



---

## CAPÍTULO II

### Marco Teórico

En este capítulo se presentan los principales antecedentes del estado de Chiapas, las regiones geográficas, así como la fauna y la vegetación de la zona centro del estado. Esto permite determinar las condiciones climáticas y diferentes aspectos que dan forma a la situación geográfica de la zona, ya que proporcionan una diversidad en la flora y la fauna del centro del Estado. También, se hace una breve referencia de los aspectos de la cocina prehispánica para introducir el tema de los ingredientes prehispánicos que utilizaron diferentes grupos indígenas, los cuales dejaron una tradición milenaria en la gastronomía actual de la zona centro del estado. También se incluye el uso actual de dichos ingredientes en diferentes platillos tradicionales del estado, comenzando así, la descripción de la cocina mestiza, que incluye a su vez ingredientes aportados por los españoles en épocas de la Conquista y de la Colonia.

#### *2.1 Antecedentes Generales del Estado de Chiapas*

El estado de Chiapas está ubicado en el sureste de la República Mexicana, entre las coordenadas geográficas extremas 17°59' y 14°32' de latitud norte y 90°22' y 94°14' de longitud oeste. Limita al norte con el estado de Tabasco, al este con la República de Guatemala, al sur con este país y el Océano Pacífico y al oeste con el mismo océano y los



---

estados de Oaxaca y Veracruz (Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática, 2000).

Junto con los estados de Tabasco, Campeche y Quintana Roo, Chiapas constituye la región con la que termina el territorio nacional y donde se inicia América Central. Por su extensión territorial, Chiapas ocupa el décimo lugar en términos de superficie de la República Mexicana; la entidad cuenta con 73, 681 kilómetros cuadrados, los cuales representa el 3.7% de la superficie total del país (INEGI, 2000)

El territorio del estado presenta un relieve sumamente variado y se divide en siete regiones naturales: La Llanura Costera, La Sierra Madre de Chiapas, La Depresión Central, La Meseta Central, Las Serranías de la Selva Lacandona, Las Montañas del Norte y La Llanura del Golfo de México (Secretaría de Educación Pública, 1992).

Para fines de este estudio se tomó en cuenta la zona centro del estado, la cual se ubica en la Depresión Central, conocida también como cuenca alta del Río Grijalva. En esta región se encuentran Tuxtla Gutiérrez y Chiapa de Corzo. Antiguamente, la Sierra Madre, la Depresión Central y la Meseta Central formaban una sola región, pero debido a movimientos de la corteza terrestre se produjo una ruptura del terreno, lo que provocó el levantamiento de lo que ahora conocemos como los Altos de Chiapas, donde se ubica la ciudad de San Cristóbal de las Casas (Ver anexo I)

El territorio de Chiapas en el siglo XVI, estaba habitado por varias etnias: tzotziles, tzeltales, choles y coxoh. Entre los grupos de descendencia maya estaban los zoques, el mixe-zoque y los chiapanecas. En 1522, con la caída del Imperio Azteca, el estado fue considerado un lugar clave para extender la conquista al sureste del país, ya que existían



---

diferentes grupos indígenas. En la época colonial, Chiapas fue tierra fronteriza. Pero fue en 1824 cuando fue considerado oficialmente un estado anexo a la República Mexicana (Gobierno del Estado de Chiapas, 1988).

En general, es estado presenta una diversidad gastronómica que se ha mezclado a lo largo del tiempo; las culturas, pueblos y comunidades chiapanecas, que se asentaron en una tierra de rica naturaleza, ofrecen un amplio y distinguido catálogo de sabores e ingredientes (Hernández y Macías, 2000).

## *2.2 Condiciones Climáticas*

La depresión central cuenta con dos zonas de altitudes entre los 500 y 700 metros ubicada entre dos frentes montañosos: al sur, la Sierra Madre y al norte, los Altos de Chiapas. En la parte menos accidentada corre el Río Grijalva, el cual recibe gran número de pequeñas corrientes que bajan tanto de la sierra como de la meseta. El clima es cálido con lluvias en verano y puede variar hasta semiseco; pero esta región es la más seca del estado, debido a que los vientos procedentes del Golfo de México o del Pacífico dejan su humedad en las montañas y llegan secos a la depresión central, esta región registra las temperaturas más altas del estado (SEP, 1992).

La capital del estado, Tuxtla Gutiérrez, tiene un clima que predomina a lo largo del año con temperaturas mayores a 22°C. Presenta un clima cálido-subhúmedo con lluvias en verano, la temperatura media anual registrada es de 24.5°C y recibe al año alrededor de 900



---

milímetros de lluvia. Los vientos proceden en su mayor parte del noroeste del estado y la lluvia es escasa en noviembre y diciembre (INEGI, 2001).

La ciudad de Chiapa de Corzo presenta un clima subhúmedo con lluvias en verano (de mayo a octubre). Los meses más calurosos son en abril y mayo. Se registra una temperatura anual de 26°C y una precipitación de 990 milímetros al año, con vientos predominantes de sur a norte (Gobierno del Estado de Chiapas, 1988).

La meseta central también conocida como los altos de Chiapas debido a que es una pendiente muy pronunciada, a partir de un sistema montañoso de una estructura de bloque, presenta un clima templado húmedo la mayor parte del año, con una temporada de secas que va de enero a mayo (Román y Benítez, 2000).

La ciudad de San Cristóbal de las Casas registra un clima templado-subhúmedo con lluvias en verano. Los meses más cálidos son junio y julio (15.5°C) y los más fríos son diciembre y enero (12.3°C), cuando se presentan heladas. La temperatura media anual es de 14.4°C y recibe un promedio anual de 1,186.8 milímetros de precipitación pluvial (Gobierno del Estado de Chiapas, 1988).

### ***2.3 Flora y Fauna del centro del estado.***

Por su accidentada topografía y ubicación, el estado es un mosaico de climas, de suelos, de condiciones hidrológicas y ecológicas. Junto con Oaxaca representan los sitios con mayor diversidad de especies de plantas y animales de la República Mexicana, así como de especies propias. Chiapas tiene 18 diferentes tipos de vegetación natural; cerca de



---

8,500 especies de plantas con flores registradas, con un total de 12,000 especies (Armendáriz, 1994).

En la región centro predominan los chaparrales y bosques caducifolios que se encuentran sobre terrenos calizos desde cero hasta 1,200 msnm; la llanura central está cubierta por bosques tropicales con árboles de caoba, guanacastle y cedro. La sabana tropical está caracterizada por herbáceas, manchones con vegetación de pastizales y cactáceas en suelos arenosos. En la parte más elevada la vegetación es de bosque de coníferas, bosques mixtos de pino, pináceas, caducifolias, roble, sauce, abeto y nopal a más baja altura (Román y Benítez, 2000).

La fauna silvestre es muy variada en el centro. Existen especies como la chachalaca, el faisán, la codorniz y las palomas de distintas variedades. Aquí habitan osos hormigueros, monos saraguatos, monos arañas, armadillos, conejos, ardillas, ocelotes, jaguares, tigrillos, leoncillos, venados cola blanca y temazates; ente los reptiles hay diversas clases de serpientes En lo que respecta a especies de agua, se encuentran especies como: bagre, chopo, huachinango, mojarra, carpa y tilapia, entre otras (Román y Benítez, 2000).

Al norte de la depresión central se encuentra la meseta central conocida como los Altos de Chiapas. La vegetación característica de esta zona es el bosque de pino, encino y liquidámar. También abundan los hongos y musgos. La meseta central permite, gracias a su clima, la existencia de bosque húmedo. A medida que aumenta la altura se presenta un bosque con niebla, donde domina el pino y el ciprés. (SEP, 1992).

En la región de los altos existen diversas especies como la culebra ocotera, la nauyaca de frío, el gavián golondrino, la ardilla voladora, el jabalí, el zorrillo espalda



---

blanca, la iguana de roca, la iguana de ribera, el correcaminos, la chachalaca, la olivácea, el mochuelo rayado, l urraca copetona, la comadreja, el tlacuache, el mono araña, el mono saraguato, el venado cola blanca, el armadillo y el conejo de monte, entre otros (Román y Benítez, 2000).

## ***2.4 Regiones de estudio***

### ***2.4.1 Tuxtla Gutiérrez***

La ciudad de Tuxtla Gutiérrez es la Capital del estado y ocupa una extensión aproximadamente de 412.4 Kilómetros cuadrados, que corresponde al 0.51% del territorio del estado, pero ocupa el lugar número uno en cuanto al municipio más poblado de la entidad (Gobierno del Estado de Chiapas, 1988).

En el idioma Zoque, la cultura indígena que habitó en esta zona, el nombre de la ciudad es “Coyatoc o Coyatocmó”, debido a que la palabra “Coya” significa conejo, “Toc” casa y “Mo” lugar. Los Chiapa la conocían como Nacúa (conejo); los tzotziles hacían referencia a Tulún como pueblo de conejos y los mexicas la bautizaron como Tochtlán, que en náhuatl quiere decir lo mismo: “toch” conejo y “tlan” lugar, posteriormente varió por eufonía a Tuxhtlán; más tarde, los españoles castellanizaron este nombre llamándolo Tuxtla (INEGI, 2000).

En 1762, Tuxhtlán se convirtió en el pueblo de San Marcos de Tuxtla. En 1848 se agregó al nombre de Tuxtla el apellido Gutiérrez en honor a don Joaquín Miguel Gutiérrez, ilustre militar y político independentista. El 9 de agosto de 1892, el gobernador Emilio



---

Rabasa trasladó los poderes del estado a esta ciudad, convirtiéndola en la capital del estado de Chiapas (INEGI, 2000).

La hidrología de Tuxtla comprende principalmente el Río Grande (Grijalva), que sirve como límite entre Tuxtla Gutiérrez y el municipio de Chiapa de Corzo; el Río Sabinal que es el principal curso de agua que cruza la ciudad y atraviesa la zona urbana, recibiendo varios arroyos de caudal temporal, tal es el caso del Poti y el San Roque (Gobierno del Estado de Chiapas, 1988).

Fue en esta zona donde habitaron los zoques. En la actualidad se encuentran tradiciones gastronómicas muy arraigadas a esta cultura y sobre todo a la cultura del maíz, que gracias al medio ambiente les proporcionaba alimentos, agua y una variedad de plantas comestibles (Consejo Nacional para la Cultura y las Artes , 2003).

#### ***2.4.2 Chiapa de Corzo***

Chiapa de Corzo se encuentra situada en el margen derecho del Río Grande o Río Grijalva, a 12 kilómetros de la capital del estado; su extensión territorial es de 907 kilómetros cuadrados, que representa el 1.2 por ciento con relación a la estatal. Comprende 221 localidades las cuales rodean el Río Grande (Gobierno del estado de Chiapas, 1988).

Chiapan se le llamó a la ciudad más importante de los chiapanecas, el grupo étnico que habitó la zona. El nombre de Chiapas proviene de esa antigua ciudad, Chiapan, que en lengua náhuatl significa “lugar donde crece la chía”, la cual es una planta que da un fruto que se consume en la región. Esta ciudad fue considerada como el sitio más importante de la región centro durante la época prehispánica. Más tarde pierde su importancia económica



---

y política. No obstante, su situación geográfica le permitió controlar parte de la navegación por el río Grijalva, así como el control de uno de los caminos de comunicación que conducían a las tierras altas (Navarrete, 1978).

La actual ciudad de Chiapa de Corzo fue fundada alrededor de una ceiba - la Pochota - que se encuentra al margen del Río Grijalva. En 1552, la ciudad dependió directamente de la corona española, denominándola por tal motivo Pueblo de la Real Corona de Chiapa de Indios. Fue hasta el año de 1881 que se agregó el apellido del liberal Ángel Albino Corzo, quedando Chiapa de Corzo (Gobierno del Estado de Chiapas, 1988).

