidad, al comprender actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento

comunitarios ancestrales; muchos de los cuales se conservan, mientras que otros han evolucionado junto con la vida cotidiana de nuestras sociedades. (Revista del consumidor, 2013).



Figura 6. Gastronomía mexicana (México desconocido, s/f).

GASTRONOMÍA CHIAPANECA

Cada región de Chiapas tiene sus especialidades culinarias. En Chiapas hay diversidad de platillos autóctonos por mencionar algunos como son: Frijol escumite con chilpiín, frijoles negros con carne salada de res, tanate y chumul, 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, chipilín y hierba mora, caldo de chipilín, carne asada y longaniza, frijoles en sus diversas modalidades, y no podían faltar los tamales de chipilín, de elote, de bola, de carne con verdura, el casquito, la tortuga con pollo, tortuga en mole, pescado y mariscos. Dulces de plátano, chilacayote, cacahuate, chocolate, yuca, de ajonjolí, de calabaza, de papaya, coco molido, de cacahuate, turrón, tostadas de coco, y nuégado, pan de dulce y pasteles, y frutas de la región en ates, almíbar, cupapé, putzinu, caballito, melcocha, oblea, empanadas de queso y de leche.

Dado que el maíz es el elemento básico en la alimentación chiapaneca, no es extraño encontrar que el tamal, en sus variedades, sea el platillo distintivo de la región. Entre tzotziles y tzeltales las formas más comunes del maíz son los elotes, las tortillas, los atoles, el pinol, los tamales y el pozol, una bebida tradicional obtenida a partir de una bola de masa envuelta en hoja de plátano. El frijol se come simplemente cocido con chile y sal. También se consumen cultivos de la región como calabaza, papa, haba, chayote, col, pepino, camote y yuca. Las plantas silvestres que se consumen son los nabos, mostaza, rábanos, tomates ácidos y diversas variedades de hongos. El pito es una flor que se come cocida, frita o rebozada en huevo, a manera de tortitas. También se come la yuca tierna y la chaya guisada en chile.

Las frutas que se consumen y se cultivan en Chiapas son melón, sandía, mango, papaya, chicozapote, guanábana, chirimoya, mamey, pitahaya y cupapé, principalmente en la región de la costa. Un ingrediente característico es el chipilín, una planta parecida a la verdolaga, cuyas hojas se incluyen en tamales y sopas.

Las comidas típicas de algunos pueblos de Chiapas incluyen carnes de armadillo, iguana, jabalí, conejo, cordero, ternera, perdiz, pavita, codorniz y avestruz que se comen asadas y cocidas con chile y hojas de cilantro. No puede dejar de mencionarse el cacahuete, la miel silvestre, el chocolate casero, la semilla de girasol y la calabaza tostada en comal. (Chiapas mio, 2018).



Figura 7. Gastronomía chiapaneca (Aquí, la revista del sureste, 2020).

REGIONES GASTRONÓMICAS DE CHIAPAS

Las regiones gastronómicas de Chiapas destapan una visión culinaria ancestral y tan basta como sus vecinos. Saltos de municipio en municipio cambian la estructura de su alimentación, siguiendo los usos y costumbres, los momentos, ingredientes y recetas.

Chiapas se puede dividir en siete regiones gastronómicas y cada una de ellas lleva por sabores, texturas y aromas distintos para el paladar.

Región Centro: Suchiapa y Tuxtla Gutiérrez entre otros municipios. Basada en la tradición Zoque, los productos de temporada como la guaya, la ciruela del altiplano o el endémico nucú, proporciona una variedad de platillos y bebidas tan variados como los colores de la zona. Pozol Agrio, chipilín con bolitas de masa, tamales enriquecidos con frijol conviven con el Cochito horneado y el pollo en estofado. Los dulces como el nanche y los chimbos de nata.

Región Altos: Amatenango del Valle, Chamula, San Cristóbal de las Casas entre otros municipios. Embutidos tipo coletto, sopa de pan, chanfaina y otros elementos de la cultura europea que con los años se han infiltrado en el querer de un pueblo. Verduras y platos de fiesta indígena que arrasan con la tradición Judeo Cristiana, creando una amalgama sincrética de

saberes y sabores dando por resultado un sin fin de platos, desde la sencillez del chayote hervido hasta la compleja lengua en azafrán.

Región Fronteriza: Comitán, Las Margaritas entre otros municipios. Europea con raíces propias, ha desarrollado sabores tan complejos como el Pickle (verduras en salmuera), lengua en pebre y el tamal de mumu. Tierra de letras y autores. Dónde la misma Rosario Castellanos nació y creció en medio de Comiteco, pan compuesto y butifarra.

Región Frailesca: Ángel Albino Corzo, la Concordia, Villacorzo y Villaflores. Pocas cosas tan aromáticas y profundas como el mole con camarón, de sabores intensos y frescos sólo le compiten los suspiros de yuca frita o su sopa de elote.

Región Norte: Chapultenango, Simojovel entre otros. Mención especial de la región se la lleva los Zats (gusanos de temporada, fritos con limón y sal) y el caldo de Shuti (caracoles de río) que en conjunto con el peje lagarto, el mango y muchas más frutas son el común denominador de esta región.

Región Selva Lakam-Ha: Ocosingo, Palenque, entre otros. Mango, rambután, plátano macho y banano. Diversidad frutal que se combina con sabores fuertes como barbacoa de borrego o res con salsa de chile guajillo, el pavo relleno y otros. Gastronomía sencilla llena de profundos sabores naturales y mucho sentimiento de la tierra de donde proviene.

Región Istmo – Costa: Metapa, Tapachula, Tuxtla Chico entre otros. Sabores de sal y fruta. Mezcla entre camarón, pescado, hierba mora, ostiones, limón y chile. Olores y sensaciones de arena y mar que inmediatamente lleva a atardeceres y vistas mágicas. Gastronomía sencilla que provoca astringencia al paladar y ese sonido que refleja antojo. (Zenteno, 2018).

Región zoque: una de las regiones culturalmente gastronómicas, más importantes de Chiapas. Su alimentación de basa en aprovechar sus productos nativos y saludables. Sus recetas tradicionales forman parte de sus costumbres y su vida diaria. El maíz un alimento predominante en diferentes preparaciones como son las tortillas, el elote hervido y las consideradas como antojitos. (Caballero Chanona, y otros, 2022)

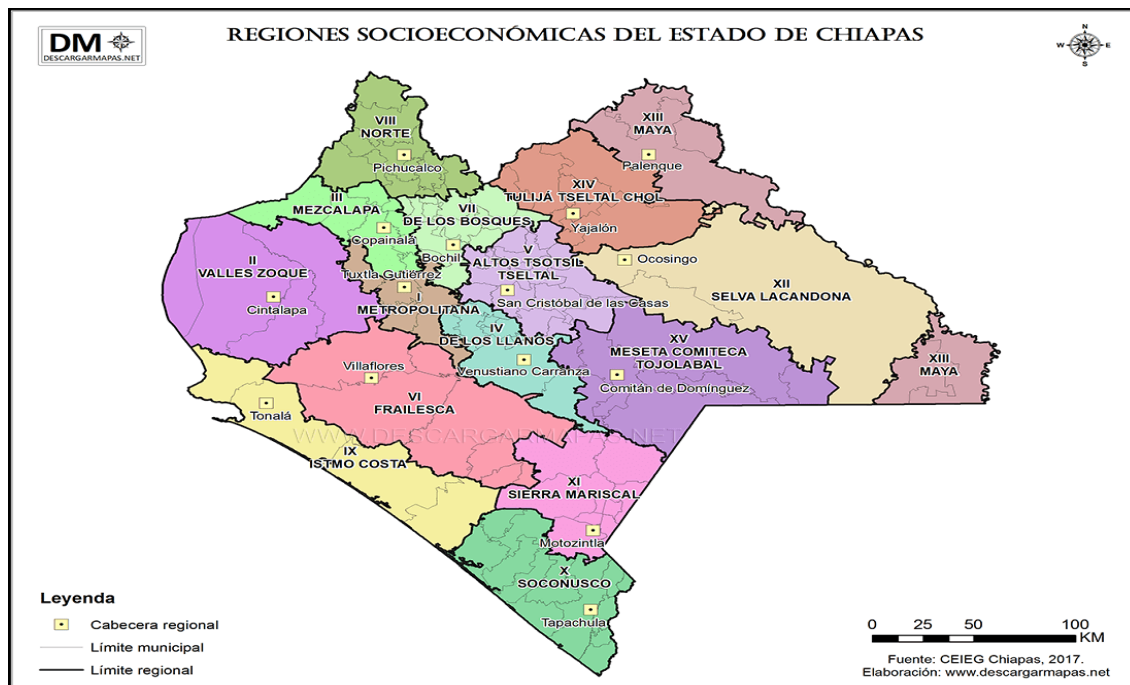


Figura 8. Regiones socioeconómicas de Chiapas (mapas.net, 2017).

LA FRAILESCA

Los shiapanecas basaban alegatos, con datos históricos, que desde mil años antes de la conquista, ellos ya Vivian en Chiapas, y que si bien era cierto, por la conquista se vieron en la necesidad de enviar colonias a Nicaragua, pero con opción a retornar, como ya lo estaban haciendo. Las tierras que ellos peleaban era: Ostuta, Acala, Pochutla, Suchiapa y Chiapa, ahora llamado Chiapa de Corzo, con todas sus riveras como el Valle de Cutilinoco o Macatapana, ahora la Fraylesca.

Los Shiapanecas eran conocidos como temibles guerreros, pues continuamente Vivian en pleitos y dificultades con vecinos, y cuando no había motivo, se dedicaban a secuestrar a vecinos enemigos y como consecuencia venían los conflictos. El lenguaje se deriva del otomí, del centro de México, combinado después con el de los Mangués de Nicaragua.

La Fraylesca. Este nombre se deriva por la visita que hacían los Frayles, tanto del convento de Chiapa de Corzo o de Tecpatan sobre esta zona.

Los mismos Fryles enseñaron por la experiencia de las islas del caribe a cultivar el maíz, la caña de azúcar, tabaco, algodón y añil; así mismo a usar el arado, pues eran muchos los caballos y toros cimarrones que crecían sin mayor cuidado en las laderas de los cerros y montes. Fue por

1778, cuando la mayoría de ranchos y fincas, poblados en su mayoría por negros y mulatos, empiezan a desaparecer en su cultura indígena, y surgen los poblados o rancherías con los nombres de como San Pedro Buenavista, Santiago y Santa Catarina la Grande. Si los Frayles se quedaron con las tierras de los Chiapa que habitaban esta zona, cuando los Frayles empezaron a retirarse de estos rumbos, llegaron muchas familias de Chiapa. (Chanona, 2013).

La región Frailesca, considerada desde la década de 1930 como "el granero de Chiapas", está ubicada entre la Depresión Central y la Sierra Madre de Chiapas, con cabecera en la ciudad de Villaflores. Colinda al norte con la región I, Centro, al sur con las regiones VII, Sierra y VIII, Soconusco, al suroeste con la región IX, Istmo-Costa y al este con la región III, Fronteriza. La zona está integrada por cinco municipios: Ángel Albino Corzo, La Concordia, Montecristo de Guerrero, Villa Corzo y Villaflores. Abarca un territorio de poco más de 8 mil km², lo que representa el 11% de la superficie total del estado." (Programa regional de desarrollo. Región VI frailesca, 2012).



Figura 9. La frailesca (Guevara, S/f).

HISTORIA DE EL PARRAL

José Félix Flores Arellano.- Fundador del pueblo de El Parral, nació el 18 de mayo de 1880, en el Pueblo de Tototlan Totolichi en el Estado de Jalisco sus padres fueron Don Manuel Jonun Flores y su Madre la Sra. Paula Arellano de Flores; sus estudios fueron hasta el 2º. Año de Primaria, saliendo de su tierra natal a los 10 años dedicándose a trabajar por espacio de 5 años en una Compañía Fundidora en la Ciudad de Chihuahua, después ingreso a las filas del Ejército Nacional a la edad de 21 años en ese entonces Don Porfirio Díaz tenía el mando del Ejército Nacional, continuando en esta carrera militar hasta corresponder a las filas del Sr. Francisco I. Madero durando en el ejercito 12 años de servicio activo como defensor de nuestra patria alcanzando el grado de Sargento Primero, saliendo ileso de los 48 combates pero la mala suerte lo alcanzo en un enfrentamiento perdiendo el brazo izquierdo en el pueblo de Ixtepec Oaxaca en el año de 1914, a raíz de este suceso se retiró del Ejército Nacional y tomo para descanso a la Ciudad de Tuxtla Gutiérrez, que era el lugar más propio para vivir en paz, en el cual se dedicó a la arriería desde 1914 al año de 1920.

Estuvo viajando a distintos lugares de nuestro Estado, llegando a este lugar en el año de 1927 donde se hizo cargo de la Finca el Potrero, trabajando como encargado un año, después de este tiempo regreso a la Ciudad de Tuxtla Gutiérrez, fue cuando se le acercaron 16 hombres que eran baldíos de la misma finca dándose cuenta de las necesidades de ellos y la de sus familiares se hecho la gran tarea de organizarlos y formar la colonia y como gratitud a esto lo nombraron Presidente del Comité Ejecutivo Agrario dando principio a la Fundación lo que hoy es el Parral y así se fueron construyendo la Oficina Telefónica, construcción de la Escuela Federal Hermenegildo Galeana, construcción de caminos vecinales y la introducción del Sistema de Agua, todos estos servicios fueron de mucha importancia para que un pueblo pudiera estar en tranquilidad. (H. Ayuntamiento municipal de El parral, 2018-2021).

UBICACIÓN GEOGRÁFICA

Ubicado entre las coordenadas: 16°22'N y 93°00'O. su altitud sobre el nivel del mar es de 620 msnm. Cuenta con una superficie territorial de 329.125 kilómetros cuadrados.

Colinda al Norte: con Suchiapa. Al Este: con Chiapa de Corzo. Al Suroeste: con Villa corzo. Al Sur: Presa la Angostura. Al Sureste: La Concordia. Al Oeste: Villa flores. (H. Ayuntamiento constitucional de El Parral, Chiapas. 2012-2015).

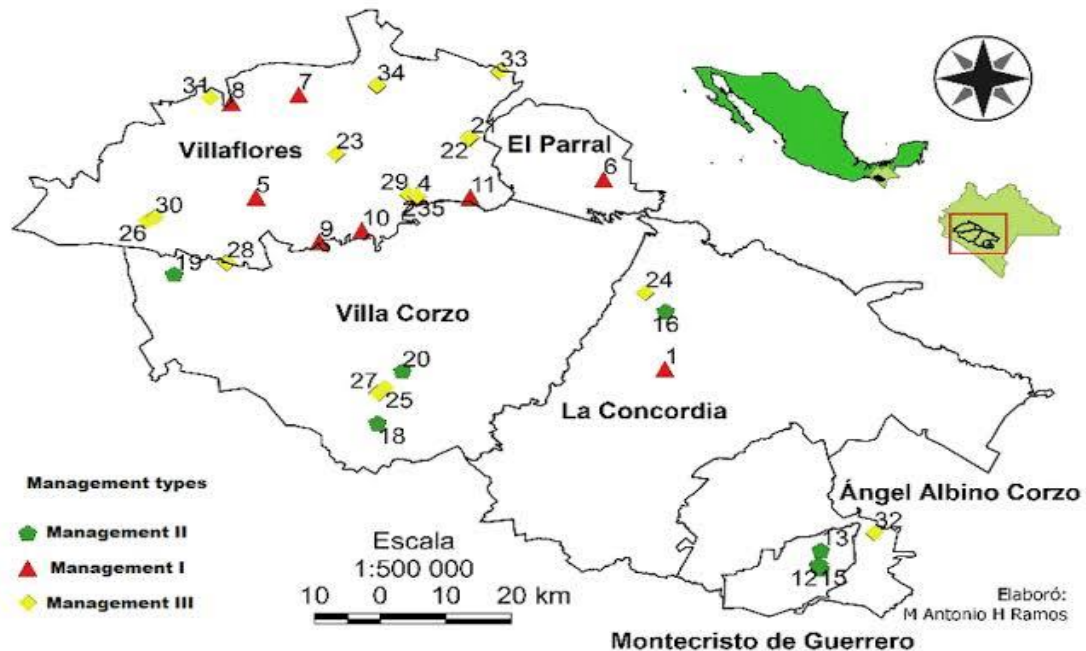


FIGURA 10. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL PARRAL (HERNÁNDEZ, 2020).

LA ALFARERÍA

La alfarería es el nombre del arte que consiste en la elaboración de vasijas de barro cocido. También reciben dicho nombre las tiendas donde se comercializan las vasijas y el obrador en el cual se fabrican.

La alfarería es el arte de elaborar vasijas de barro cocido. Las ollas o pucheros, platos, vasos, botijos y una lista interminable de piezas son las que tradicionalmente se denominan alfarería. También se denomina alfarería a los objetos realizados con arcilla y posteriormente cocidos una sola vez. Normalmente se aplica a las piezas realizadas sin esmalte o con barniz aplicado en una sola cocción y sobre todo a su destino para uso doméstico. Además, alfarería es en nombre del obrador donde se elaboran estas vasijas y la denominación de la tienda donde se venden. A la persona que elabora alfarería se la conoce como alfarero y se diferencia del ceramista en que éste

continúa elaborando la pieza mediante el añadido de esmaltes y otras técnicas que requieren una o más cocciones. (Brito y Sánchez, s/f).

ALIMENTOS DE TEMPORADA

Los alimentos de temporada son aquellos cultivados siguiendo y respetando su ciclo natural. En consecuencia, su crecimiento y su maduración no se realizan forzando procesos con energía ni cámaras.

Los alimentos de temporada suelen ser los más económicos. Las cosechas (en el caso de frutas y verduras) y el ciclo de reproducción de los animales (en pescados y carnes) permiten que, durante un periodo concreto del año (su temporada), la disponibilidad en las tiendas de estos productos sea mayor. Al aumentar la oferta, el precio disminuye. (Entre pueblos, s/f).

Al consumir alimentos de temporada contribuimos a respetar el medio ambiente, porque al respetar el ciclo natural y la zona de producción de los alimentos, se evita la implantación de monocultivos intensivos que agotan la tierra. Además, como la necesidad de transporte, distribución y almacenaje es menor, se reduce el gasto energético y la contaminación (emisión de gases, material para embalajes, etc.).

METODOLOGÍA

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene un enfoque de carácter mixto (La investigación mixta combina elementos de investigación cualitativa y cuantitativa con el fin de responder a una cuestión o hipótesis. La combinación de ambas metodologías ayuda a obtener una imagen más completa, ya que integra los beneficios de los dos métodos: proporciona un enfoque holístico que combina y analiza los datos estadísticos con conocimientos contextualizados de mayor profundidad) así como permite verificar los resultados obtenidos de varias fuentes) cualitativo en un 80% y cuantitativo 20% debido al planteamiento del problema donde se busca comprender las tradiciones culturales y la gastronomía tradicional del pueblo. El tipo de estudio es documental descriptivo, ya que se obtuvo información de literatura científica para el enriquecimiento del proyecto. Se entrevistó a pobladores de la comunidad, cocineras tradicionales y a jóvenes de la comunidad se les aplico cuestionarios.

POBLACIÓN

Personas de la 3ra. Edad, cocineras tradicionales y jóvenes de 17- 23 años del municipio.

MUESTRA

Para obtener información de la cocina tradicional de Parral se entrevistaron un total de 5 personas en un rango de edad de 58 a 65 años. Se encuestó un total de 80 jóvenes estudiantes del CECyTE de 6º semestre. 2 personas de la tercera edad para recabar información de las festividades.

MUESTREO

5 cocineras tradicionales de renombre dentro de la comunidad que se le aplicó una entrevista previamente elaborado para recabar información que ayuda a entender la gastronomía tradicional. 80 jóvenes estudiantes del nivel medio superior se le aplicó una encuesta virtual para observar el consumo de alimentos y la constancia. 2 personas adultas de la tercera edad se les entrevistó para obtener información de las festividades populares.

VARIABLES

Las variables más notorias se encuentran en la encuesta aplicada a los jóvenes para determinar el consumo de alimentos donde influyen diversos factores como: la disponibilidad, el gusto por algunos productos, sobre todo la economía de las familias ya que es un municipio catalogado con alto grado de marginación.

INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN

Graficas de fácil observación donde se determinan diferentes gustos o preferencias hacia ciertos productos donde influye la temporada de producción, la disponibilidad y la economía.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Se incluyeron referencias bibliográficas con información diversa para descubrir el comportamiento de la población de la cabecera municipal de “El parral” perteneciente a la región socioeconómica “La fraylesca”, así también saber la base de su alimentación y el sincretismo de sus tradiciones.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

Referencias que hagan alusión a la gastronomía nacional, la base de alimentación en México, el sincretismo de las tradiciones y la dieta de la población de acuerdo a los alimentos de la temporada.

TÉCNICA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Recolección de datos históricos: para llevar a cabo este trabajo de documentación histórica del municipio se entrevistaron a tres personas de la 3ra edad, donde a la familia que pertenecen fueron de los fundadores y conocen muy bien todo el proceso que requirió para darle el estatus de municipio libre en el año 2011.

Recolección de datos gastronómicos: Se entrevistó a señoras cocineras tradicionales de la 3ra edad que son reconocidas dentro de la comunidad debido a que con regularidad venden comidas en sus hogares o con menos frecuencia son contratadas para hacer comidas de fiesta, tanto religiosas como privadas.

Para determinar el comportamiento social alimenticio de las nuevas generaciones se aplicaron cuestionarios a la población joven (17-22 años) y de esta manera observar la evolución que ha traído la globalización generación tras generación, ver los factores que intervienen y tratar de crear conciencia acerca de la importancia de la gastronomía tradicional, no echarla de menos.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para desarrollar este apartado de la investigación de campo acerca de las tradiciones culturales más populares de la comunidad se entrevistaron a 2 personas adultas (Ramón Posada González, Pedro Velasco Posada), ambos parientes residentes del municipio para conocer a fondo como se originaron y descubrir la evolución que ha tenido a través del paso de los años.