En 1523 los españoles fundaron, sobre el antiguo asentamiento indígena Chiapa de los Indios, la ciudad de Chiapa de Corzo, como actualmente se conoce. Posteriormente, las condiciones ambientales obligaron a los españoles a buscar un nuevo sitio. Así el 31 de marzo de 1528, fundaron Valle de la Villa Real de Chiapa, hoy conocida como San Cristóbal de las Casas; estas dos ciudades fueron un centro cultural de mestizaje chiapaneco (Hernández y Macías, 2000).

#### ***2.4.3 San Cristóbal de Las Casas***

La ciudad se localiza a 85 kilómetros de Tuxtla Gutiérrez, tiene una altitud de 2,120 msnm y una extensión territorial de 484 kilómetros cuadrados, que representa el 0.65% al territorio estatal (Gobierno del estado de Chiapas, 1988).

San Cristóbal de las Casas, antiguamente llamada Ciudad Real o Villa Real, se fundó en 1528 por Diego de Mazariegos, su nombre actual se debe al obispo Fraile



---

Bartolomé de las Casas, quien durante el siglo XVI fue defensor de los indígenas (INEGI, 2000)

El mestizaje tuvo como centro político, económico y territorial a San Cristóbal de las Casas. En la actualidad sobreviven diferentes grupos indígenas como son tzeltales, tzotziles y lacandones quienes viven en los alrededores de la ciudad y son genuinos descendientes mayas (Ley y Choy, 1994).

A la llegada de los españoles, esta zona era conocida como el Jovel, que en tzotzil de la familia mayense, significa “zacate largo o pajón”. En la lengua mexicana la llamaban Zacatlán (lugar de zacate o hierba). Cuando fue fundada como Villa por los españoles tuvo los poderes públicos de la estado, como capital de Chiapas hasta 1892 (INEGI, 2000).

En San Cristóbal de Las Casas, la cocina es concebida y forjada por sus cultivos, que a la vez se relacionan directamente con el clima de la ciudad y con su diversidad de flora y fauna. La gastronomía de la ciudad fusiona diversas y antiguas influencias culturales, americanas y europeas, que a través de los siglos, adquiere características propias (Sánchez y Pineda, 2003).

### ***2.5 Aspectos generales de la cocina prehispánica***

Chiapas es un estado que mantiene viva las raíces culinarias de sus antepasados, los cuales heredaron diferentes costumbres y el uso de ingredientes versátiles, que han formado siglos de cultura culinaria. Es importante mencionar que la manera en que comen diferentes grupos sociales está ligada a diversos aspectos culturales y también al medio ambiente. Hoy



---

en día se conocen los platillos tradicionales de diferentes regiones. Sin embargo, la cocina no nació de la noche a la mañana. En el estado de Chiapas se asentaron diferentes culturas que tenían la tarea fundamental de cultivar el maíz, base de su economía y de su alimentación. También sembraban fríjol, chile, jitomate, vainilla y cacao (Villa Rojas, Velasco, Báez, Córdoba y Dwight, 1975).

La recolección de los alimentos estaba íntimamente ligada a la observación del medio ambiente, lo cual ayudo a los grupos indígenas a domesticar diferentes plantas y animales. Además de los alimentos básicos ya mencionados, complementaron su alimentación con otros cultivos, entre ellos el chayote, la calabaza, diferentes frutos y hierbas olorosas, así como un sinnúmero de plantas y animales silvestres que aumentaban el sabor y el colorido de la comida (Castelló, 1987).

Las culturas indígenas que habitaron esta zona en la época prehispánica cultivaron plantas que se han mantenido en el gusto de la sociedad. Esto se debe a la versatilidad y combinaciones que hoy en día presenta la gastronomía típica del estado (Buenrostro y Barros, 2001).

El desarrollo de la cocina prehispánica fue un proceso de aprendizaje en cual el papel de la mujer fue una parte primordial y fundamental, ya que las mujeres son las encargadas de cocinar, alimentar y cuidar a los animales. En cambio el hombre es el jefe de la casa, quien toma las decisiones importantes, cuida de las siembras y produce los alimentos básicos que cosecha (Mayorga y Sánchez, 2000).



---

Los métodos de cocción que utilizaban los indígenas consistían en asar y hervir los alimentos. Se asaba directamente en las brasas o usando el comal como difusor de calor, al igual utilizaban hornos bajo tierra. Para hervir, cocían los alimentos en un recipiente con agua o al vapor, envolviendo los alimentos en diferentes hojas comestibles (Buenrostro y Barros, 2001).

En cuanto a los utensilios, utilizaban piedras para martajar, con el molcajete y el metate, que permitieron un molido más fino de las semillas, vegetales y frutas. Los guajes se utilizaron para transportar agua, al igual que sirvieron como vasos, platos y jarras. Para conservar sus alimentos utilizaban diferentes técnicas, por ejemplo, los pescados y carnes se secaban y se salaban para que se almacenara el alimento por más tiempo (Buenrostro y Barros, 2001).

Hoy en día, las cocinas, en comparación con las de de otros grupos indígenas, carecen de mobiliario, ya que solo consisten en una pequeña mesa para servir los alimentos, unos bancos y un fogón en el piso, que se forma con tres piedras sobre las cuales se colocan tanto el comal como las ollas. Los utensilios de cocina pueden ser tanto de barro como de peltre. Durante los últimos años, los fogones se construyen en alto, debido a múltiples campañas de salud e higiene que el Gobierno ha realizado en la zona (Mayorga y Sánchez, 2000).



## *2.6 Grupos étnicos de la zona centro de Chiapas*

En 1524, a la llegada de los españoles, el actual territorio chiapaneco estaba habitado por diferentes etnias indígenas, como son: los Choles, Tojolabales, Tzotziles, Tzeltales, Nahuas, Zoques y Mixes; estos grupos se conforman de diferentes pueblos hablantes de tres familias lingüísticas: mayas, mixe-zoque-popoluca y otomangue, cuya presencia no solo se hace presente en la lengua, sino también en componentes culturales y biológicos. A fines del periodo posclásico, estos grupos indígenas desarrollaron una gran diversidad cultural milenaria en el estado de Chiapas (Mayorga & Sánchez, 2000).

El área centro del estado tuvo influencias mixe-zoque por la vertiente sur de la parte noroccidental del estado; los chiapas ocuparon las orillas del Río Grijalva y en los Altos se encuentran las etnias tzotziles y tzeltales. Algunos elementos de configuración cultural mantienen semejanzas sociales e ideológicas con las tradiciones culturales mixe-zoque, maya (antigua y contemporánea) y mexicana (Báez, 1979).

### *2.6.1 Zoques*

Los antiguos zoques se ubicaron en el extremo noroccidental del estado de Chiapas y zonas vecinas de los estados de Oaxaca y Tabasco. Antes de la Conquista, cubrieron una extensión de 15, 000 kilómetros aproximadamente, en la planicie costera del Pacífico, la depresión central y las montañas del norte (Villa Rojas et al., 1992).



---

El territorio que ocuparon se divide en dos vertientes: las tierra bajas del norte y la vertiente sur. En el norte la región es cálida y húmeda, ahí se integran los municipios de Chapultenango, Francisco León, Ixtacomitán, Ixtapangajoya, Oxtuacán, Pichucalco, Sunuapa, Amatán, Pueblo Nuevo, Solistahucán, Jitotol, Ixhuatán, Oxtuacán, Solosuchiapa, Huitiupán y Tapilula. También se encuentran los municipios de Coapilla, Ocoatepec, Pantepec, Rayón y Tapalapa que se localizan en las tierras altas de la sierra, donde el clima se torna templado y húmedo (Mayorga y De la Cruz, 2000).

En la vertiente del sur se encuentran los municipios de Tecpatán, Copainala, Osumacinta, Chicoasén, San Fernando, Berriozábal, Ocozocoautla, Jiquipilas, Cintalapa y Tuxtla Gutiérrez, los cuales forman parte de la depresión central del estado, donde predomina un clima cálido y seco que origina una vegetación de selva baja caducifolia y de matorral (Mayorga y De la Cruz, 2000).

El idioma zoque pertenece a la rama zoque-mixe, del tronco lingüístico macro-maya. Los zoques se separaron del tronco y formaron un grupo autónomo, cuya lengua procede del antiguo tronco protozoque. Investigaciones afirman que eran filiales a los olmecas, quienes también fueron hablantes del mixe o del zoque; este grupo étnico se identificó por tener una ruta comercial importante, debido a que estaban perfectamente comunicados no sólo entre sí, sino también con las demás provincias tanto de Chiapas, Oaxaca, Veracruz y Tabasco. Los grupos indígenas con los que mantuvo relaciones comerciales fueron los mexicas, los mixes y los chiapas (Villa Rojas et al., 1992).



---

Los zoques eran buenos cazadores, pescadores y agricultores, además de excelentes comerciantes y navegantes. Cultivaban principalmente el cacao, el maíz, la yuca y elaboraban objetos de pluma, ámbar y madera (Mayorga y De la Cruz, 2000).

Este grupo desarrolló una clasificación para la ordenación del ciclo anual de los cultivos, lo cual consistía en una gran cantidad de atributos, referidos a la influencia que tiene la luna sobre la cosecha, por ejemplo: el maíz, el frijol, el chayote o la yuca deben sembrarse en cuarto menguante; si se siembran en luna llena la creencia es que no nacen. De igual manera, la miel se debe extraer del panal en cuarto menguante; en cambio el plátano debe sembrarse tres días después del creciente (Báez, 1979).

### ***2.6.2 Los Chiapanecas***

El grupo étnico de los Chiapas se estableció a las orillas de Río Grande. Fueron agricultores y alfareros, la actividad que los caracterizó es que pintaban vistosos colores a través de la técnica de la laca, a esto se le llamaba Jicalpextle. Los chiapas son considerados de filiación otomangue, quienes llegaron a la zona hacia el año 1000 a. C. (Ramos, M. R., 1994).

Los chiapanecas dominaban a los zoques, tzotziles y tzeltales. Este grupo se fue extendiendo en la época de la conquista azteca y formaron una entidad política unificada, la cual tenía su capital en lo que es hoy Chiapa de Corzo (Villa Rojas et al, 1992).

En la conquista, este grupo se caracterizó por oponer mucha resistencia, además de tener el control del área central del estado, desalojando a los zoques y mayas de la zona. En 1521 el capitán Luis Marín encargado de controlar a territorios asentados en hoy Chiapa de



---

Corzo, no encontró resistencia al pasar por zona zoque, pero entablaron batalla contra los chiapanecas en tres ocasiones, siendo la de 1528, con Diego de Mazariegos, la que logró el control absoluto de las tierras del centro (Mayorga y De la Cruz, 2000).

### **2.6.3 Los Mayas**

Se trata de la cultura heredera de avanzadas ciencias astronómicas y conocedora del cero. Había alcanzado un importante nivel en el desarrollo de la arquitectura, la escultura, la pintura, la agricultura y otros aspectos. Los mayas de Chiapas son grandes protagonistas en el estado; el área donde se establecieron se ha caracterizado por la heterogeneidad de sus culturas, de sus pueblos y de grandes centros ceremoniales (Mayorga y Sánchez, 2000).

Los tzotziles y tzeltales son grupos étnicos considerados descendientes de los viejos maya-quiché, cuyos idiomas son dialectos de la lengua maya; geográficamente los tzotziles se establecieron en una parte de la meseta central chiapaneca y en la depresión del Río de Chiapa. Mientras que los tzeltales lo hicieron en áreas de la sierra norte de Chiapas. (Albores, 1972).

La familia lingüística maya se divide en tres grandes grupos: los huastecos, los mayas orientales y los occidentales. Los mayas de Chiapas, son del grupo occidental y hablan los dialectos Tzeltal y Tzotzil; se dedican a la agricultura y practican el tejido de la lana (ovejas), confección de metates de piedra y otros utensilios (Ramos, 1994).

La región habitada por los tzotziles abarca tierra de los Altos de Chiapas, que tiene como centro la ciudad de San Cristóbal de las Casas, pero su territorio llega a Pichucalco y



---

Simojovel y se dispersan hasta las afueras de Yajalón, donde comienza la tierra de los tzeltales (Duby, 1961).

Los tzotziles viven en los siguientes municipios: Ángel Albino Corzo, Bochil, Ixtapa, Pueblo Nuevo Solistahuacán, San Cristóbal de Las Casas, Soyaló, Teopisca, Venustiano Carranza y San Lucas Zapotal. Predominan en El Bosque, Chalchihuitán, San Juan Chamula, Chenalhó, Huixtán, Huitiupán, Jitotol, San Andrés Larráinzar, Mitontic, Pantelhó, Simojovel, Totolapa, Zinacantán, Aldama y Santiago del Pinar (Mayorga y Sánchez, 2000).

En general el idioma unifica una cultura, pero no la región; los tzotziles formaron pueblos y cada uno de ellos tiene sus costumbres particulares, como son un traje propio y variaciones típicas en el idioma (Duby, 1961).

Los tzeltales se establecieron en la Sierra Norte del estado de Chiapas, ocupando diferentes pueblos pertenecientes al municipio de Ocosingo, Yajalón, Bachajon. Es importante mencionar que el término tzeltal indica una clasificación general dentro de las diversas tribus principales que habitan en la zona, pero dentro de esta tribu existen otras subdivisiones que se relaciona con los lugares donde viven las familias que componen un pueblo. Se llaman tzeltales a todos los que hablan este idioma (Basauri, 1931).

A la llegada de los españoles a cargo del Capitán Luis Marín, los tzeltales vivían dispersos, agrupados bajo un sistema independiente; después, los españoles controlaron buena parte de la región tzeltal y de esta manera se formaron pueblos para concentrar a los indios dispersos en las montañas del norte de Ocosingo (Mayorga y Sánchez, 2000).



---

El Jovel, nombre que le dan los indígenas a la ciudad de San Cristóbal de Las Casas, desempeña un intenso papel social, ya que en él se comercializan los diferentes productos de los grupos indígenas que viven a los alrededores; en el mercado se venden las artesanías, collares, pollos, maíz, frijol, frutas, hilos, etc. que comúnmente producen (Duby, 1961).

En la Conquista, el territorio maya experimentó cambios radicales que provocaron nuevos procesos de aculturación y reasentamiento; esto marcó las costumbres, religión, formas de vida, alimentación y sistemas políticos y sociales de los pueblos (Mayorga y Sánchez, 2000).

La alimentación maya está basada en el maíz, frijol, verduras, gallinas, huevos, frutas silvestres; crían puercos para consumo propio sólo en festines, ya que usualmente los crían para venderlos a los "ladinos", término que se utiliza para nombrar a una persona mestiza o blanca (Duby, 1961).

Para los indígenas el maíz no ha sido solamente una fuente de alimentación básica, ya que forma parte importante de la cosmovisión de su cultura y la mayoría de los rituales que realizan siguen los ciclos agrícolas; las formas más usuales de consumir el maíz son: en tortilla, pozol, atole, tamal y pinole, complementado con frijol, calabaza, chile, papa, repollo (col) y otras verduras. En la actualidad, alimentos como carne de res y puerco, así como el pescado y los camarones secos, los huevos, pan y café son considerados alimentos de lujo y sólo se consumen por grupos indígenas en fiestas tradicionales (Mayorga y Sánchez, 2000).

## 2.7 *Clasificación de ingredientes prehispánicos utilizados en la zona*

### 2.7.1 *Reino Vegetal*

- **Maíz**

El maíz es una planta gramínea de tallo grueso, hojas largas y puntiagudas, flores masculinas en racimos terminales y femeninas en espigas axilares resguardadas por un vaina; sus mazorcas tienen granos gruesos y los hay de diferentes colores. Se han reconocido 25 clases, las cuales se diferencian por tener diferentes tamaños y colores (Martínez, 1987).

El maíz es sin duda el ingrediente prehispánico principal de la cocina mexicana, además de ser el alimento primordial de miles de hombres; en el libro sagrado de los mayas, el “Popol Vuh”, nos habla acerca de la función vital del maíz en épocas prehispánicas; explica cómo los dioses crearon a la primera pareja humana modelada con maíz, la cual era perfecta y con capacidad de reproducirse, lo anterior nos da una idea de la importancia y lo que representaba este alimento en los grupos indígenas (Echeverría y Arroyo, 2003).

Los grupos étnicos que habitaban el territorio del centro de Chiapas eran alimentados de maíz. La cultura del maíz fue llamada cultura de los núcleos humanos que poblaron en esas épocas una vasta extensión de América (García, 1996).

El maíz, alimento sagrado, se difundió en toda Mesoamérica, se aprovechó toda la planta para diferentes usos. El proceso de nixtamalización fue un paso importante en el uso de este ingrediente y consiste en hervir las semillas ya secas con agua y cal, esto



---

ablandaba el hollejo de los granos y se crea una masa, con la cual se hicieron formas distintas, entre sólidos, líquidos y polvos: tortillas, tamales, pozoles, atoles y harinas (Buenrostro y Barros, 2001).

Los granos de maíz se almacenan fácilmente y pueden utilizarse mucho tiempo después de la cosecha. Las hojas de la planta (totomostle) y de la mazorca se usan para envolver los tamales, los olotes secos y sin granos se utilizan como combustible. Las cañas secas sirven para construir muros y techos; por último, los residuos o barbechos constituyen un excelente abono.

El sector indígena cosechaba el maíz dos veces por año, sin embargo, esto sólo ocurre en lugares donde la tierra es fértil y el agua abundante. En poblaciones situadas en zonas de clima frío, sólo se recolecta maíz una vez por año (Villa Rojas et al., 1975).

Se necesitó mucho cuidado y dedicación de miles de años para desarrollar tantas variedades de maíz, ya que existen de diferentes colores que van del amarillo, al blanco, al negro y al azul; actualmente, los alimentos que se pueden hacer con base en el maíz son muchos, debido a que se aprovecha el uso de toda la planta y el consumo del maíz se da en todos los sectores sociales sin distinción económica, regional, intelectual o cultural (Echeverría y Arroyo, 2003).

El maíz conservó su importancia como alimento básico en la cultura mexicana y, en Chiapas, el pozol, que consiste en una bebida a base de maíz, es parte esencial del alimento indígena; se extendió por todo el sur de México como bebida refrescante y nutritiva. Actualmente, los campesinos acostumbran tomar el pozol todos los días y las mujeres llevan jarras de esta bebida con tortilla y sal para tomar un descanso y



desayunar. Entre tzotziles y tzeltales las formas más comunes del maíz son los elotes asados o hervidos, las tortillas, los atoles, el pinole, los tamales y el pozol.

- **Frijol**

El frijol es el fruto de una planta leguminosa de naturaleza hierba, con tallos endebles y volubles, hojas grandes compuestas, flores blancas en grupos y el fruto en legumbres con varias semillas en forma de riñón; existen diferentes especies de frijoles, en la región se conocen más de 25 variedades de frijol que vulgarmente se conocen con los nombres de frijol ancho, frijol barretón, frijol bayo, frijol blanco, frijol bolita candón, frijol bótil, frijol breve, frijol de castilla, frijol costillón, frijol coloradito, frijol cuarenteno, frijol enreda, frijol isiche colorado, frijol de mata, frijol natalume, frijol negro de bola, frijol negro chimbo, frijol palmero, frijol pascua, frijol patashete (toro pinto cuando es más tierno), escumites (frijoles costeños, chicos y de color gris o blanco), frijol shaquil, frijol temporal tardío, frijol torito, frijol tsajalchelnek, frijol vaquero y el frijol de vara (Martínez, 1987).

Esta semilla entre los tzotziles y tzeltales se come simplemente cocido con chile y sal, algunos también le agregan epazote o cilantro. En el centro del estado es común el uso de la variedad de frijol patashete, el cual tiene las semillas más aplastadas y de colores diversos, es utilizada en diferentes platillos como tamales de patashete y patashete cocido en agua con epazote y sal, patashete con pepita o patashete con chilmol (tomate, cebolla y chile).

- **El cacao**

El cacao es la semilla de un fruto que nace de árboles cuyas ramas son gruesas y dan una especie de mazorca larga y redonda. Dentro de ellas, están los granos de cacao, las cuales se sacan y se ponen a secar al sol. En el estado existen 8 variedades de árboles de cacao con frutos que varían en tamaño, color y forma (Martínez, 1987).

Según estudios realizados acerca de la distribución fitogeográfica de las especies de cacao en el mundo, las civilizaciones Azteca y Maya domesticaron y cultivaron el cacao en toda Mesoamérica, creando una tradición y cultura en el consumo de cacao en diferentes culturas (Villa Rojas et al., 1975).

Los mayas (1000 a. C.- 800 d. C.) heredaron los conocimientos sobre el cacao, gracias a los izapeños. Ellos hacen referencia al cacao como “Kakaw” y fue utilizado como moneda por el gran valor que le daban a esta semilla; la bebida de chocolate tenía un alto significado en los rituales y en los banquetes mayas. El cultivo de la región zoque también fue muy importante en la época prehispánica, en la vertiente del norte, donde se utilizaba como pago por tributo o para intercambiar o adquirir alimentos (Villa Rojas et al., 1975).

### ***2.7.1.1 Plantas Comestibles***

- **Calabaza**

La calabaza es una planta rastrera de hojas grandes y tallos velludos; se sembraba entre la milpa, junto al maíz, el frijol y el chile. Existen muchas variedades de la calabaza; las cuales tienen formas, colores, tamaños y frutos distintos. Se puede cocinar



---

las flores, las semillas y las puntas de las guías Las semillas de la calabaza se tuesta y muele para preparar diferentes platillos (Castelló y Zabe, 1987).

- **Chayote**

Es un fruto que tiene una carne blanda y aguañosa. Según su especie puede ser lisa o espinuda. Dentro de su fruto se encuentra una semilla en forma de pepita, también comestible y de sabor rico muy característico de este fruto. De esta planta se aprovecha la raíz, que es tuberosa, se cocina con agua, sal y jitomate picado.

- **Cueza.**

Es un tubérculo parecido a la papa o al camote; es la raíz del chayote que se usa como verdura, tiene forma cilíndrica y se consume con huevo y chilmol frito (CONACULTA, 2000).

- **Chilacayote**

Fruto que proviene de una variedad de calabaza, el cual tiene forma similar a la sandía, en la región se prepara con dulce y también para elaborar un fermentado llamado chicha.

- **Bledo.**

Planta silvestre que nace en temporada de lluvias, tiene hojas pequeña de color verde, llega a medir 20 cm de alto, con hojas alternas ovaladas; flores pequeñas de color blanco; se consume con huevo, tomate, cebolla y chile.

- **Ejote**

Es una hortaliza familia de las leguminosas, tiene forma de vaina ancha y larga, pueden ser rectas o curvas con bordes redondeados o comprimidos.



- **Verdolaga**

Es una planta de naturaleza hierba, con tallos tendidos y jugosos, con flores amarillas; tiene hojas carnosas que son utilizadas como ingrediente en algunos platillos. Esta verdura es difícil de digerir y se da mucho en época de lluvia (Martínez, 1987).

- **Jitomates**

El jitomate es un fruto de una planta llamada tomatara, originaria de América, de tallos vellosos, huecos y débiles, sus hojas son recortadas y las flores son amarillas en racimos. Este fruto es de color rojo, además de ser liso con forma esférica de 6 a 8 cm de diámetro, en su interior contiene muchas semillas y pulpa rojiza (Martínez, 1987).

El jitomate es una verdura que hoy en día representa uno de los ingredientes básicos para preparar toda clase de guisos y salsas. Es nativo del norte de Perú, pero se cultivaba en México desde mucho antes de la conquista (Martínez, 1987).

- **Tomate verde**

Este fruto proviene de una planta herbácea de hojas alternas, ovadas; flores monopétalas, de color amarillo, con una mancha en la base de la corola. El cáliz persiste y envuelve al fruto, el cual es una baya globosa. Esta capa se utiliza como levadura. El uso del tomate verde es similar al jitomate (Martínez, 1987).