Las festividades que se investigaron en el transcurso son: La fiesta del Santísimo (Corpus Christi); fiesta de la iglesia católica para celebrar la presencia de Cristo en la eucaristía, llevada a cabo sesenta días después del domingo de resurrección, el jueves siguiente a la solemnidad de la santísima trinidad, que tiene lugar el domingo posterior a Pentecostés (Medina, Cecilio de Miguel, Pbro. UCSC).



Figura 11. Celebración del “Corpus Christi”

La festividad de María Auxiliadora; celebración llevada a cabo cada 24 de mayo de cada año a la Virgen María en la advocación de “Auxiliadora” desde el año 1814, declarada fiesta litúrgica por el papa Pío VII. (Aciprensa, s/f).



Figura 12. Festividad de “María Auxiliadora”.

En la entrevista ambas personas compartieron como se originaron estas festividades: la primera; Corpus Christi se empezó a celebrar a causa de la búsqueda de celebrar al santo patrono de la comunidad donde la mayor parte de la población en ese entonces era católica, los habitantes al no tener santo patrono se vieron en la necesidad de buscar con urgencia, al no tener conocimiento religioso cierta persona vio en una caja de cerillo la imagen de la custodia, debido a la urgencia los pobladores ante la idea del sujeto aceptaron celebrarlo además de la influencia que tuvo en cierta parte el vecino municipio de Suchiapa, se inició en las casas de los pobladores que se turnaban anualmente para hacer dicha celebración. Lo característico de esta festividad es el “baile de los tigres” ritual donde intervienen otros varios personajes como el gigante, el venado, el tigre y los caseros. Relatan que esto se realiza a partir de una leyenda que escucharon donde un Hostia consagrada se le cayó a un sacerdote al celebrar la misa y no se dio cuenta, esta hostia quedó olvidada pero las abejas se la llevaron a la colmena donde se conservó intacta, en el lugar donde yacía dicha hostia los animales del bosque se le acercaban con reverencia a dicha

colmena instaurada en un árbol, una persona que pasaba por el lugar se dio cuenta del comportamiento de los animales y le surgió curiosidad, al acercarse a investigar se dio cuenta de lo que había dentro del árbol, corrió al pueblo a avisar a los demás y consigo llegó un sacerdote que recogió la hostia y la llevó de regreso al templo.

La celebración se inicia con la búsqueda del venado que se lleva a cabo en los terrenos alejados del pueblo donde se esconde, cuando los tigres encuentran al venado lo llevan al pueblo donde recorre las calles durante la novena realizada. Dentro de la danza se llevan a cabo diversos escenarios; el gigante danza y cuida a su hijo, los tigres intentan arrebatárselo y los caseros lo impiden; los caseros atrapan a los tigres, lo ponen a los pies del gigante y los latigean; el venado danza cerca de los tigres provocándolos.



Figura 13. Traje de tigre.

Para la conclusión de la novena se lleva a cabo la última danza, la muerte del venado donde los tigres por fin logran su cometido, cazar al venado.

Esta festividad ha ido evolucionando considerablemente, anteriormente todos los personajes que participaban en la festividad eran personas adultas, de respeto que le impregnaban un mayor sincretismo que en la actualidad donde los participantes son jóvenes, adolescentes y niños que han hecho de esto una festividad un tanto más ruda, donde pueden llegar a lastimarse considerablemente, esto debido a que muchos de los participantes asisten bajo los influjos del alcohol, ensuciando toda la festividad.



Figura 14. Previo a la danza.

La festividad de “María Auxiliadora” es una de las más concurridas de la población, anteriormente la sede esta festividad era en la parroquia Santo Niño Salvador del Mundo, hace un poco más de 25 años se cambió la sede debido a que se le asignó un espacio (capilla) a la Virgen donde los feligreses acuden con devoción a agradecer las gracias concedidas a través de ella, la pandemia ha causado que la celebración sea de menor magnitud, cabe señalar que a pesar de esto la población católica no se olvida de sus tradiciones.

La devoción de la María Auxiliadora inicia en el continente europeo, con la llegada de los españoles las tradiciones nativas se fusionan con el catolicismo y da paso a las que hoy conocemos, la mayoría de estas son de carácter religioso.

Lo característico de esta celebración es la multitud de parachicos que participan durante toda la novena, llevando enramas, la imagen de la virgen que parte de las casas de los feligreses previamente seleccionados para ser “padrinos”. Se acostumbra a dar tamales (bola, chipilín o frijol) o también barbacoa, dependiendo de los organizadores y la economía que tengan, no debe hacer falta el pozol para el medio día o el arroz con leche en las mañanas para los que llegan a esta hora.



Figura 15. Parachicos en la capilla.

Para la obtención de las gráficas de este apartado se encuestaron a 80 personas jóvenes del CECyTE de “El Parral” con un rango de edad de entre 17 y 18 años que actualmente cursan el quinto semestre, esto para determinar la dieta de la población actualmente debido a la globalización y la introducción de nuevos productos alimenticios al mercado, la influencia que tiene la religión dentro de su dieta.

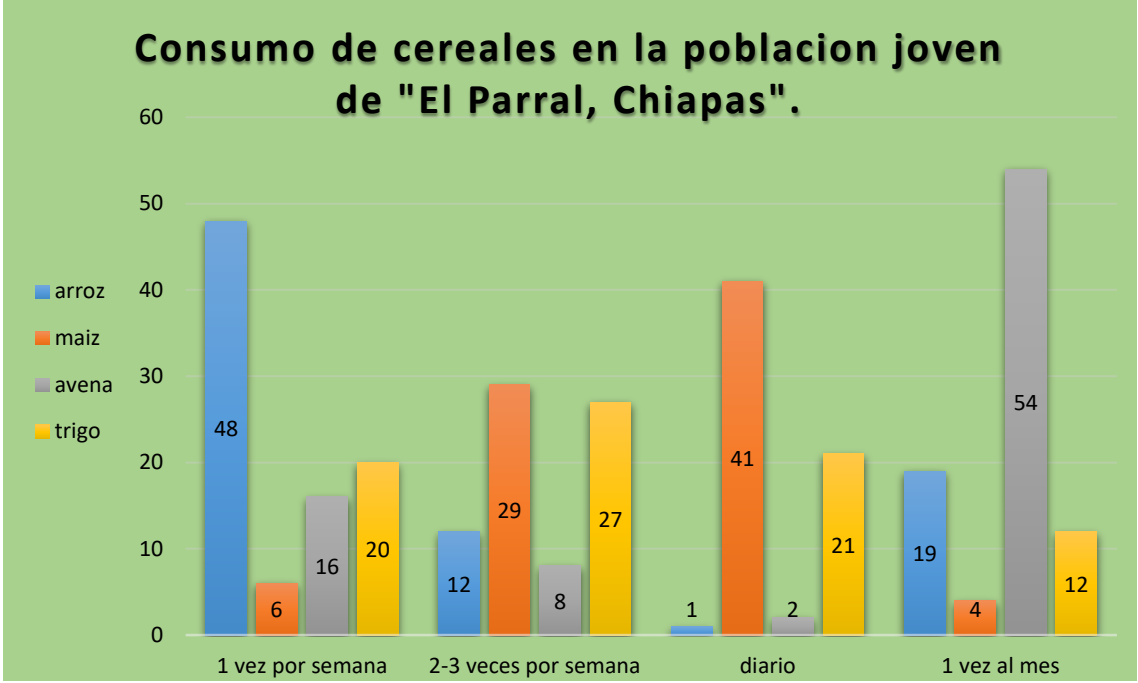


Figura 16. Consumo de cereales.

En esta grafica se muestra la frecuencia con la que se consumen los cereales básicos que están al alcance de la población, puede ser en su forma original o ya procesado, como es el caso del trigo, donde los jóvenes respondieron que lo consumen en pan o tortillas, siendo la primera la forma más popular de consumirlo debido a la facilidad de acceso que se tiene por las panaderas tradicionales.

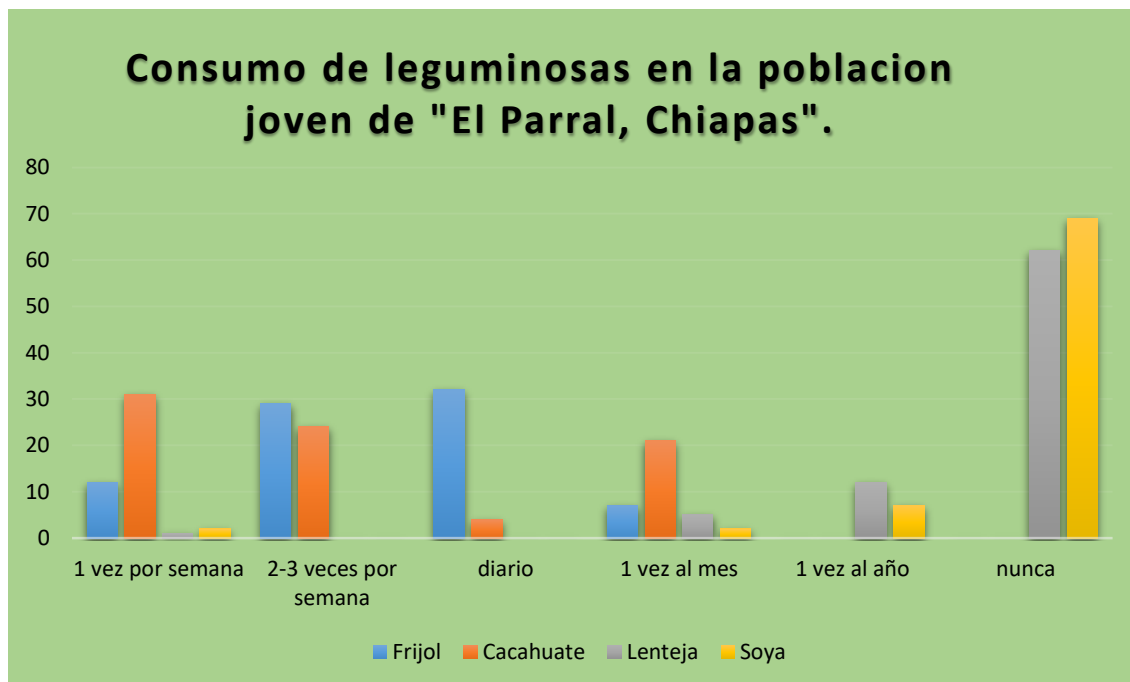


Figura 17. Consumo de leguminosas.

En esta grafica cabe destacar que el municipio produce cacahuate, pero que no es aprovechado, se vende solo el producto en primera fase de transformación, aunque hace aproximadamente unos 5 años se empezó a vender ya tostado en diferentes formas. Hay leguminosas que no se consumen debido a la falta de conocimiento de implementación del producto.

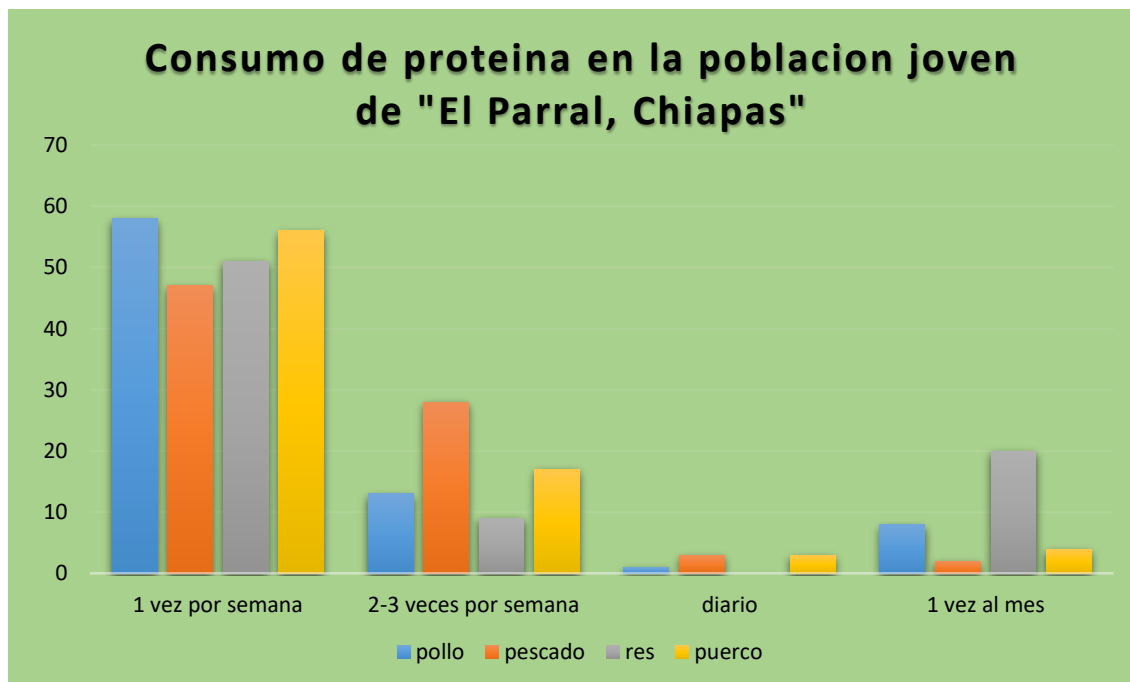


Figura 18. Consumo de proteínas.

El consumo de proteínas se ve limitado debido a la economía de la población, aumentando en la temporada de invierno ya que es en esta temporada donde los productores agrícolas ven el fruto de su trabajo que año con año se torna más difícil, debido a diversos factores. El pescado es la proteína de mayor consumo debido a la accesibilidad y disponibilidad con la que la población cuenta, esto se debe a la cercanía que hay entre la cabecera municipal y la presa Belisario Domínguez, conocida popularmente como “el embalse”. El puerco es una proteína que varias personas no consumen por la religión que practican.

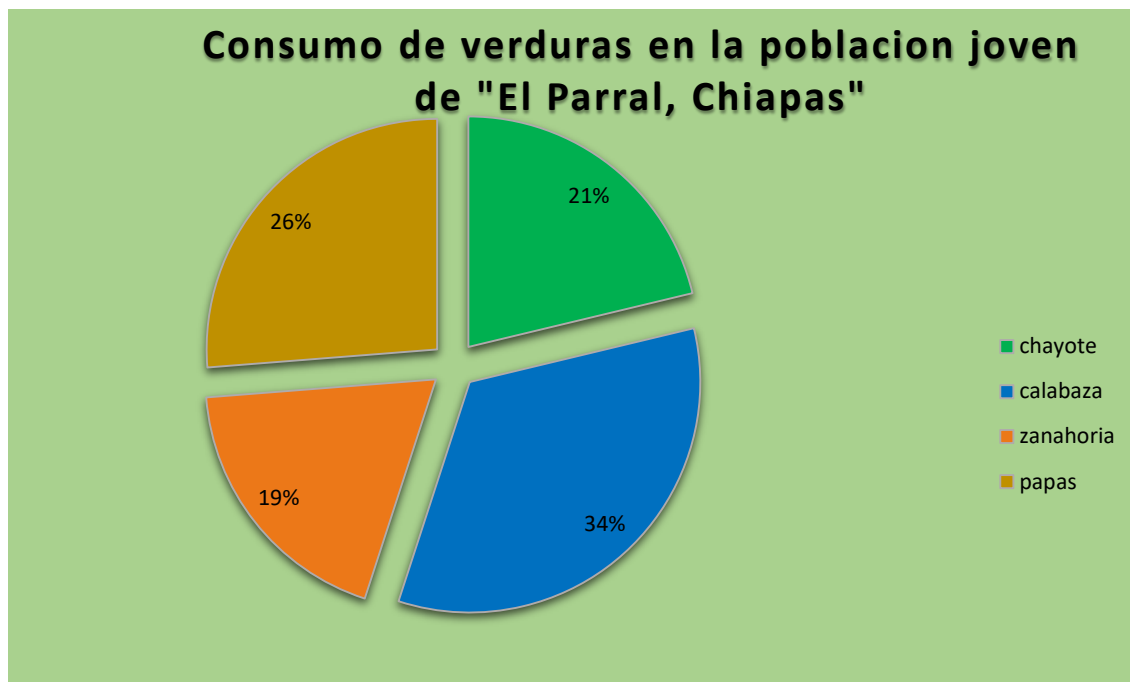


Figura 19. Verduras de mayor consumo.

El consumo de las verduras la determina la temporada de estas, donde se pueden llegar a encontrar baratas en los puestos de verduras o la casa de algunos productores que sobreviven de esto. Las que se producen en la localidad son el la calabaza y el chayote en menor cantidad.

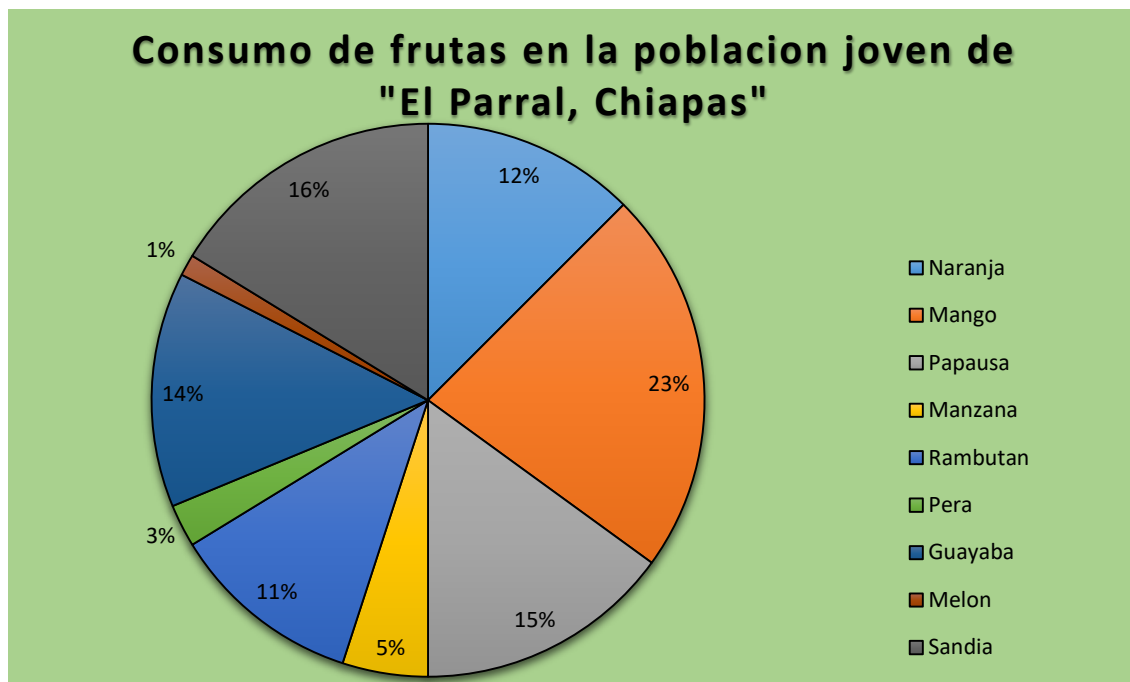


Figura 20. Frutas de mayor consumo.

El consumo de las frutas la determina la temporada donde se logra conseguir a un bajo precio de venta o también porque en el patio de las casas se encuentra tales productos, los que se producen dentro del terreno que corresponde a la cabecera municipal o a sus alrededores son: Mango, Papaya, Pera y en menor cantidad la naranja.

El resto de las frutas son llevadas o producidas en los municipios colindantes.

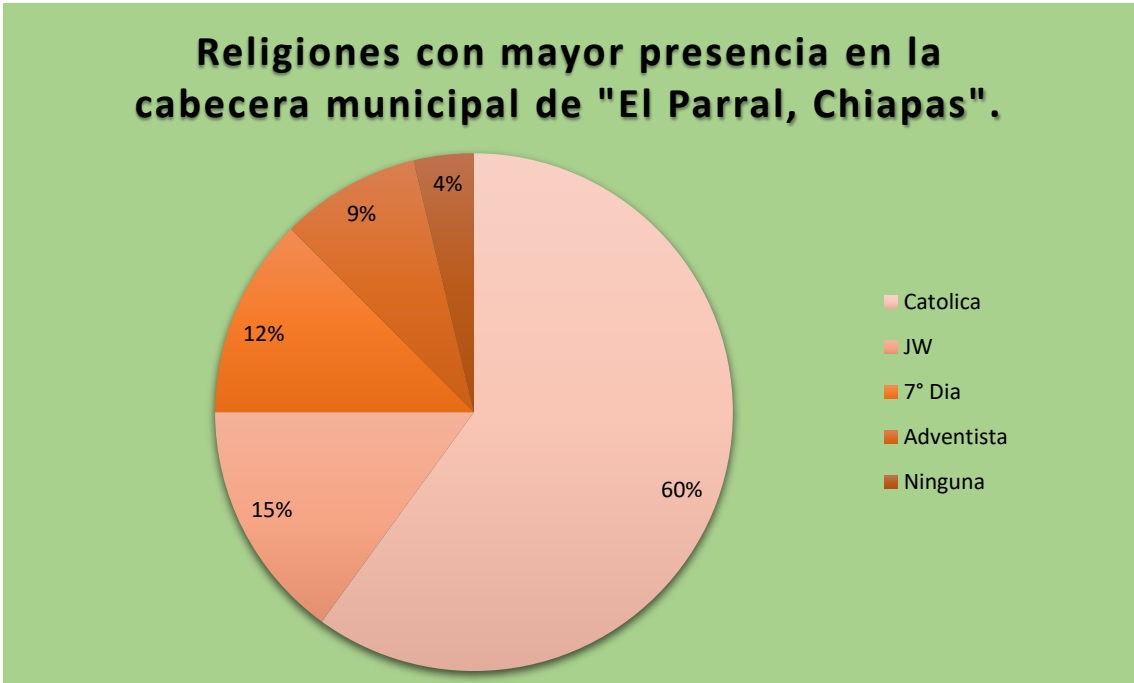


Figura 21. Religiones con mayores practicantes.