- **Tomate de palo.**

Es un fruto en forma ovoide de color rojo-parduzco. Proviene de un arbusto hasta de 3 m., de hojas alternas, peludas y ovadas; sus flores son monopétalas de color rosa. (Martínez, 1987).

- **Tomatío de Chiapa.**

Tomate rojo de tamaño pequeño, con un sabor dulce, es típico del centro de la entidad; se usa para elaboración de salsas y variados guisos (CONACULTA, 2000).

- **Chía, Chian**

Es una semilla menudita con forma ovalada y larga que pertenece al tipo de la salvia de chía; es blanca y parda. Se prepara una bebida refrescante la cual tiene una consistencia aceitosa. Los indígenas prehispánicos la llamaban chiematl y la preparaban moliendo las semillas e incorporándole agua (Castelló, 1987).

- **Aguacate Chiapas.**

Esta especie de aguacate proviene de un árbol lauráceo de gran presencia, frondosidad y verdor; el fruto tiene una corteza verde-rojiza brillante y pericarpio de carne blanda verde amarillenta con un hueso en el centro.

- **Yumi**

Es un tubérculo, bejuco con gruesos rizomas carnosos comestibles. Son fusiformes, amarillentos, frecuentes de febrero a mayo en los mercados de Tuxtla Gutiérrez, se consumen crudo cuando son jóvenes o cocidos y rebanados con una salsa preparada de semillas de calabaza (CONACULTA, 2000).

- **Guash**

Es una vaina comestible de 7 a 12 cm., con muchas semillas aplastadas y tiernas, proviene de un arbusto de 12 m., de hojas alternas y flores blancas; conocido también como guaje; se utiliza como verdura o para comer las semillas frescas con sal y tortillas (Sánchez, 2003).

- **Moní**

Especie de hongo silvestre comestible parecido a las setas, tiene un aparato esporífero en forma de sombrero sostenido por un piecillo, crece en la humedad y en la sombra de diferentes árboles, su recolección debe ser cuidadosa debido a que si no se reconoce puede ser venenoso. En la región se consume guisado con chilmol (jitomate, chile y cebolla ) o con huevo (Sánchez, 2003).

- **Tasho**

Hongo silvestre propio de clima frío parecido al palmito que se da en las cortezas de los árboles muy húmedos, se usa en caldos (Sánchez, 2003).

- **Shihuac**

Tallo de una pequeña palma de tierra caliente parecido al palmito (CONACULTA, 2000).

- **Cusuche**

Hongo comestible que proviene del sur de Tabasco y el norte de Chiapas; suele crecer en primavera sobre la superficie de los árboles caídos (CONACULTA, 2000).

### ***2.7.1.2 Hierbas de olor, condimentos y colorantes***

- **Chipilín**

Planta leguminosa herbácea de ramas delgadas y hojas pequeñas de color verde claro, aromáticas y de agradable sabor; Esta planta silvestre llega a medir hasta un metro de alto, con hojas compuestas de 3 hojuelas elípticas de 1 a 4 cm.; flores

papilionadas amarillas; fruto una vaina apergaminada. Los retoños son comestibles y abunda en época de lluvia en los campos; se utiliza en diferentes platillos como sopas y tamales. Por su sabor característico es conocido en muchas regiones del estado, se dice que tiene efectos tranquilizantes (CONACULTA, 2000).

- **Chaya**

Planta euforbiácea, de hojas perfumadas que se comen como legumbre. Existe una chaya no comestible, la cual se llama chaya pica y es de hojas ásperas y picosas, se le atribuyen propiedades medicinales (CONACULTA, 2000).

- **Yerbasanta.**

Arbusto hasta de 5 m. con ramillas nudosas; hojas alternas muy aromáticas de unos 16 cm, con la base profundamente cordada; tiene flores muy pequeñas en espigas cilíndricas, apretadas y densas; las hojas de momo se encuentran en un arbusto de hojas grandes y ásperas, sirven para sazonar caldos de carne, envolver tamales o asar pescado, pollo o cerdo. Se les conoce también como hojas de acuyo, mumu o de Santa María (Sánchez, 2003).

- **Hierba Mora**

Planta pequeña de tallos erguidos, hojas vellosas y flores rojizas. Tiene un olor agradable y sirve para condimentar o envolver platillos (Castelló, 1987).

- **Hojas de aguacate**

Proviene de un arbusto de hojas lauráceas, es muy alto y llega a tener una frondosidad y verdor admirables. Las hojas se utilizan para envolver pollo, cerdo o res; también se utiliza en tamales.



- **Epazote**

Es una planta herbácea de hojas alternas, muy aromática con un sabor amargo pero agradable, se usa en muchos platillos para perfumar con ese olor tan característico y sobre todo para darle sabor. Las hojas de esta planta se agregan al cocer frijoles (Castelló, 1987).

- **Achiote**

El achiote se extrae de los granos colorados de un árbol de las bixáceas, de altura media, con hojas condiformes, con unos erizos de castañas; tiene flores rosadas y fruto capsular cerdoso; las semillas se encuentran rodeadas de un sustancia rojiza, los cuales se muelen para preparar el achiote; se emplea para adobar las carnes, colorear los alimentos y se considera digestivo, con sus frutos y semillas se preparan bebidas refrescantes y pastas colorantes apreciadas en la cocina regional por su color y sabor (CONACULTA, 2000).

- **El chile**

El chile es una planta cuyo fruto contiene en su interior una gran cantidad de semillas redondas y planas. Sus colores varían del verde, al rojo y al amarillo. La mayoría de los chiles son picantes y forman parte fundamental de la cocina mexicana tradicional. Se clasifican en dos especies: en plantas herbáceas y en plantas arbustivas. La primera con más variedades que la segunda (Martínez, 1987).

Los agricultores indígenas fueron logrando diferentes variedades de chile, mezclando diferentes especies de semillas, lo cual dio como resultado un gran número de variedades. Este ingrediente forma una parte importante de la nutrición indígena, por



---

su constitución es un alimento que puede ingerirse tanto fresco como seco o molido, crudo o cocido. Además de ser diferentes en textura, color, olor y el grado de picante. En la zona centro del estado utilizan diferentes variedades, entre las cuales se encuentran:

**Chile de simojovel.-** Variedad de chile pequeño y seco, no es muy picante y se usa sólo para sazonar. Proviene de la región con ese nombre, al norte del estado (Sánchez, 2003).

**Chile amate.-** Este fruto contiene en su cápsula 3 semillas y proviene de un árbol de 4.5 a 9 m., tiene un jugo lechoso y hojas ásperas; las flores se agrupan en forma de espíga (Martínez, 1987).

**Chile ancho.-** es una variedad de chile con un fruto cilíndrico de 8 a 12 cm de largo por 4 a 8 cm de diámetro de color rojo oscuro, no es muy picante (Martínez, 1987).

**Chile Chiapas.-** es un variedad de chile que tiene forma rígida de 3 a 4 cm. de largo por 2 de diámetro; tiene un color rojo oscuro. Es cultivado principalmente en Chiapas y Tabasco (Martínez, 1987).

**Chile blanco.-** especie de chile de una plata que llega a medir un metro de altura, se utiliza para hacer agua de chile (limón, sal y chile blanco), en la zona centro del estado es popular con el consumo de pozol blanco (Sánchez, 2003).

**Chile pozol.-** variedad de chile de color rojo claro y forma redonda con terminación en punta, mide aproximadamente uno o dos centímetros de ancho, sirve para preparar el adobo para carnes de puerco, no es muy picante (Martínez, 1987).



**Chile mira pa' arriba.-** Especie de chile que crece hacia arriba, es utilizado para hacer agua de chile, a base de mucho limón, sal y chile (Sánchez, 2003).

**Chile costeño.-** Es un fruto verde brillante de 3 a 4 cm., muy picante. Esta variedad de chile es muy popular (Martínez, 1987).

**Chile mulato.-** Variedad de chile que se agrega para hacer una salsa, tipo adobo para carne de puerco (Sánchez, 2003).

**Chamborotes.-** chiles manzana, con sabor dulce y generalmente de color rojizo (Sánchez, 2003).

**Chile siete caldos ó chiltepín.-** Este fruto es mejor conocido por chile piquín, el cual se origina de una planta arbustiva hasta de 2 m., con hojas alternas y flores monopétalas, pequeñas y amarillas; el fruto tiene un tamaño aproximado de 7 a 10 mm.; es de color rojo cuando madura, tiene un sabor muy picante (Martínez, 1987).

**Tempenchile.-** Este fruto viene de una planta arbustiva hasta de unos 2 m., tiene hojas alternas, flores monopétalas, pequeñas y amarillas; cuando madura el fruto es de color rojo, tiene un sabor muy picante y se utiliza para sazonar diferentes caldos o pucheros (Sánchez, 2003).

### **2.7.1.3 Flores**

- **Flor de cuchunuc o mata ratón.**

Flor comestible en botón, tiene una color rosa-lila, cuando esta tierna se hierve en agua dos veces ya que tiene un sabor acre; está flor del árbol llamado de mata ratón o



---

cochite, se da en marzo y abril; se utilizan en la confección de tamales y otros platillos; a la hoja de este árbol se le atribuyen propiedades medicinales (CONACULTA, 2000).

Se prepara friendo el botón de la flor con cebolla, jitomate y sirve de relleno para los tamales de cuchunuc. También se prepara con pepita de calabaza, huevos, cebolla jitomates, aceite y chile, este platillo es conocido como Putznick en zoque.

- **Flor de Pacaya.**

Palma con frutos carnosos ovoides de unos 15 cm de largo, cubiertos de espinas cortas. La madera del tronco se utiliza para fabricar herramientas; las flores y frutos son comestibles (CONACULTA, 2000).

- **Flor de pitillo.**

Flor que se agrupa en el tallo en forma similar al huautzontle, es pariente del colorín que nace por estación de color rojo bermellón en área zoque, específicamente las ciudades de Coapilla, Tuxtla Gutiérrez y San Fernando (Mayorga y De la Cruz, 2000).

- **Flor de tzitzún**

Flor comestible cubierta de una cáscara con espinas de color café, la cual debe quitarse cuidadosamente para cocinarse, tiene un largo aproximado de 15 cm y se consume entre los meses de marzo y abril; en la zona centro también se conoce como chichón y se cocina con huevo, jitomate, cebolla y chile. (CONACULTA, 2000).

#### **2.7.1.4 Frutas**

- **Nanche Amarillo, Nantzinxocotl**

Es un fruto pequeño de color amarillo, globoso de 1 cm., con una semilla en su interior, él aroma y sabor muy característicos, este fruto se pueden comer fresco o en conserva. Proviene de un arbusto de hasta 15 m., con hojas opuestas, ovaladas de 5 a 15 cm.; tiene flores amarillas primero y rojizas después. En la actualidad los chiapanecos acostumbran preparar curtidos de este fruto, en alcohol de caña y mucha azúcar, lo dejan reposar aproximadamente 6 meses para que la fruta suelte su sabor. Además se puede consumir con sal y chile (Martínez, 1987).

- **Nanchibejuco.**

Es un fruto que proviene de un árbol espinoso, es un bejuco tipo enredadera de hojas ovadas, flores unisexuales verdoso-amarillentas; el fruto puede ser de color amarillo o rojizo, de 8 a 12 mm, cortamente piloso (Martínez, 1987).

- **Nanchecacao**

Es un fruto carnoso, elipsoidal o subgloso, de 1.5 a 2cm., de color amarillo, con un sabor ácido. Proviene de un árbol de hasta 6m. de corteza rojiza y astringente, co flores blanco-amarillentas, la madera es aromática (Martínez, 1987).

- **Maluco**

Es un fruto con forma globosa de 4 a 6cm., con numerosas semillas y contiene pulpa de sabor agridulce. Proviene de un arbusto de 6 a 8m, con hojas opuestas de 14 cm o



más; las flores se encuentran en grupos terminales; tienen una corola de color blanco-crema, son monopétalas de 2 a 3 cm. (Martínez,1987).

- **Nancerol**

Esta fruta es de color rojo, entre 2 a 3 cm y es carnosos con una semilla encerrada en un endocarpo leñoso como el durazno o el capulín. Proviene de un arbusto de hojas opuestas, elípticas a ovaladas, afelpadas abajo; tiene flores rosadas con los pétalos laciniados (Martínez, 1987).

- **Matzú**

Es un fruto translúcido de 1 cm de tamaño, tiene un sabor dulce y su consistencia es viscosa; proviene de un árbol de 4 a 8m.; hojas de forma variable, generalmente ovadas o redondeadas; flores blancas o amarillentas, de 2 cm. Los antiguos indígenas lo utilizaban como pegamento (Martínez, 1987).

- **Pitahaya**

Es un fruto con forma oblonga aproximadamente de 10 cm., de color rojo-carmín, cubierto de láminas foliáceas, con pulpa blanca, de sabor dulce y contiene semillas negras pequeñas. La pitahaya nace de una planta cactácea trepadora, con flores de unos 30 cm., blancas, verde-amarillentas por fuera (Martínez, 1987).

- **Jocote (Jobo)**

Árbol de la América tropical que produce una especie de ciruela. Hay diferentes especies que se conocen en la zona:

**Jocote largo.-** es un fruto oval de color rojo o amarillo de unos 5 a 6 cm.; contiene un núcleo leñoso y tiene escasa pulpa, su sabor es agridulce. Proviene de un árbol de

ramas frágiles, hojas agudas de 2 a 4 cm, flores rojas en pequeños grupos a lo largo de las ramas (Martínez, 1987).

**Jocote chapia o chapilla.-** es un fruto de color amarillo, rojizo, con un sabor dulce y núcleo leñoso con escasa pulpa.

**Jocote iguanita.-** es un fruto ovalado, largo y de color amarillo.

**Jobo.-** fruto que se aprovecha para preparar curtidos o aguardiente.

- **Coyol**

Es el fruto de una palmera de tierra cálida, cuyo tronco dotado de espinas, se extrae una bebida agradable que fermenta rápidamente; el coyol es un fruto con mesocarpio mucilaginoso y un endocarpio leñoso muy duro, tiene forma esférica de unos 4 a 5 cm.; en el centro contiene una pequeña almendra que para poder ingerirla es necesario machacarla, ya que tiene el hueso muy duro. La pulpa de esta fruta es de color amarillo con consistencia fibrosa; en la región se acostumbra preparar esta fruta con panela o piloncillo, coco, caña de azúcar y se le agregan hojas de lima, es conocida como coyol con dulce (CONACULTA, 2000).

- **Papahusa**

Es un fruto en forma ovoide-globoso, corteza de color verde con protuberancias cortas, pulpa aromática de color crema o rosada, contiene semillas lisas y brillosas; proviene de un arbolillo de corteza aromática, hojas elípticas u oblongas de 15 cm., o menos (Martínez, 1987).

- **Caca de niño**

Es un árbol de hasta 30 m. con jugo lechoso, hojas alternas y oblongas; tiene flores verdes agrupadas; el fruto tiene una textura lisa de color amarillento, es carnosa y tiene forma parecida al mango.

- **Papaya**

Es el fruto de un árbol tropical con grandes hojas palmeadas, tronco fibroso con poca estabilidad; la papaya es un fruto alargado, hueco y en su cavidad tiene semillas negras; su pulpa es de color amarillo y tiene un sabor dulce (Castelló, 1987).

- **Chelel**

Este árbol tiene hojas alternas y pinadas; flores blancas agrupadas y el fruto se da en una vaina angulosa de hasta 30 cm., aterciopelada, con semillas rodeadas de pulpa algodonosa con jugo en su interior, este árbol se da en el norte de Tuxtla Gutiérrez (Martínez, 1987).

- **Jícama**

Se obtiene de una planta herbácea cuyo fruto no es comestible, pero en cambio se consume la raíz. Tiene un sabor dulce y refrescante porque es jugosa. Se come cruda y por lo general solo se le añade chile piquín. (Castelló, 1987)

- **Chirimoya**

Es una fruta verdosa con semillas negras y pulpa blanca, tiene un sabor agradable. Se da en un árbol llamado chirimoyo, de tronco ramoso, hojas puntiagudas y flores aromáticas (CONACULTA, 2000).



- **Guapinol.**

Fruto leñoso de 12 a 15 cm, oblongo aplastado, color café rojizo. Contiene de 4 a 5 semillas rojas redondeadas, envueltas en una masa o pulpa seca de color amarillento y sabor dulce. Proviene de una árbol frondoso que crece hasta unos 15 cm, con hojas alternas bifoliadas opuestas y lustrosas (Sosa, 1997).

- **Chico Zapote**

Fruto de cáscara y pulpa café, con 4 o 5 semillas negras y brillosas; tiene forma globosa u ovoide de 6 a 7cm.; se come fresco y tiene un sabor muy dulce. En la lengua zoque se le conoce como “Jiya”. El arbusto de donde proviene contiene un jugo lechoso que coagulado por medio del calor constituye el chicle en bruto (Martínez, 1987).

- **Zapote negro**

Es el fruto de un árbol llamado zapote negro, tiene un sabor muy dulce, cáscara verde y la pulpa es casi negra. (CONACULTA, 2000).

- **Mamey**

Es una fruta con cáscara café, muy áspera y la pulpa que contiene es roja, dulce y aromática. Este fruto tiene forma ovoide, las semillas son lisas negras y brillantes; contiene una almendra que se puede mezclar con el cacao (Castelló, 1987).

- **Capulín**

Este fruto se da en árboles de tamaño mediano, los cuales no necesitan de gran cuidado, más que la lluvia; esta fruta es originaria de América y se come fresca o en conserva, también se pueden elaborar tamales (Castelló, 1987)



- **Guanábana**

Es una fruta de corteza verde, pulpa blanca y semillas grandes de color negro, su sabor es dulce y refrescante debido al líquido que contiene. (Martínez, 1987).

### **2.7.2 Reino Mineral**

- **Cal, Tenextli**

Este mineral (óxido de calcio) se extrae de la piedra de cal quemada. Es necesario para elaborar el nixtamal, después de moler el nixtamal, se obtiene la masa para elaborar las tortillas, los tamales y el atole. Además se utilizó en los comales de barro nuevo, se unta una capa de cal disuelta en agua para evitar que las tortillas se peguen (Castelló, 1987).

- **Sal, Iztal**

La sal (cloruro de sodio) es de apariencia cristalina de color blanco, con un sabor característico y muy soluble en agua. Se emplea para sazonar la mayoría de los platillos, en la época prehispánica era un lujo entre los indígenas.

- **Tequezquite, Tequizquitl**

La sal eflorescente (cloruro y carbonato de sodio) o el salitre tuvo diferentes usos, pero especialmente fue usado para suavizar los frijoles.



---

### 2.7.3 *Reino Animal*

#### 2.7.3.1 *Insectos*

- **Nukú, Noko**

Son hormigas grandes que salen en época de lluvia, los indígenas zoques las recolectaban en la madrugada y las ponían en agua. Este insecto se tiene que tostar para evitar su descomposición (CONACULTA, 2000).

- **Grana**

Es un insecto hemíptero que se da en las huertas o campos plantados de nopales, ahí se cría la grana, conocida también como cochinilla. Este insecto se tiene que triturar para obtener un colorante carmesí, usado como tinta para colorear tamales y algunos dulces. Los indios en épocas de conquista se vieron forzados a cultivar nopales para vender la grana, la cual era codiciada por los españoles, ya que de este insecto se extrae jugo de tinta (Villa Rojas et al., 1975).

#### 2.7.3.2 *Crustáceos*

- **Camarón, chacalli, zoquicahcalin, achacalli, tepechacalli**

Este crustáceo de color gris verdoso, puede vivir en agua dulce o salada, en ríos grandes y en los manantiales de los ríos, los indígenas lo pescaban en los ríos aledaños a la zona centro.

### ***2.7.3.3 Peces de Agua Dulce***

- **Bagre**

Este pescado se cría en ríos y en manantiales, tiene la carne amarillenta y sabrosa, con pocas espinas; antes de guisarlo se frota con tequezquite y se cubre con cenizas, debido a que tiene una cubierta de materia viscosa que produce indigestión; existen diferentes especies y aparecen en zonas templadas-cálidas y semicálidas, siendo su temperatura máxima de sobrevivencia 35 °C. (Secretaría de Pesca, 1986).

- **Charal**

También llamado yacapitzahuac o pez de nariz delgada; es pequeño, plateado y escamoso, se acostumbra secar en el sol para después comerlo, también se puede comer fresco (Secretaría de Pesca, 1986).

- **Tilapia**

Son peces de agua cálida, pertenecientes a la familia Cichlidae (los cíclidos), se caracterizan por ser peces de tamaño mediano, de cuerpo comprimido, tipo discoidal (Secretaría de Pesca, 1986).

### ***2.7.3.4 Gasterópodo***

- **Caracol de agua, (Shuti)**

El caracol es un molusco gasterópodo de concha en espiral, se consume el pequeño molusco que se encuentra dentro. Se recolecta en arroyos, riachuelos o pozas; el grupo zoque desarrolló una de las más antiguas prácticas gastronómicas del estado, que



---

consiste en la tradición de comer shuti (caracol de agua dulce), se conoce en otras regiones como shote, shute o jute, y en zoque como zoquinomó, con el cual se prepara un platillo como el zoqui caldú (caldo de caracol). Soteapa, en el municipio San Fernando, cerca de Tuxtla Gutiérrez, es un pueblo que se caracteriza por tener una enorme influencia zoque que da origen a su nombre que en nahoa significa “arroyo de shutes” (Becerra, 1985).

#### **2.7.3.5 Reptiles**

- **Iguana**

La iguana es un reptil herbívoro con creta espinosa en el cuello y dorso y un gran saco en la garganta. Es inofensivo y existen varias especies, todas son comestibles. Los indígenas acostumbraban domesticar la iguana cuando las capturaban pequeñas, debido a que ayuda a mantener el ambiente fuera de insectos. Y para comerla tienen que cazarla y matarla doblando su cabeza hacia atrás hasta que truena, la raspan para quitarle las escamas, después la tallan y lavan. Al macho lo llaman garrobo y lo abren en canal. La hembra se abre levantando una tapa que va desde la garganta a la cola, teniendo cuidado de no maltratar la huevera que se come cocinándola aparte con sal. La iguana se limpia de las menudencias, se corta en trozos y se pone a cocer en agua con sal y una rama de epazote (Castelló, 1987).



- **Tortuga, Caguama, Ayotl, Chimalmichi**

Es un reptil quelonio que se alimenta de vegetales marinos, su carne es delicada y se puede consumir al igual que los huevos, los cuales tiene un sabor agradable (Secretaría de Pesca, 1986).

#### **2.7.3.6 Aves**

- **Guajolote**

Es un ave que otros lugares la conocen como pavo; pertenece a la familia de las gallinas. Tiene el plumaje pardo verdoso, cabeza y cuello cubiertos de carúnculas rojas, con membrana eréctil encima del pico; la carne tiene un agradable sabor y es muy apreciada al igual que los huevos. Este animal era la única ave que realmente los indígenas domesticaban para consumo alimenticio (CONACULTA, 2000)

#### **2.7.3.7 Mamíferos**

- **Conejo**

Es un mamífero roedor, de orejas largas al igual que su cabeza, de patas anteriores más cortas que las posteriores y de cola corta. Existen diferentes variedades y todas ellas son comestibles; la carne tiene un agradable sabor, parecido al pollo (Castelló, 1987).



- **Mono Araña, Mono saraguate**

Especie de mono que vive en selva húmeda y en épocas prehispánicas fue consumido por grupos indígenas en el estado de Chiapas, una vez degollados, los asan como lechones. En la actualidad ya no se consumen (Castelló, 1987).