La religión influye demasiado en la toma de decisiones en diferentes ámbitos sociales dentro del municipio, desde políticos hasta en la dieta de los que la practican, ganando terreno día con día otras religiones menos populares que la católica, que es la que mayor número de fieles tiene.

DESCRIPCIÓN DE LAS RECETAS TRADICIONALES

En las entrevistas hechas a 3 cocineras tradicionales del “Parral” con un rango de edad de 58 a 65 años de edad originarias de la comunidades recolectaron un total de 7 recetas, las cuales suelen ser las más populares para eventos sociales (festividades patronales, bodas, XV años, bautizos) y para vender en casa.

Se puede descubrir en la descripción de las recetas recabadas la influencia gastronómica de los municipios vecinos tales como Chiapa de corzo y Suchiapa debido a la cercanía geográfica que existe entre estos municipios. Uno de los platos emblemáticos reconocidos a nivel nacional de Chiapa de corzo es el Cochito horneado del cual en algunos de los municipios que conforman la región frailesca de Chiapas existen diferentes variantes de esta misma receta, en el parral las cocineras tradicionales han hecho suya esta receta con notoria diferencia primeramente en la forma de cocinarlo, si los hacen al horno lo llaman “Cochito horneado” y si lo hacen directamente al fuego “Cochito adobado” desde estas simples técnicas inician las diferencias notorias dadas a la población a la hora de la venta.

El plato estrella para eventos sociales, festividades o bien para cuando algún habitante muere es la barbacoa de res por su fácil preparación, rendimiento y distribución entre los que asisten a mencionadas reuniones. Los o las encargados(as) de preparar esto son pocos y muy conocidos dentro de la comunidad quienes se dedican especialmente a esto. Existen otras variedades de barbacoa donde lo único que cambia es la proteína (pollo, puerco o borrego) siendo la de borrego la menos ocupada por la difícil preparación y el poco rendimiento.

Los platillos preparados para la venta se basa en la época del año, en diciembre se ofrece: pollo horneado, pollo relleno, lomo relleno, lomo relleno o cabeza horneada. En semana santa se dispara la venta de “baldados”; chile relleno, cebolla, ejote, pescado o tortitas de camarón. Los fines de semana son habitual que para el desayuno vendan el caldo de panza con pata y la chanfaina.

Barbacoa de res: Adobo a base de chile guajillo, ancho, tomillo, orégano, ajos, cerveza, sal. Con este adobo se marina la carne con previo tiempo, que se cocina en tambos de 200 L. adecuado para la cocción. La carne puede ser sustituida por pollo o puerco dependiendo del gusto. Es el platillo por excelencia en las fiestas sociales.



Figura 22. Barbacoa de res, en línea.

Cochito Horneado: carne de puerco con un adobo especial a base de chile ancho, guajillo y cascabel con ajos, tomate, cebolla, orégano, tomillo, salsa negra, vinagre, cocinado en el horno de barro.



Figura 23. Cochito horneado.

Pollo en mole: salsa a base de chile ancho, guajillo, mulato, galleta, plátano frito, tomate, cebolla, ajo, ajonjolí, chocolate, caldo de pollo.



Figura 24. Pollo en mole (en línea).

Pollo guisado: pollo con verduras (zanahoria, papas, chayote) en un caldo a base de chile guajillo y ancho, tomate, cebolla, ajos, laurel, pimienta gorda y tomillo.



Figura 25. Pollo guisado (en línea).

Pescado baldado: lisa seca de mar rebosada con betún de huevo posteriormente frita, servida con mole a base de caldo de pollo o agua, espesado con harina de arroz, tomate, cebolla, canela, sal y achiote.



Figura 26. Pescado baldado (en línea).

Chile relleno: chile poblano escalfado a las brasas relleno de una mezcla de verduras (papas y zanahoria), pollo deshebrado, plátano frito, tomate, ajos cebolla, sal y azúcar. Servido con mole a base de caldo de pollo o agua, espesado con harina de arroz, tomate, cebolla, canela, sal y achiote.



Figura 27. Chile relleno (en línea).

Caldo de pata con panza: Caldo a base de tomate, cebolla, ajos, espesado con masa de maíz, aromatizado con epazote. Los protagonistas son la pancita de la res y las patas, acompañadas de cebolla, cilantro y chile picado.



Figura 28. Caldo de pata con panza.

TALLER CULINARIO CON LA POBLACIÓN JOVEN PARA RESALTAR LA IDENTIDAD GASTRONÓMICA DEL MUNICIPIO.

INTRODUCCIÓN

El taller culinario aplicado a la población joven busca mostrar la riqueza cultural que lleva implícita la gastronomía tradicional que se fue forjando con el pasar de los años, generación tras generación y que ha sobrevivido gracias a las cocineras tradicionales las cuales no han dejado morir el legado que sus antecesores les dejaron. La gastronomía tradicional tiene saberes ancestrales en técnicas, ingredientes y utensilios que no se le da la importancia necesaria donde se visto afectada por diversos factores, el más visible es la globalización que ha introducido nuevos ingredientes y alimentos de fácil consumo o comida rápida, desplazando abruptamente la comida tradicional.

OBJETIVO

Preservar la cultura gastronómica a través de los jóvenes del pueblo de ‘‘EL Parral’’, para que mediante el aprendizaje pueda conservarse las costumbres de la elaboración de los platillos típicos.

PARTICIPANTES

10 jóvenes.

DESARROLLO DEL TALLER

Inició con la bienvenida a los jóvenes con una plática con ayuda de diapositivas para ir mostrando la información que ayudaría a que entendieran mejor lo que se explicaría sobre en el taller, dando a conocer las costumbres gastronómicas que se tienen en el lugar, tan agradable en las fiestas populares de carácter religioso.



Figura 29. Inicio del taller.

Se percibió mediante una serie de preguntas que se realizaron a los alumnos que la mayoría de jóvenes no tenían conocimiento de la comida tradicional o típica por lo cual se explicó el concepto de esto para que pudieran identificar algunos de estas comidas que se considera de esta manera.



Figura 30. Introducción al taller.

Para llevar a cabo el taller se le invito a una cocinera tradicional de El Parral para que ayudara a explicar el proceso de la preparación de la barbacoa de res, los alumnos no tenían la idea de cuánto trabajo cuesta preparar ese platillo y cuantos ingredientes lleva esta preparación tan famosa en las fiestas y cumpleaños.



Figura 31. Cocción del mole.

Este taller ayuda mucho al implementarlo a los jóvenes por la importancia que tiene saber a cerca de nuestras raíces gastronómicas y el tener una noción de la preparación de cada una de ellas. Para que de este modo se sigan preservando las tradiciones gastronómicas.



Figura 32. Fritura para el mole.



Figura 33. Mezcla lista para moler.



Figura 34. Base para cocción en paila.



Figura 35. Cocción en paila.



Figura 36. Cocción en tambo.

RECETARIO

BARBACOA DE RES

RENDIMIENTO: 5 PX

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Costilla de res	1,500	Kg
Chile guajillo	0.050	Kg
Chile ancho	0.030	Kg
Pimienta gde	0.005	Kg
Tomillo	0.005	Kg
Ajos	0.050	Kg
Hierba santa	2	Pza
Cerveza	0.150	L
Vinagre blanco	0.250	L
Sal	c/n	Kg

Procedimiento

1. Limpiar los chiles, tostar y remojar en agua.
2. Limpiar la carne y lavar.
3. Agregar el vinagre y sal. Marinar de 15-30 minutos.
4. Licuar los chiles, pimienta, tomillo, ajos y la cerveza. Reservar.
5. Escurrir la carne, verterla sobre una cazuela, añadir la salsa. Dejar marinar por 1 hora.
6. Pre-calentar el horno. Antes de meterla al horno añadir la hoja de hierba santa.
7. Hornear por 3 horas a 180 °.

COCHITO HORNEADO

RENDIMIENTO: 5 PX.

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Hueso de puerco	1,500	Kg
Chile guajillo	0.060	Kg
Chile ancho	0.040	Kg
Chile cascabel	0.030	Kg
Ajos	0.030	Kg
Jitomate	0.100	Kg
Tomillo	0.005	Kg
Orégano	0.005	Kg
Salsa de soya	0.050	L
Vinagre blanco	0.050	L
Sal	---	c/n

Procedimiento

1. Limpiar los chiles, asar y remojar en agua.
2. Lavar la carne, limpiar y reservar.
3. Licuar los chiles, ajos, jitomate, cebolla, tomillo y orégano.
4. Verter la salsa a la carne, agregar sal y vinagre. Marinar por 1 hora.
5. Ponerlo en el cochitero para hornear, tapar con papel aluminio.
6. Hornear por 3 hrs. Aprox.

CHILE RELLENO

RENDIMIENTO: 4 PX.

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Chile poblano	4.00	Pza.
Pechuga de pollo	0.100	Kg
Carne molida de puerco	0.100	Kg
Papas	0.150	Kg
Zanahoria	0.150	Kg
Plátano	0.100	Kg
Pasas	0.030	Kg
Cebolla	0.080	Kg
Ajos	0.010	Kg
Jitomate	0.200	Kg
Azúcar	---	c/n
Sal	---	c/n
Fondo de pollo	1,500	L
Arroz	0.125	Kg
Clavo	0.005	Kg
Pimienta	0.005	Kg
Canela	0.005	Kg

Procedimiento

Para el relleno

1. Picar la papa y zanahoria en cuadros pequeños, hervir de 10- 12 minutos, que quede al dente.
2. Hervir la pechuga, agregarle sal. Deshebrar la pechuga y reservar.
3. Cortar el plátano en cuadros y freír. Reservar.
4. Picar la cebolla en brunoise. Reservar.
5. Licuar el jitomate. Reservar.
6. En una sartén acitronar la cebolla, posteriormente el ajo, una vez acitronado agregar el puré de jitomate.
7. Una vez cocido la mezcla anterior agregar el pollo, cocinar por 2 minutos. Agregar la papa y la zanahoria. Cocinar por 3 minutos. Agregar el plátano y las pasas.

8. Sazonar con sal y azúcar. Reservar.

Para el mole

1. Remojar el arroz previamente y licuar (1hora)
2. Licuar jitomate y ajos.
3. En una cazuela añadir manteca, sofreír la cebolla y añadir el puré de tomate.
4. Añadir el fondo, esperar a que hierva. Una vez roto el hervor añadir el arroz licuado previamente colado. Esperar a que espese. Añadir clavo y pimienta.

Armado

1. Rellenar los chiles con la pasta.
 2. Preparar el capeado.
 4. Precalentar el aceite.
 5. Capear el chile, freír, escurrir.
- Servir el chile bañado con el mole.

CALDO DE PATA CON PANZA

RENDIMIENTO: 5 PX

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Panza de res	1.500	Kg
Pata de res	1.000	Kg
Jitomate	0.400	Kg
Cebolla	0.150	Kg
Ajos	0.015	Kg
Chile chipotle	0.030	Kg
Masa	0.100	Kg
Epazote	0.010	Kg
Cilantro	0.030	Kg
Chile habanero	0.015	Kg
Sal	---	c/n
Agua	3.00	L

Procedimiento

1. Poner al fuego el agua, añadir la panza y la pata. Dejar hervir por 1.5 horas.
2. Asar 1 cebolla.
3. Licuar el jitomate, ajos, chile chipotle, cebolla y la masa.
4. Pasado el tiempo añadir el licuado anterior y añadir sal. Dejar cocer por 2 horas más.
5. Una vez pasado el tiempo verificar si la pata esta cocida tocándola.
6. Cuando ya esté cocida añadir el epazote y dejar hervir por 5 minutos más.
7. La cebolla, el cilantro y el chile se sirven como guarnición.

Servir.

CHANFAINA
RENDIMIENTO: 8 PX

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Vísceras de res	1.500	Kg
Hígado de res	0.100	Kg
Cebolla	0.050	Kg
Jitomate	0.150	Kg
Ajos	0.010	Kg
Achiote	0.005	Kg
Tomillo	0.003	Kg
Canela	0.005	Kg
Pimienta	0.005	Kg
Manteca de cerdo	0.050	Kg
Agua	2.00	L
Sal	---	c/n

Procedimiento

1. Picar las vísceras en cuadros pequeños.
 2. Licuar el jitomate y ajos.
 3. Picar la cebolla en cuadros pequeños.
 4. Licuar el hígado de res con un poco de bofe.
 5. En una cacerola añadir manteca, sofreír la cebolla. Una vez sofrita la cebolla añadir el puré de tomate. Posteriormente el picadillo. Cocinar por 5 minutos.
 6. Una vez cocinado el picadillo añadir el licuado de hígado, dejar hervir. Rectificar sazón.
 7. Añadir el clavo, canela y tomillo. Cocinar por 10 minutos más.
- Servir.

CABEZA HORNEADA DE RES

RENDIMIENTO: 25 PX

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Cabeza de res	1.00	Pza
Chile ancho	0.300	Kg
Chile guajillo	0.200	Kg
Ajos	0.050	Kg
Orégano	0.005	Kg
Tomillo	0.005	Kg
Pimienta	0.005	Kg
Salsa de soya	0.200	L
Jugo de limón	0.300	L
Hierba santa	20.00	Pzas.
Hoja de plátano	4.00	Pzas.
Sal	---	c/n
Frijol	1.000	Kg
Plátano	0.250	Kg
Cebolla	0.050	Kg
Manteca de cerdo	0.100	Kg

Procedimiento

1. Romper la mandíbula a la cabeza, lavar con agua. Escurrir.
2. Añadir jugo de limón y sal.
3. Limpiar los chiles, freír en manteca. Remojar.
4. Hacer un adobo con los chiles, ajos, orégano, tomillo y pimienta. Reservar.
5. Añadir a la cabeza salsa de soya y salsa inglesa.
6. Barnizar la cabeza con el adobo

Armado

1. Poner papel aluminio como base (suficiente para cubrir completamente) hoja de plátano, hoja de hierba santa. Sobre esta base poner la cabeza. Cubrir al finalizar con el papel aluminio amarrar con alambre. Ponerlo en la cochitera. Añadir agua hasta la mitad de la cochitera.

2. Meter al horno por aproximadamente 10 hrs.

Guarnición

1. Cocer el frijol.
2. Freír el plátano.
3. Licuar el frijol y el plátano frito.
4. En una cazuela añadir manteca, sofreír cebolla posteriormente añadir el puré.
5. Cocinar hasta hervir. Rectificar sazón.
6. Servir.

TAMAL DE BOLA

RENDIMIENTO: 12 PX

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Pierna de cerdo	.200	Gr
Masa de maíz	.800	Gr
Manteca de puerco	.150	Gr
Polvito de puerco	.100	Gr
Jitomate	.200	Gr
Cebolla	.080	Gr
Chile guajillo	.020	Gr
Ajos	.010	Gr
Sal	---	c/n
Agua	---	c/n
Jolochi	10.00	Pzs

PROCEDIMIENTO

1. Porcionar la carne de aproximadamente 50 grs c/u. sazonar. Reservar.
2. Asar el tomate, cebolla, ajos y chile guajillo.
3. Licuar el asado anterior. Sazonar. Reservar.
4. Licuar el polvito con poca agua.
5. En una vasija poner la masa, amasarla con agua y sal.
6. Añadir el polvito y volver a amasar hasta obtener una mezcla homogénea.

Para hacer los tamales.

1. Tomar una bola de masa de aproximadamente 120 grs.
2. Hacerle un cuenco a la masa, verter salsa suficiente y añadir un trozo de carne.
3. Cerrar el cuenco, añadir poca salsa sobre la masa.
4. Ponerla en el jolochi (verificar que tenga el tamaño suficiente para cubrir la masa), cubrir y amarrar por ambos lados.
5. Cocinar en una vaporera por aproximadamente 2 horas.

CONCLUSIÓN

A través de esta investigación se recabo información que fue basada en las tradiciones y costumbres del municipio de "El Parral, Chiapas" por lo que se pudo dar a conocer que las personas ya se están olvidando de esta parte que es importante al igual que los demás lugares que conforman el estado de Chiapas, esto conlleva a tener datos de los hábitos, de su gastronomía ya que cuenta con las recetas más elaboradas en las grandes festividades, preparadas por las cocineras más antiguas de este lugar, se recaudó de acuerdo a un informe la variedad de platillos y explicaron los más elaborados en las grandes celebraciones, como es la gran barbacoa tan especial que lleva muchas horas de cocción para un resultado final exquisito, al igual que el pollo guisado, los tamales, el Cochito horneado y otras recetas más.

Esto conlleva a tener una nueva investigación, por lo que no muchos saben de esto a fondo, en especial la población Joven, cada vez las tradiciones se van olvidando por las personas, no le toman la misma importancia y se enfocan en temas de tecnología que se van creando con el tiempo, por lo que quita el saber de sus orígenes.

Por ello se tomó el tiempo para realizar unas entrevistas para informarse de cuanto conocimiento tienen a cerca de su municipio porque es una parte muy importante por lo cual no se quiere llevar al olvido por las nuevas generaciones, por lo que llevaría a la desaparición de las raíces y costumbres relacionadas con la gastronomía y festividades de este pueblo.

Uno de los hallazgos que sorprende es que la gran parte de jóvenes aún no están apegados a las tradiciones que hay, algunos porque no fueron cercanos a sus madres, por lo que en muchos casos ellas y las abuelas son las principales personas que saben de las preparaciones de las comidas originarias ya que van inculcando desde pequeños a crear y saber un poco, ya sea cuando piden ayuda para moler el maíz, para limpiar las hojas para los tamales y poco a poco van enseñando y van relacionando con esas costumbres que fueron aprendiendo de la misma manera, y si los jóvenes no tienen buena relación con ella es muy difícil que sepan de la gastronomía tradicional que hay en su entorno.

El 50% demuestra que tiene conocimiento de la gastronomía ya que han estado más apegados a sus familiares y saben de algunas preparaciones, las más comunes y si están interesados en seguir creando platillos. La otra parte de población se dio cuenta que es muy importante seguir teniendo

sus raíces en su vida futura, para que sus hijos puedan saber sobre la infancia de ellos o de sus padres, para preservar las bellas costumbres y tradiciones.

PROPUESTAS Y/O RECOMENDACIONES

Después de la investigación llevada a cabo en el municipio de “El Parral, Chiapas”, donde se identificaron 2 de las 5 festividades tradicionales con mayor relevancia dentro de la comunidad ya que se desconoce el origen exacto de estas y que se fueron construyendo año con año gracias a los pobladores, consolidándose como las mayores celebraciones que le dan identidad a todo el municipio. La población joven con el paso del tiempo y la globalización se va perdiendo este sentido de pertenencia en todos los aspectos, la alimentación es uno de los más afectados por la introducción de nuevos productos y alimentos preparados, tomando popularidad dentro de esta población, por esto se hacen las siguientes propuestas para futuras investigaciones que puedan realizarse.

- Concretar información de las otras festividades que se realizan en la comunidad para tener datos históricos de estos y descubrir el sincretismo que lo rodea.
- Impartir pláticas a la población interesada del CECyTE de El Parral, para dar a conocer la importancia de conocer la gastronomía tradicional e identificar los platillos tradicionales de mayor relevancia con la visión de llegar hasta los niños de primaria.
- Fomentar el consumo de la comida tradicional que se elabora en la comunidad por las cocineras tradicionales a través de ferias gastronómicas de esta manera crear conciencia del conocimiento y trabajo involucrado durante el proceso de elaboración para que sea remunerando de buena manera.
- Organizar exposiciones gastronómicas donde las protagonistas sean las cocineras tradicionales, apoyando con material tecnológico para poder crear un impacto significativo en toda la población local y foránea.
- Elaborar un recetario para conservar el conocimiento adquirido generación tras generación por las cocineras tradicionales.
- Investigar el consumo de animales de caza por la población y como la incluyen dentro de su dieta.

GLOSARIO

Agua miel: También conocida como sirope, tlachique o agua de agave. Esta era la bebida para los dioses, la cual era consumida solo por gobernantes en la época prehispánica; pues es la bebida que se saca de manera inmediata de la planta, y se debe beber antes de que se fermente y se convierta en pulque (SADER, 2020).

Cupapé: (ciricote). Fruto carnoso de la familia de las boragináceas, de unos 5 cm de diámetro. Cuando está inmaduro es verde pálido y de sabor ácido, pero al madurar se torna amarillo y dulce. Abunda durante junio y julio. Existen diferentes variedades de Cordia, entre ellos Cordia alliodora y Cordia dentata, que se consumen también como frutos frescos. En Chiapas se elaboran dulces con su fruto. En el sureste del país este fruto se prepara en almíbares, conservas y jarabes; entre sus usos sobresale el dulce de ciricote que se acostumbra en Yucatán. Cuando está cocido, su sabor recuerda al del durazno. (Diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana. Larousse, 2012).