- **Tlacuache**

Es una especie de zarigüeya de cola larga, tiene pelo largo y suave, el hocico fino y las orejas pequeñas, su cola es prensil; vive cerca de los maizales y es un animal nocturno que se alimenta de insectos, frutas, gallinas y huevos (Castelló, 1987).

- **Venado cola blanca**

Es un mamífero de complexión esbelta, de pelo áspero y corto, con patas largas y cola corta color blanca, pertenece a la familia de los cérvidos, habitan en bosques, pero también a campo abierto, como sucede con el llamado “cola blanca”; el temazate, venado de la misma familia, vive en selva húmeda en Chiapas, es de color rojizo y tiene la curiosa costumbre de matar con sus pezuñas a las serpientes venenosas jóvenes (Castelló, 1987).

- **Tapir**

Mamífero de probóscide corta; tiene prolongación en la región cefálica, a comparación de otros animales, el tapir tiene una prolongación corta; se caracteriza por tener una cola rudimentaria, fuertes patas con el cuerpo cubierto uniformemente de pelo; en otras regiones se le conoce como danta o vaca mocha; habita en la selva



húmeda de Chiapas. Los grupos mayas cazaban este mamífero para cocinarlo. En la actualidad no se consumen.

- **Armadillo**

Es un mamífero con armadura de pequeñas placas óseas que le cubren el cuerpo, se caracteriza por tener una carne estimada, se alimenta de insectos, raíces y frutas; para comerlo una vez muerto se le desprende la concha, se vacía de menudencias, se le quita la grasa y se lava, para después ponerlo a cocer con hierba santa. (Castelló, 1987).

## ***2.8 Antecedentes generales de la cocina chiapaneca.***

A la llegada de los conquistadores españoles, la dieta indígena sufrió diversas modificaciones. Se enriqueció de nuevos elementos que se utilizaron para preparar nuevos platillos. La combinación de la tradición culinaria de España, que tiene fuertes influencias de la comida árabe, con frutas, verduras, especias, ganado y legumbres, y la comida prehispánica, es el resultado actual de la comida mexicana.

Hoy en día la cocina chiapaneca es una mezcla de técnicas e ingredientes originados de diferentes lugares del mundo. Sin embargo, posee una personalidad propia y un sabor característico que fueron desarrollados por las culturas indígenas que habitaron la zona, de hecho es inconcebible un platillo chiapaneco que no lleve incorporado algún elemento de origen prehispánico (Pérez, López y Fernández, 1997).

El intercambio se dio en alimentos, técnicas culinarias, vajillas y utensilios, también en la manera de percibir los alimentos. Los españoles no sólo comían para saciar su hambre



---

sino por placer y deleite; la comida era un motivo de festejo y celebración, por lo que se reunían en fiestas con amigos, en donde comían y bebían en exceso. Por el contrario, los indígenas tenían la tradición de comer poco y pausadamente, sólo para saciar el hambre. La modestia de los indígenas para comer, el placer de beber y comer de los españoles, produjo un choque cultural fuerte (Long, 1997).

La herencia española dejó una amplia gama de alimentos, que ayudaron a complementar la dieta del mexicano. Las semillas y cereales que aportaron a este pueblo fueron trigo, cebada, avena, centeno, arroz, lentejas, habas y garbanzos. Dentro de las carnes se encuentran vaca, cabras, ovejas, carneros, cerdos, aves de corral, animales de caza (castor, jabalí, oso y liebre). Ingerían pocos vegetales y legumbres, atribuyendo la importancia en sus guisos al ajo, la cebolla, el repollo (col) y arvejas. Todos los ingredientes anteriores fueron introducidos a la dieta del mexicano poco a poco, conforme se fue aceptando su uso.

La cocina española a la vez, tuvo influencia de otras culturas como son: la romana (ajo y aceite), la árabe (limones, sidra y naranjas agrias, caña de azúcar, azafrán, ajonjolí, anís, pimienta negra y nuez moscada) y de Portugal aprendieron el cultivo y uso de naranjas dulces traídas de China.

### ***2.8.1 Mestizaje de Alimentos***

En el año de 1521 la Gran Tenochtitlan ya estaba conquistada por los soldados de Hernán Cortés y habían controlado parte del centro de México y Veracruz; en el año de



---

1523, los españoles se dieron a la tarea de controlar territorios chiapanecos. Al mando del capitán Luis Marín, comenzó la conquista de las tierras señoreadas por zoques, tzeltales, tzotziles, chiapanecas y lacandonos (Mayorga y De la Cruz, 2000).

La conquista española en la región centro se llevo a cabo por el Capitán Luis Marín y fue consumado por el Capitán Diego de Mazariegos cinco años más tarde. La batalla tuvo lugar en Chiapa de los Indios o Chiapa de la Real Corona, donde se conoció después de la derrota del grupo étnico de los chiapanecas (Díaz del Castillo, 1964).

El capitán Luis Marín se encontraba en Villa del Espíritu Santo, hoy Coatzacoalcos. El rumbo que tomó fue por Ocozocoautla y así encontrar los valles centrales. A su paso no tuvo resistencia por territorios zoques y entablaron batalla contra los chiapanecas en tres ocasiones, siendo en 1528 la batalla que logró el control absoluto de las tierras.

A la llegada de los españoles, los indígenas tenían un nivel de alta cultura, las bases materiales de la sociedad estaban apoyadas en una economía agrícola complementada por la caza, la pesca y el comercio (Münch, 1980).

El proceso de aculturación de las etnias no se desarrolló hasta la llegada del obispo Fray Bartolomé de Las Casas en 1545. Con la ayuda de frailes dominicos que fueron designados en el área de la depresión central se fueron dando grandes cambios culturales en múltiples aspectos de la cultura autóctona (INEGI, 2000).

Las hierbas y condimentos más aceptados fueron anís, azafrán, albahaca, cilantro, canela, clavo, jengibre, mejorana, mostaza, orégano, pimienta y romero. Estos condimentos son de origen español, árabe y asiático. Pero condimentos como la vainilla, el achiote y el cacao, que son prehispánicos, se siguieron usando.



---

Con el tiempo fueron llegando de España distintos tipos de ganado, la caña de azúcar y semillas de distintos cereales; el primer ingrediente español que fue cultivado en el continente fue el trigo y le siguieron la cebada, el centeno y la avena. Se incorporaron a los sembradíos de los indígenas las verduras, hortalizas y legumbres europeas. También los frutos se dieron muy bien, destacando los cítricos como el limón agrio, limón dulce, naranjas y limas. Al igual, se dieron muy bien las nueces, avellanas y almendras.

Los indígenas obtenían la miel de abejas silvestres, pertenecientes a los géneros *Melipona* y *Trigona*, conocidas en náhuatl como pipioli. Las abejas *Apis mellifera* fueron traídas por los españoles en el virreinato; Hernán Cortés introdujo en México la caña de azúcar y el primer trapiche se estableció en Tuxtlan en 1524 (Castelló, 1987).

Los españoles se apasionaron al chile, a las tortillas, al frijón, al cacao y los guajolotes. Los indígenas probaron el aceite y otras grasas, también el vino y el vinagre para aderezar sus alimentos; los tamales cambiaron su textura a más suaves y esponjosos, gracias a la manteca de cerdo. De esta manera se llevó a cabo el mestizaje de alimentos entre españoles e indígenas de la región centro de Chiapas.

El menú más variado de Chiapas está en el centro, debido a que se encuentra la capital del estado, donde habitan chiapanecos de las diferentes regiones, se llenan las mesas con quesos de Ocosingo, tamales y pozol de Chiapa de Corzo, camarón seco del Istmo, crema de Pijijiapan, café de Huixtla y una gran variedad de frutas y verduras (Román y Benítez, 2000).



---

Otra razón de la influencia gastronómica del centro es la riqueza y tradición cultural de pueblos indios desaparecidos, como son los chiapanecas, los zoques, los tzotziles y tzeltales. En la actualidad se consumen alimentos prehispánicos combinados con ingredientes traídos por los españoles, los cuales permiten dan un sabor único en la gastronomía chiapaneca.

### ***2.8.2 Platillos Típicos de la Región Centro del Estado de Chiapas***

Desde el punto de vista culinario, el estado cuenta una sorprendente gama de platillos, lo cual le da una diversidad cultural y gastronómica. Cada región tiene un estilo de cocinar. Sin embargo, el centro del estado se caracteriza por tener platillos de casi todas las regiones debido que es un centro político, económico y social de gran importancia en el estado (Román y Benítez, 2000).

Actualmente existe una gran variedad de platillos autóctonos y costumbres alimenticias muy arraigadas a diferentes culturas, a continuación se mencionan los platillos más representativos de la zona centro del estado:

#### ***2.8.2.1 Antojitos, Tamales y Salsas***

- **Frijoles negros.** Frijoles cocidos en agua, sal y epazote; se considera un alimento básico en la dieta indígena, que en la actualidad se mantiene.



- 
- **Frijol con masa.** Platillo elaborado con frijoles negros cocidos, manteca, masa, guineo roatán y sal.
  - **Frijoles con chipilín.** Se prepara con manteca y frijoles previamente cocidos, se agrega agua y cuando estén hirviendo se incorpora el chipilín y se deja cocer a fuego lento.
  - **Frijol con chicharrón.** Se elabora con fríjol negro, chicharrón con carne, cebolla y se sazona con sal. Se sirve acompañado con salsa de tomate, cebolla, cilantro y chile.
  - **Frijol con carne.** Elaborado con costilla de res en trozos, frijoles negros, manteca, cebolla y se sirve con salsa de tomate (chirmol) con chile.
  - **Carne con fríjol.** Frijoles acompañados con tasajo de res o carne salada (curada), se le agrega cebolla y epazote.
  - **Tsata.** Platillo elaborado con frijoles enteros agregando plátanos verdes licuados con un poco de agua, se le añade ajo picado y chicharrón en trozos pequeños. Al final se le agrega epazote.
  - **Bótil.** Es una especie de fríjol que comúnmente se utiliza en la zona, se deja remojando durante toda una noche y al siguiente día se pone a cocer; se sazona con ajo, cebolla chiles de Simojel y sal. Existe una variación de esta receta, la cual incorpora longaniza, costilla de cerdo en trocitos, pan frito, chiles anchos, orégano, tomillo y jitomate.
  - **Tortillas con frijol.** Se prepara con masa para tortillas, frijoles negros cocidos (enteros) y se le agrega sal. Se mezcla y se ponen a cocer en comal de barro.



- **Tacos coletos.** Tacos de masa con relleno de pollo, papa, cebolla, jitomate y sal, los cuales se sirven con frijoles en la parte de arriba, lechuga con tiritas de betabel, zanahoria y se espolvorea queso seco.
- **Nacapitú.** Son tortitas (gorditas) horneadas de masa de maíz, manteca y patashete.
- **Chayote con huevo.** Este platillo se elabora con chayotes tiernos, huevo, cebolla, chile verde, manteca, sal y queso fresco al gusto.
- **Ejote con huevo.** Se elabora con ejotes tiernos, huevo, se fríe una cebolla, chile, sal hasta formar una torta; se sirve con rajadas de queso doble crema.
- **Pacaya.** Platillo elaborado con un manojo de flores de pacaya, semillas molidas de calabaza, huevos cocidos, fécula de maíz, yumi, orégano y pimienta.
- **Plátanos rellenos de frijol.** Elaborado con plátanos machos que se ponen a cocer en agua, para después quitarles la cáscara y hacer una ranura en el centro donde se incorporan los frijoles refritos, después se fríen en una sartén con aceite, se escurren y se espolvorean con azúcar y canela.
- **Patitas de cerdo en vinagre.** Botana elaborada con patitas de cerdo aderezadas con vinagre, tomillo, orégano, cebolla, ajo, zanahorias, chiles verdes y aceite de oliva.
- **Chalupas.** Antojito mexicano de tortillas fritas en manteca, con una pasta de frijoles con plátano, se añade carne de cerdo cocida y deshebrada, se incorpora una salsa de jitomates y se acompaña con lechuga, zanahoria, betabel y queso espolvoreado.
- **Patashete con pepita.** Tipo de frijol que se cocina incorporando una salsa a base de jitomates, cebolla y pepina, al patashete previamente cocido y mezclado con huevo.