Chanfaina: Platillo preparado con vísceras frescas de res o cerdo, guisadas en una salsa espesa de chiles y especias, o en adobo. Las recetas varían según la región. Tradicionalmente se hace con hígado y bofe de carnero, manteca de cerdo, jamón y chorizo; el guiso incluye también bolillo duro, cebolla, ajo, jitomate, ajonjolí, epazote, clavo, alcaparras, aceitunas, azúcar, vinagre, sal, pimienta y caldo. Los ingredientes se cuecen a fuego lento hasta que el caldillo quede espeso. Suele ser una preparación que se hace en comunidades rurales o pueblos pequeños, cuando se sacrifican animales para una fiesta grande utilizando la carne en el guiso principal y las vísceras en chanfaina, misma que se da de comer a los miembros de la familia, amigos y los vecinos de la comunidad que ayudan en los preparativos cuando alguien se casa o se festeja su cumpleaños. En Chiapas es un guiso de gran arraigo, sobre todo en lugares como Comitán, Soconusco, Tuxtla Gutiérrez, San Cristóbal de las Casas y Teopisca. En varias regiones se hace una chanfaina diferente, de consistencia seca o caldosa según el gusto del comensal. Se utilizan vísceras de carnero, res o cerdo con diferentes tipos de salsas; en todas destaca el sabor y color que les aporta el perejil. (Diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana. Larousse, 2012).

Escumite: Variedad de frijol cuya vaina mide de 5 a 8 cm de largo. Cada vaina contiene de 2 a 7 semillas de diversos colores; es nativo del suroeste de Estados Unidos y del norte del país y es una de las especies de frijol que resisten mejor los climas secos y las temperaturas extremas. Se

emplea para la preparación del caldo de tépari, del pozole de tépari y el tépari con aldilla de res, que consiste en aldilla cocida en agua, condimentada con ajo, cebolla, jitomate y chile verde del norte; puede incluir verduras como col, zanahoria y ejote. En Chiapas es común comerlo con chipilín. (Diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana. Larousse, 2012).

Guaje: fruto de varias formas de la planta del jicaro, de donde proviene el nombre de jícara a los recipientes que de ellos se elaboran y que se usan para beber todo tipo de líquido.

El guaje o tecomate, es un contenedor hueco en donde el campesino lleva agua al acudir a la parcel; también se elaboran utensilios antiquísimos de actual uso cotidiano en la cocina de las comunidades (Altamirano, 2021).

Jacuané: tamal de masa de maíz relleno de frijoles y cabezas de camarón trituradas, envuelto en hojas de hierba santa. (RAE, 2020).

Nucú: Hormiga grande de color café oscuro o rojizo. Es una de las más abundantes en el país, donde se reconocen las variedades Atta mexicana, Atta cephalotes. Las obreras son conocidas como arrieras, mientras que el resto de las hormigas, machos o hembras, son conocidos como chicatanas. Sus hormigueros ocupan varios metros cuadrados de superficie y tienen de uno a dos metros de profundidad. Abundan en mayo, junio y julio. Están distribuidas a lo largo y ancho de todo el país, sobre todo en Veracruz, Oaxaca, Chiapas, Guerrero, Guanajuato, Puebla, Morelos y Estado de México. (Diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana. Larousse, 2012).

PIB: Hornos de tierra o de suelo, rodeados de piedras calientes en los que se cocinaban los platillos envueltos en penca, nombre que proviene del maya y fueron usados en todo Mesoamérica para preparar los alimentos desde las entrañas de la tierra (Rojo, 2019).

Sincretismo: 1. Combinación de distintas teorías, actitudes u opiniones. 2. Sistema filosófico que trata de conciliar doctrinas diferentes. 3. Expresión en una sola forma de dos o más elementos lingüísticos diferentes. (RAE, 2020).

Shuti: Nombre con el que se conoce a varias especies de la familia Pachychilidae. Caracol de agua dulce que se desarrolla principalmente en riachuelos y lagunas de Chiapas y Tabasco. Se encuentran fácilmente en época de sequías, especialmente en primavera cuando salen a la orilla para pegar su huevo en las paredes de los cayucos. En Chiapas se acostumbra consumirlos en diferentes partes, como en Venustiano Carranza, donde es típico durante la Semana Santa. Con

este caracol se elaboran varios guisos, entre los que destacan el caldo de shutis, elaborado con caracoles cocidos en un caldo condimentado con tomate verde, cebolla, epazote y espesado con una tostada dorada en manteca de cerdo. (Diccionario enciclopédico de la gastronomía mexicana. Larousse, 2012).

REFERENCIAS DOCUMENTALES

ACIPRENSA. Revista católica [en línea]. s/f, s/p. consultado el 12 de noviembre 2021. Disponible en: <https://www.aciprensa.com/recursos/historia-de-la-devocion-a-maria-auxiliadora-1104>

ACEVES Ramírez, Ana. Bonilla Cazarin, Luis Ricardo. Portilla Ruiz, Jimena. Distintivo ven a comer. Guía de participación, 2018 [en línea]. Instituto para el fomento a la calidad total, A.C. Secretaria del turismo. Disponible en: https://consulmex.sre.gob.mx/atlanta/images/stories/content/prensa/2018/junio/Guia_Distintivo_Ven_a_Comer_2018.pdf

ALIMENTOS todo el año y de lejos; alimentos de temporada y locales. Comedores escolares ecológicos. Entre pueblos [en línea]. s/f. s/p. consultado el 25 de octubre de 2020. Disponible en: <http://entrepueblos.org/ecomenjadors/castellano/arxius/v3i.pdf>

AQUÍ NOTICIAS. El portal de la esfera pública. Chiapas a través de sus celebraciones [en línea]. 17 de octubre, 2019. Consultado el 25 de octubre 2020. Disponible en: <https://aquinoticias.mx/chiapas-a-traves-de-sus-celebraciones/>.

BARRUETO Mejía, Ramón. De la torre Suarez, Daniel. Gómez Mesa, Sandra. Osornio Cerda, Alejandro. Vázquez Soberanes, Lizeth Karina. Cultura gastronómica, tiempo y espacio. Tesina de titulación por opción de seminario inédita. Título: Gastronomía de México en la época colonial, platillos principales y su evolución actual [en línea]. Instituto politécnico nacional. Escuela superior de turismo. 23 de abril del 2010. Consultado el 14 de marzo de 2023. Disponible en: <https://tesis.ipn.mx/bitstream/handle/123456789/23888/Gastronom%C3%ADa%20de%20M%C3%A9xico%20en%20la%20%C3%89poca%20Colonial.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

BRITO Tinajero Gerardo Daniel y Sánchez Álvarez Luis Fernando. Alfarería; producción artesana [en línea]. Universidad Autónoma de México. Facultad de arquitectura y diseño. Licenciatura en diseño industrial. S/f. consultado el 25 de octubre de 2020. Disponible en: https://www.ipomex.org.mx/recursos/ipo/files_ipo/2016/62/7/d0084ccf1c5f73194d0fd709985ead5d.pdf

CABALLERO Chanona, Ana Laura, Esponda Pérez, Jorge Alberto y Vela Gutiérrez, Gilber. 2022. Alimentación y costumbres zoques de los municipios de Berriozábal, Tuxtla Gutiérrez, San Fernando y Ocozocoautla, Chiapas. Tuxtla, Gutiérrez : UNICACH, 2022. 978-607-543-153-6.

CLAPP VAILLANT, George. La civilización azteca. Origen, grandeza y decadencia. México, fondo de cultura económica, 1973, Pags. 33-75. ISBN 968 161 5042, 978 968 161 5048

CHANONA RUIZ, Jorge Octavio. Villaflores 1870- 2000 [en línea]. Colección Jaguar. 2013. Repositorio Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (Unicach). Consultado el 25 de octubre de 2021. págs. 5, 21 y 22. Disponible en: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://repositorio.unicach.mx/handle/20500.12753/884&ved=2ahUKEW33Kn8AhWdjLAFHZWZD3sQFnoECBAQAQ&usg=AOvVawOIycL7djeIDxK-C4BCYvA9>

CHAPELA, Luz y Ahuja, Raquel. La diversidad cultural y lingüística [en línea]. Primera edición 2006. Secretaria de educación pública. ISBN 970-814-178-X. consultado el 14 de marzo de 2023. Disponible en: <https://interculturalidadffyl.files.wordpress.com/2011/08/la-diversidad-cultural.pdf>

CHIAPASMIO.COM [en línea]. Consultado el 27 de octubre de 2020. Disponible en: <https://www.chiapasmio.com/attractivos/15-attractivos/40-gastronomia.html#:~:text=En%20Chiapas%20hay%20diversidad%20de,%2C%20nacapitu%2C%20cuchunuc%2C%20putzatz%2C%20A9%2C>

CHIAPAS VIAJE CULINARIO [en línea]. Primera edición. Secretaria del estado de Chiapas. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. 2014. Consultado el 25 de octubre de 2020. ISBN 978 607 7528 357. Disponible en: http://www.turismochiapas.gob.mx/sectur/descargables/libro/Chiapas_viaje_culinario.pdf

DEESCARGAMAPAS.NET. Mapas de regiones socioeconómicas de Chiapas [en línea] 2017. Consultado el 12 de noviembre de 2022. Disponible en: <https://descargamapas.net/mexico/chiapas/mapa-estado-chiapas-regiones-socioeconomicas>

DESTINOS MEXICO. Guía turística. Fiestas y tradiciones de México [en línea]. Consultado el 24 de octubre de 2020. Disponible en: <https://www.programadestinosmexico.com/fiestas-y-tradiciones.html>.

DE ANGELI, Jorge y Alicia Gironella. Gran libro de la cocina mexicana [en línea]. Primera edición, Larrouse, 1988. Consultado el 12 de noviembre de 2022. ISBN 966814-063. Disponible en: <https://gravepa.com/granaino/RECETAS/el-gran-libro-de-la-cocina-mexicana-dangeli.pdf>

ESCOFET TORRES, Regina. Importancia de la gastronomía prehispánica en el México actual [en línea]. CULINARIA Revista especializada en gastronomía. No. 6 Nueva época. Pp. 23-36. Julio/ Diciembre 2013. Universidad Autónoma del Estado de México. Licenciatura en Gastronomía y Artes Culinarias. Disponible en: http://web.uaemex.mx/Culinaria/seis_ne/PDF%20finales%206/importancia%20ok.pdf

FLORES Y ESCALANTE, Jesús. Breve historia de la comida mexicana [en línea]. Primera edición, 1994. Primera edición en Debolsillo, 2003. Primera edición en Debolsillo en este formato, 2004. Impreso en octubre de 2004 en Litográfica Ingramex, S.A. de C.V. ISBN. : 968-5956-65-0. Consultado el 14 de marzo de 2023. Disponible en: <https://professionalchefenriquez.files.wordpress.com/2011/08/breve-historia-de-la-comida-mexicana-jesc3bas-flores-y-escalant.pdf>

GARCIA RIVAS, Heriberto. 2001. Cocina prehispánica mexicana: La comida de los antiguos mexicanos, 1991. Ed. Panorama. Consultado el 23 de octubre del 2020. ISBN 968-38-0258-3. Disponible en: <https://www.culinaryartschool.edu.mx/cocinasdemexico/Biblioteca/unidad-4/bloque3/utensilios-y-condimentos.pdf>

H. AYUNTAMIENTO constitucional de El parral, Chiapas 2012-2015. [En línea]. Consultado el 26 de octubre de 2020. Disponible en: <http://www.sgg.chiapas.gob.mx/po2012/archivos/descargas.php?f=067-C-2014.pdf>.

H. AYUNTAMIENTO municipal. El parral. [En línea] consultado el 26 de octubre 2020. Disponible en <http://www.elparral.gob.mx/>

KALUF F. Cecilia. Diversidad cultural: Materiales para la formación docente y el trabajo de aula [en línea]. Volumen 3. Organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura (UNESCO). ISBN: 956-8302-60-3 Impreso en Chile por AMF Imprenta Santiago, Chile. Diciembre, 2005. Consultado el 14 de marzo de 2023. Disponible en: https://www.sev.gob.mx/red-pea/files/2016/04/Diversidad_Cultural_Material.pdf

LOPEZ OJEDA, Andrés. La gastronomía tradicional, patrimonio cultural y factor de desarrollo [en línea]. Patrimonio cultura. Secretaria de cultura. Políticas culturales, 2016. Consultado el 20 de noviembre de 2021. Disponible en: <http://politicasculturales.com.mx/gastronomia-tradicional.html>

ITURRIAGA, N. José. Las cocinas de México I [en línea]. Primera edición 1998. Editorial Fondo 2000. Cultura para todos. ISBN 968-16-5596-6. Consultado el 21 de octubre de 2021 Disponible en: <http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/fondo2000/vol2/20/htm/libro39.htm>

LORENZ, Carmen. Festividad. Definición ABC [en línea]. Noviembre, 2010. Consultado el 20 de noviembre de 2021. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/social/festividad.php>

MANO MEXICANA. Un país, muchas historias. Fiestas y celebraciones típicas de México [en línea]. 10 septiembre, 2019. Consultado el 25 de octubre de 2020. Disponible en: <https://manomexicana.com/p/fiestas-y-celebraciones-tipicas-de-mexico>

MADRAZO MIRANDA, María. Algunas consideraciones en torno al significado de la tradición [en línea]. Contribuciones desde Coatepec. No. 9. Julio/ Diciembre 2005. Universidad Autónoma del Estado de México. ISSN: 1870-0365. Consultado el 23 de Noviembre de 2021. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28150907>

MOLINARI, Claudia. Región Frailesca [en línea]. Chiapas. Hay maíz, hay frijo pero dinero no hay; mujeres marginales de Chiapas: situación, condición y participación Primera edición. 2012.

Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica (CESMECA). Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH) Consultado el 6 de septiembre de 2020. Disponible en:

<https://repositorio.cesmeca.mx/bitstream/handle/11595/63/L%20Molinari,%20Claudia%202012%20-%20Regi%C3%B3n%20frailesca.%20Hay%20ma%C3%ADz,%20hay%20frijol,%20pero%20dinero%20no%20hay.pdf?sequence=9>

MONTECINOS TORRES, Antonio. Planificación del Turismo Gastronómico Sostenible: Servicios, Rutas, Productos y Destinos [en línea]. Centro Empresarial Gastronómico Hotelero CEGAHO. 2012. Págs. 85 a 102. Consultado el 20 de octubre de 2020. Disponible en: [Definiciones Actuales: Gastronomía y Turismo Gastronómico | CEGAHO BLOG \(wordpress.com\)](http://definicionesactuales.com/definiciones-actuales/gastronomia-y-turismo-gastronomico-2012-10-20/definiciones-actuales-gastronomia-y-turismo-gastronomico-2012-10-20)

MUÑOZ ZURITA, Ricardo. Larousse Diccionario Enciclopédico De La Gastronomía Mexicana [en línea] 2012. Consultado el 20 de noviembre de 2021. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/libro/diccionario-encicopedico-de-la-gastronomia-mexicana/>

NOVO, Salvador. Cocina mexicana o Historia gastronómica de la ciudad de México [en línea]. Ed. Porrúa. Primera edición, 1967. ISBN 968-432-263-1. Consultado el 15 de marzo de 2023. Disponible en: <https://cedocvirtual.sectur.gob.mx/janium/Documentos/002137Pri0000.pdf>

PROGRAMA REGIONAL DE DESARROLLO. Región VI frailesca. [En línea]. Consultado el 26 de octubre de 2020. Disponible en: <http://www.haciendachiapas.gob.mx/planeacion/Informacion/Desarrollo-Regional/prog-regionales/FRAYLESCA.pdf>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española [en línea]. Consultado el 20 de noviembre de 2021. Disponible en: <https://dle.rae.es/>

HERNANDEZ RAMOS, Manuel Antonio. Researchgate. Energy and economic efficiency of maize agroecosistem under trhee management strategies in the frailesca, Chiapas, Mexico. 2020 [en línea]. Consultado el 13 de marzo de 2021. Disponible en: https://www.researchgate.net/figure/Location-of-the-study-area-Frailesca-Region-Chiapas-Mexico_fig1_340236251

REVISTA 360. Alimentos prehispánicos [en línea]. Consultado el 20 de noviembre del 2021. Disponible en: <https://www.saltillo360.com/alimentos-prehispanicos>

REVISTA DEL CONSUMIDOR. Alimentos mexicanos empaquetados, envasados y enlatados [en línea]. Tradición lista para servir. El laboratorio Profeco reporta. Consultado el 25 de octubre de 2020. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/100471/RC439_Lab_Prof_Alimentos_Mexicanos.pdf

GASTROMADASMEX. Rojo, Vaitiare. Hornos pib, 2019 [en línea]. Consultado el 20 de octubre del 2021. Disponible en: <https://gastromadas.com.mx/hornos-pib/>

RUIZ, Bryen y POZO Elmer. La alimentación de los campesinos en la milpa del Municipio de Villaflores, Chiapas. Tesis Licenciatura en Gastronomía. Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas (UNICACH) 2019. 52 pp.

SADER. Secretaria de Agricultura y Desarrollo Rural. Las mieles del maguey 2020 [en línea]. Consultado el 20 de Octubre del 2021. Disponible en: <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/las-mieles-del-maguey>

SHARMA, Robín. Sentido de pertenencia. 2009. http://webdiis.unizar.es/~seron/archivos/pres_entradas/070_sentido_de_pertenencia.pdf

ZENTENO, Víctor. Chiapas y sus siete regiones de sabor [En línea]. Maya turistic, 2018. Consultado el 27 de octubre de 2020. Disponible en: <https://www.mayaturistic.com/chiapas-y-sus-siete-regiones-de-sabor/>

ZUNOTICIA GLOBAL. El guaje: Utensilio antiquísimo de actual uso cotidiano, [en línea]. Altamirano, Salvador. Consultado el 17 de noviembre del 2022. Disponible en: <https://www.zunoticia.com/noticias-de-hidalgo/2021/11/28/el-guaje-utensilio-antiquisimo-de-actual-uso-cotidiano/>

ANEXOS

ANEXO 1: CUESTIONARIO PARA SABER LA DIETA DE POBLACION A TRAVES DE LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL CECyTE DE “EL PARRAL”, CHIAPAS.



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS



FACULTAD EN CIENCIA DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS

LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

NOMBRE: _____ EDAD: _____

1. ¿Qué tipo de proteína consume con más frecuencia?

Pollo Pescado Res Puerco

2. ¿Qué tipo de verduras consume?

4. ¿En tu familia producen alguna de las verduras que consumen?

Sí No

5. ¿Qué verdura produce?

6. ¿En tu casa o en algún otro lugar (especifique)?

7. ¿Qué frutas consume con mayor frecuencia?

8. ¿En tu familia producen alguna de las frutas que consumen?

Sí No

9. ¿Qué fruta produce?

10. ¿En tu casa o en algún otro lugar (especifique)?

11. ¿Qué leguminosas consume?

12. ¿Con que frecuencia lo consume?

Una vez por semana 2-3 veces por semana Diario

13. ¿En su familia producen alguna de estas?

Sí No

14. ¿Qué derivados de origen animal consume?

Huevo Leche Quesos Embutidos

15. ¿En su familia producen alguno de estos derivados?

Sí No

16. ¿Con que frecuencia los consume?

Una vez por semana 2-3 veces por semana Diario

17. ¿Qué comidas consume con mayor frecuencia?

18. ¿Profesa alguna religión?

Sí No

19. ¿Qué religión?

Católico Testigos de jehová 7° día Adventista Ninguna

20. ¿Te prohíben algún alimento?

Sí No

21. ¿Qué alimento (s)?

22. ¿Conoces los dulces típicos?

Sí No

23. ¿Cuáles?

24. ¿Con que frecuencia los consumes?

Diario 1 vez por semana 2-3 veces por semana 1 vez al mes 1 vez al año

24. ¿Elaboran alguno en tu casa?

ANEXO 2: ENTREVISTA A PERSONAS ADULTAS MAYORES PARA OBTENER DATOS DE LA FUNDACION Y LAS FESTIVIDADES MÁS POPULARES DEL MUNICIPIO DE “EL PARRAL”



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
FACULTAD EN CIENCIA DE LA NUTRICIÓN Y ALIMENTOS



LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA

NOMBRE: _____ EDAD: _____

1. ¿Es originario de “El Parral”?
2. ¿A qué se dedica o dedicaba?
3. ¿Sabe quién o quienes fundaron el municipio?
4. Me puede relatar lo que usted sabe.
5. ¿Cómo es la gente de la comunidad?
6. ¿Cuáles son las fiestas más populares en la comunidad?
7. ¿Cómo se originaron estas fiestas?
8. ¿Quién o Quienes se encargaban de realizarlo?
9. ¿Han cambiado dichas fiestas?
10. ¿Ofrecían alguna comida tradicional?
11. ¿Era exclusiva para algunas personas o para todos los que participaban?
12. ¿Ofrecían alguna bebida tradicional?
13. ¿Era exclusiva para algunas personas o para todos los que participaban?
14. ¿Quién o Quienes se encargaban de realizarlo?
15. ¿Siente que se ha visto afectado? ¿Por qué?

ANEXO 3: ENTREVISTA A COCINERAS TRADICIONALES PARA OBTENER DATOS DE LAS COMIDAS QUE SE CONSUMEN O VENDEN CON MAYOR FRECUENCIA Y CUAL SE OFRECE COTIDIANAMENTE EN ALGUNA FIESTA.



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

NOMBRE: _____ EDAD: _____

1. ¿Es originaria de “El Parral”?
2. Si su respuesta es “no”. ¿De donde es originaria?
3. ¿Qué comida (s) sabe hacer?
4. ¿Dónde la (s) aprendió a hacer?
5. ¿Vende alguna de las comidas que usted sabe hacer?
6. ¿Cuál es la que más se vende?
7. ¿Quién o quienes se involucran en ayudarla habitualmente?
8. ¿Hace comida para fiestas (patronales, XV, bodas, bautizos, etc.)?
9. ¿Cuál es la que más realiza en dichas fiestas?
10. ¿Es valorado el trabajo que usted realiza?
11. ¿Alguien más de su familia le ha enseñado a hacer lo que usted sabe?
12. ¿Cree que pueda perderse lo que usted aprendió a hacer?
13. ¿Le gustaría que se siguiera preservando lo que usted sabe hacer?
14. ¿Podría enseñar a personas ajenas a su círculo familiar a hacer lo que sabe?

15. ¿Qué le diría a las nuevas generaciones?