- 
- **Cochito horneado tuxtleco.** Botana elaborada con carne de puerco, la cual se unta con sal y pimienta, se baña con jugo de naranja y mete al horno de leña para hornearlo, cuando esté como chicharrón se parte en cuadritos agregándole jitomate, cebolla, chile, cilantro picado y limón al gusto; se sirven con tostaditas.
  - **Tostadas turulas.** Tostadas hechas a base de camarón seco, jitomate, cebolla, chiles serranos, jugo de limón y mayonesa.
  - **Huevo con chichón.** Platillo elaborado con chichón, el cual se pela y se pone a cocer con agua y sal, y se fríe. Se baten los huevos y se incorpora el chichón hasta que este cocido. También se le conoce como Tzitzún con huevo.
  - **Empanadas de sesos.** El relleno se prepara con ajos, cebolla, epazote, jitomate, todo finamente picado y sazonado con sal y pimienta, se fríe lo anterior y se incorporan los sesos; para elaborar la empanada, se prepara la masa agregado sal y royal, se hacen tortillas par después incorporar el relleno y se ponen a freír en abundante aceite.
  - **Hongos silvestres en escabeche.** Conserva de hongos que se fríen con cebolla, ajos y yerbas de olor (tomillo, orégano, laurel y arrayán), se incorpora vinagre y sal; se envasa herméticamente y se pone a baño maría por espacio de media hora.
  - **Pacaya.** Se prepara con flores de la palma llamada chapaya, se asa para que reviente y salga la resina. Se exprimen y se hierven, se tira el agua y se ponen a freír en aceite, después se agregan huevos batidos y sal al gusto.



- **Verduras cocidas en vinagre.** Preparado de verduras, como son: chiles cuaresmeños, zanahorias, calabacitas, cebollas, coliflor y ajo; se sazonan con tomillo, orégano, azúcar, pimientas negras enteras y vinagre.
- **Zunpante (pitillo con huevo).** Platillo elaborado con flores de pitillo, las cuales se ponen a cocer en agua y sal. Después se fríen con cebolla y chile y se les agrega huevo batido. También se le conoce como flores de machetillo.
- **Cusuche (hongos).** Platillo de hongos fritos en manteca con cebolla, jitomate, chiles, plátano y sal; se coloca la mezcla en hojas de plátano envolviendo en forma de tamal y se forra con papel aluminio, se incorporan a una vaporera y se ponen a coser.
- **Moní con huevo.** Elaborado con hongos silvestres picados y revueltos con huevo, jitomate, cebolla y chile (chilmol).
- **Huevo con chirmol.** Se preparan el huevo en tortas para después incorporarlo a una recipiente donde se le agrega el chirmol, que consiste en una salsa de tomates, cebollas, agua y sal.
- **Chipilín con tortas de masa y queso.** Platillo elaborado con un manojo de chipilín, lavado y escurrido, el cual se pone a cocer con camarón seco, por aparte se diluye la masa de maíz en agua con el achiote, para después incorporar un salsa de jitomate, cebolla, ajo y sal. Se preparan tortitas de masa con queso, manteca y huevo, se fríen hasta dorarlas para servir las junto con la salsa y el chipilín.
- **Flor de cuchunuc con huevo.** Se fríe los botones de flor de cuchunuc con ajo, cebolla, después se le incorporan huevos batidos, hasta cocerse.



- **Nukú.** Es una hormiga que vive en el nido de las arrieras y sólo aparece en la temporada de las primeras lluvias; este insecto, se debe lavar y tostar con sal, algunos lo comen como botana, otros con tortilla y limón. Este platillo es de gran arraigo en la población.
- **Salsa de guash.** Salsa de semillas de guash sin vaina, se le agrega chile morita, chile guajillo, cebolla y sal al gusto.
- **Chirmole (chilmole)** Salsa que consiste en una especie de mole que se utiliza generalmente como caldillo aguado de jitomate, chiles y cebollas. Sirve como salsa o para guisar carnes y verduras.
- **Agua de chile.** Salsa en molcajete a base de chile blanco, cebolla picada, jugo de limón y sal al gusto. Es común para complementar los platos fuertes o un pozol blanco sin azúcar, el cual es popular en la zona.
- **Palmito en vinagre.** Se utiliza palmito rebanado sin partes duras, se pone a cocer el corazón y se pica finamente, se añade sal, vinagre de piña y aceite de oliva, para después dejarlo reposar.
- **Palmito con huevo.** Elaborado con el corazón del palmito picado finamente y previamente cocidos y escurridos, se le agrega huevos batidos y sal.
- **Tamales de Cambray.** Se designa así a este tipo de tamales preparados con masa de maíz, aceitunas, pasas, huevos duros y moles, además de otros ingredientes que dependen de la región, puede ser carne de puerco o pollo picada, por último se envuelven en hoja de maíz o de plátano.



- **Pictes de elote o tamal de elote.** El elote tierno se desgrana y licua con leche, azúcar, incorporando la manteca y una pizca de sal; se preparan las hoja del elote en forma cilíndrica para después incorporar la mezcla y después poner los tamalitos en un recipiente para cocer con vapor.
- **Tamales de hoja de milpa.** Se elabora mezclando la masa, manteca y sal; para el relleno, se prepara una salsa a base de jitomates y chiles, la carne de puerco en trocitos se sazona con limón y se deja reposar, se envuelven en hoja de milpa. En la zona también se les conoce como tamales agrios, debido a que la carne se sazona en limón.
- **Tamales de cuchunuc (horde).** El relleno es a base de flores de cuchunuc, cabezas de camarón, jitomate, chile y semillas de calabaza para después formar cuencos de masa, envolviéndolos en hoja de milpa para cocer al horno. Una variación de este tamal es no agregarle cabezas de camarón.
- **Tamales untados o de mole o con huevo.** Tamales rellenos de mole chiapaneco, con pechuga deshebrada o carne de cerdo, huevo cocido en rodajas, pasas, aceitunas, ciruelas pasas y almendras; se envuelven en hoja de plátano.
- **Tamal de anís con pasas.** Elaborado con masa con manteca, anís y pasas.
- **Tamales de juacané o jakuané.** Tamal hecho a base de frijoles negros molidos e incorporados a la masa, con manteca y sal; se agregan cabezas de camarón seco y doradas en comal, semillas de calabaza tostada y molida, hojas de hierba santa, sal y tomostle remojado. Este tamal tiene doble envoltura y también se le conoce como tamales de hoja de Santa María o de hierba santa.



- **Tamales de chipilín.** Tamal hecho a base de masa, manteca, chipilín, y una salsa de jitomates, chiles y pedazos de queso doble crema; se envuelve en hoja de totemostle o de plátano. En la actualidad una variación consiste en agregarle pollo deshebrado.
- **Tzopoané.** Tamales hechos con masa mezclada con manteca, sal y hojitas de chipilín; el relleno es una salsa a base de tomates, chiles blancos, queso seco y queso de crema, se envuelven con hojas de maíz o totemoste.
- **Tamales toro pinto.** Tamal preparado con frijol negro tierno(entero), manteca de cerdo, masa de maíz, sal al gusto y se envuelven en hojas de plátano.
- **Tamales de bola (tamal bola).** Tamal con relleno de carne de puerco en trocitos, bañado en una salsa de jitomate, chile y un poco de masa para espesar. La masa se incorpora manteca, sal y polvo de chicharrón; se le hace un hueco y se pone el relleno, para después envolverlo en totemostle lavado y remojado.
- **Tamal de masa con frijol horneado.** Se elabora con frijol negro medio cocido y molido, masa de maíz, sal al gusto y se envuelven en hojas de milpa lavadas y remojadas, para después poner al horno. Hay una variación de este tamal, que consiste en no agregar el frijol, tiene función de una tortilla para acompañar la comida. Se le conoce también como tamal de sal y actualmente se sirve durante fiestas rituales de la mayordomía zoque para acompañar el zispolá, es decir, la comida de la fiesta mayor de las vírgenes de Copoya.
- **Tamal de frijol.** Este estilo de tamal lleva masa de maíz y el relleno es frijol licuado, se le agrega camarón seco y chile verde, se envuelven en hojas de plátano.

- **Tamal de chaya.** Elaborados con hojas de chaya cocidas y mezcladas con masa, manteca y sal; el relleno consiste en una salsa a base de jitomate, chile y cebolla, en el centro se incorpora huevo cocido, pepita molida y la salsa, se enrollan en hoja de plátano. Para servirse se rebana y se le espolvorea más pepita y se cubre con salsa.
- **Patzitos.** Tamales de manjar que se consumen en los altos de Chiapas, el relleno es de manjar hecho con base en leche, maizena, azúcar, huevo, vainilla, acompañado de pasas y rajas de canela; la masa se prepara agregando azúcar, manteca, color vegetal rosa y royal.
- **Tamales de azafrán.** Tamal hecho con una masa blanda a base de manteca, sal y consomé, el relleno es pollo deshebrado, almendra, ciruela, rajas de pimiento, canela, azafrán, chiles y pan tostado, todo lo anterior sazonado con sal y pimienta.
- **Tamales de verdura.** Elaborado con masa y manteca, con relleno de zanahorias, chayotes, papa, ejote, chile morrón, tomate, cebolla, acelga y cebolla.

#### 2.8.2.2 *Sopas, Caldos y Pucheros*

- **Chipilín con bolita.** Sopa que se prepara cociendo en agua granos de elote, chipilín, chile verde, cebolla; se agrega manteca y sal a la masa, se preparan bolitas de masa rellenas de queso fresco (opcional), para después incorporarlas a la sopa. Se acompaña con aguacate, crema, queso fresco y limón.
- **Caldo de shuti.** Caldo de caracoles de río, los cuales se recomienda colocarlos en agua durante tres días, dándoles de comer hoja de hierba santa y masa, con la



---

finalidad de limpiarles el aparato digestivo. Este platillo es zoque y va acompañado con jitomate, chile, cebolla, epazote, ajo y sal.

- **Tzispola.** Caldo de res en trozos, conocido también como “huacazis-caldu” en zoque, se le agrega achiote, jitomate, cebolla, repollo, garbanzo y sal al gusto.
- **Crema de chipilín.** Crema elaborada a base de hojas de chipilín, calabazas tiernas, elotes y cebolla; se cocina con leche y se sazona con pimienta y sal.
- **Fideo casero de fiesta.** Elaborada con fideos que se ponen a cocer en caldo de pollo, cebolla, ajo, vinagre, canela y azúcar. Para servirse se adorna con huevo cocido en rodajas y pasas.
- **Conejo en caldo.** Caldo que se prepara asando el conejo en las brazas o en asador, para después cocerlo en suficiente agua con los demás ingredientes: ajo, cebolla, jitomate, chiles, epazote, previamente fritos.
- **Sopa de frijoles negros.** Sopa a base de frijoles negros licuados, tocino en trozos previamente dorado, cebolla, jitomate asado y molido, al final se le agrega el epazote y se sazona con sal y pimienta.
- **Venado en caldo.** La carne de venado de le agrega sal y se coloca en las brasa o asador, para después cocerlo en agua con ajo, cebolla, tomate, chile y al final epazote.
- **Sopa de pan.** Sopa a base de rebanadas de bolillos fritos y bien dorados, se le agrega caldo de pollo al instante de ser consumido, junto con aceitunas, pasitas, ciruelas pasas y rebanadas de huevo cocido.



- **Tasho en caldo.** Caldo a base de hongo tierno conocido como tasho, acompañado con jitomate, cebolla, ajo, chile verde, epazote, aceite, sal y agua.
- **Pescado en caldo.** Caldo de mojarra o bagre en trozos, que se pone a cocer en agua con ajo, cebolla y jitomates refritos, al final se agrega epazote.
- **Huevos en caldo.** Se calienta consomé de pollo con chiles verdes enteros, epazote y cuando hiervan se le agrega huevo revuelto.
- **Puchero de gallina.** Caldo de gallina acompañado con papas, jitomate, cebolla, ajo, sal, clavo, arroz y hierbabuena.
- **Puchero de espinazo con chaya.** Caldo elaborado con espinazo de puerco en retazos, arroz, pimienta, ajo, jitomates, cebollas, chaya, tomillo y aceite.
- **Chanfaina.** Platillo a base de menudencias de res (hígado, corazón, bofe, panza y riñón) y salsa de hígado. Se cocina con cebolla, jitomate, tomillo, canela, pimienta, clavos, manteca de cerdo, vinagre y sal.
- **Chanfaina chiapacorceña.** Platillo hecho a base de menudencias de res (hígado, corazón, bofe, panza, riñón) cocidas, escurridas y se parte en trozos, se fríe en manteca con jitomate y cebolla; se agrega el caldo con el que se cocieron las menudencias, previamente colado y se agrega el hígado molido, pan, vinagre, achiote, canela clavo, pimientas de castilla molidas y una ramita de tomillo.
- **Chanfaina Tuxtleca.** Elaborado con hígado y panza de res, se pone a cocer la panza en agua con sal, ajos, pimienta, laurel, tomillo. Aparte se pone a cocer el hígado para después licuarlo y agregarle perejil picado. Se mezclan y se deja hervir, se acompaña con arroz.



- **Chanfaina de guajolote.** Consiste en cocer la sangre del guajolote en agua y sal para después partirlo en cuadritos, las cabezas y patas se ponen a cocer por aparte. Se prepara una salsa a base de cebolla, ajo, jitomate y chile ancho, se fríe en manteca para después agregarlo a los cuadritos de sangre y las partes restantes del guajolote, al final se le agrega plátano macho y hierbas de olor.
- **Chanfaina de pollo.** Hígados y mollejas de pollo sazonadas con una salsa a base de jitomates, chile ancho, pan dorado, pimienta, canela, achiote, cilantro y sal; para servir se le agrega algunos hígados en trozos.
- **Cocido.** Caldo preparado con carne de puerco en trozos, se acompaña con chayote, papas, chiles anchos molidos y sal.
- **Cocido estilo San Cristóbal.** Caldo a base de carne de res (chamberete y pecho) en trozos, y las siguientes verduras: cebolla, jitomate, ajo, cilantro, achiote, chayotes, ejote, calabazas, papas, zanahorias, repollo chico, elotes y frutas como: manzanas, duraznos y plátano macho. Todo lo anterior se pone a cocer en agua y sal.

### ***2.8.2.3 Guisados: Aves, Carnes y Mariscos***

- **Cochito al horno.** Platillo que se elabora con carne de puerco, un puerco pequeño es un cochito, o lechón; se prepara un adobo a base de chile ancho, pimientas, canela, tomillo, orégano, vinagre y sal; para después hornearlo.
- **Estofado de guajolote.** Platillo elaborado con carne de guajolote o pavo, la cual se pone a cocer en agua con ajo, pimienta, orégano, tomillo, clavo, laurel, achiote,



---

jitomate, cebolla, vinagre; cuando ya está cocida, se le agregan las verduras (chayotes, papas), el chile, aceitunas, almendras, ciruelas y perejil.

- **Carne con recado.** Platillo elaborado con carne de puerco que se pone a curtir con un recado hecho a base de chiles anchos, clavos, pimienta, tomillo, orégano, ajo, canela, tomates, vinagre y sal, todo molido en metate. Se fríe la carne y se acompaña con toritillas de mano y frijol frito.
- **Carne de puerco con frijoles.** Se ponen a cocer por separado la carne de puerco y los frijoles; se prepara un adobo con jitomate, ajo, pimienta y chile ancho. Se mezcla la carne, el frijol y la salsa, para dejarse cocer con unas ramas de epazote.
- **Conejo en zihuamonte.** Platillo hecho con conejo en trozos, se pone al horno para dorarse y después cocerse junto con papas, chile verde, clavos y sal; por aparte se prepara un molito a base de chile ancho, masa de maíz disuelta en el caldo de conejo, cebolla, jitomate y ajo. Al final se le agrega una rama de epazote y pimientas.
- **Coya Huicuy.** Platillo elaborado con conejo asado, tomate, cebolla, ramas de epazote, masa de maíz para espesarlo, chile guajillo y sal. Es una variación del conejo en zihuamonte.
- **Vísceras asadas.** Se cocinan las vísceras (hígado, tripa, bofe, corazón, riñón, criadillas), se untan con sal y se ponen a asar en las brasas.
- **Calabaza con camarón.** Platillo preparado con calabaza criolla, camarón seco previamente limpio, cebolla picada, jitomate y chile al gusto.



- 
- **Puerco con jitomate.** Platillo a base de carne de cerdo (espinazo y pulpa), primero se pone a cocer con sal y ajo. A medio cocer se le agrega jitomate entero, ya cocido se saca y muele, se escurre la carne y se fríe con manteca, se le agrega el jitomate con un poco de caldo. Se acompaña con fríjol con chipilín y jocote chapía.
  - **Ciguamut o ciguamont.** Es un platillo elaborado originalmente con carne de venado; en otras partes se hace con carnero pero en la actualidad se hace con carne de res o suadero; se cocina con jitomate, cebolla, papas, zanahoria, ajo, achiote, epazote, chilitos de Simojovel, aceite y sal al gusto.
  - **Iguana en mole de calabaza.** Platillo hecho con iguana, la cual se pone a cocer con agua, epazote, sal y cebolla, ya cocida la iguana, se escurre; por aparte se prepara una salsa a base de jitomates, cebollas, ajos, pimienta, clavos, tomillo, semillas de calabaza, achiote, masa y caldo de iguana; se incorpora esta salsa a las piezas de iguana y se deja hervir.
  - **Robalo en hierba santa.** Platillo elaborado con robalo en rebanadas envueltos en hojas de hierba santa, con jitomate, ajo y cebolla picados; se le agrega orégano y tomillo. Se pone a cocer al horno con un poco de manteca.
  - **Pescado baldado.** Rebanadas de pescado seco, que se dejan remojar en agua caliente durante unos minutos, se deja escurrir y secar, se prepara las claras de huevo a punto de turrón para capear los pescados, después se fríen en aceite, se retiran y se sirve con un mole hecho a base de jitomates, pimientas, clavos, chiles anchos, cebolla y sal.



- 
- **Pescado de chumul.** Pescado envuelto en hojas de plátano, acompañado con sal, pimienta, rodajas de jitomate y cebolla, ramitas de epazote, aceite y un ajo picado; se envuelven y se dejan cocer a vapor.
  - **Puxaxé.** Platillo zoque que consiste en un caldo de vísceras de res con masa, es una variación de la chanfaina, porque se le agrega masa colada, para que espese el caldo.
  - **Olla podrida.** Platillo elaborado con carne de res salada, costillitas de puerco, chorizo y chicharrón; la carne se pone a cocer y se prepara una salsa a base de jitomate, cebolla y ajo, todo lo anterior se incorpora en una olla de frijoles escumites, al final se le agrega chipilín.
  - **Tepezcuintle.** Una vez limpio, se deja adobar el animal con una salsa hecha a base de chile ancho, tomate, cebolla, pimienta molida y vinagre. Al siguiente día se hornea.
  - **Lengua almendrada.** Lengua de res cocida con sal, ajos y cebolla, se le agrega un frito de almendras, jitomate, rebanadas de pan, canela, aceitunas, chiles en vinagre y clavo.
  - **Guisado de garrobo.** El garrobo recién atrapado se degüella y se asa sobre fuego de leña para desprender la piel. Se pela y se descuartiza, quitándole vísceras y cabeza, cuidando quitar la hiel de la vesícula sin que se riegue porque se amarga. Se parte en piezas y se pone a freír en manteca con cebolla, tomate, sal y tempen Chile, debe quedar caldoso.



- **Frijoles en chipilín y puerco con chirmol.** Se pone a cocer la carne de puerco (espinazo y maciza) con ajos y sal. Por aparte se fríen las hojas de chipilín, cebolla, chiles y jitomate, todo picado; después se incorporan los frijoles ya cocidos. Para servir se pone la carne con el caldillo de frijoles.
- **Tasajo con pepita.** Platillo elaborado con tasajo (carne salada), semillas de calabaza (pepita), manteca de puerco, jitomate, achiote, cebolla y arroz.
- **Putznick (flor de cuchunuc ó mata ratón).** Comida zoque a base de flor de cuchunuc, la cual se pone a cocer con agua y sal, se escurren y exprimen bien. Se fríe jitomate picado, chile, y pepitas de calabaza, se agregan las flores y se añaden huevos previamente batidos.
- **Estofado de res.** Platillo elaborado con carne de res en trozos, la cual se pone a cocer en agua con sal, clavos, ajos, pimienta, orégano, tomillo, jitomate rebanado, cebolla, vinagre y achiote; cuando la carne este cocida, se le agregan chayotes, papas, chiles, aceitunas, almendras, pasas, ciruelas y perejil.
- **Mole chiapaneco.** Se prepara con chile ancho, chile mulato, pasas, pan dulce, plátano, tortilla de maíz, cebolla, todo lo anterior frito, se licúa con caldo de gallina, se deja en la lumbre para que espese.
- **Mole con camarón.** El mole se prepara friendo chile ancho, cebolla y ajo en manteca; las cabezas y colas del camarón también se incorporar pero se licuan aparte con agua y se cuelan. Al final se agregan los camarones.

- **Comida de vigilia.** Platillo elaborado con frijoles, pepita molida, camarón seco, hierba santa, cebolla, manteca y sal. Es utilizada en temporada de vigilia, para no comer carne.
- **Ninguijuti o Nihuijuti.** Platillo elaborado con carne de cerdo (espinazo y pulpa) cocida en agua y frita en manteca, se incorporan la carne y se baña en salsa, para después agregar el caldo. La salsa lleva jitomate, ajos, chile y achiote, al final se le agrega masa para que espese el caldo o fécula de maíz. En la región se le conoce como puerco con molito y se acompaña con jocote chapía.

#### 2.8.2.4 *Embutidos*

- **Butifarra.** Embutido elaborado con carne de cerdo molida agregándole nuez moscada (machada), pimienta, anís, brandy, huevos batidos y chorrito de limón; la tripa se lava bien y se procede a rellenar. Es común consumirla como botana con limón y chile. Es de origen catalán, sin embargo, San Cristóbal adoptó esta receta para preparar el embutido.
- **Morcía.** Elaborado con sangre de puerco cocida con cebollín picado, hierbabuena y sal. Después se rellena en tripa de res.
- **Longaniza.** Se prepara el relleno con carne de cerdo, ajo, pimienta (bien machados), jitomates picados y se mezcla para después sazonarlo con sal. La tripa se lava bien y se deja remojando en agua y se rellena con la sangre preparada.



- 
- **Jamón Serrano.** Elaborado con pierna de cerdo la cual se le unta salitre (nitro), sal y pimienta para dejar reposar por tres días; al cuarto día se muele panela con yerbas de olor para hervirlas y después untar en la pierna, la cual se deja en reposo 8 días más (volteándose diariamente), se lava y se deja escurrir por 3 días al sol, se embolsa y se pone a ahumar.
  - **Jamón Ahumado.** Es el mismo proceso que anterior con la diferencia que no lleva panela ni yerbas de olor; además la pierna de cerdo va agujereada para dejar penetrar la sal y se deja durante 8 días, haciendo este proceso diariamente; se deja secar por tres días y se ahuma.
  - **Chorizo.** Embutido relleno de carne de cerdo molida con tomillo, orégano, pimienta, ajos molidos, clavos, canela, chiles anchos desvenados, sazonado con sal y vinagre; se rellena la tripa de puerco, puede ser sintética y se pone a secar al sol, o se puede ahumar.
  - **Chorizo Español.** Relleno de carne de cerdo molida con pedazos de grasa de cerdo picada, ajos pelados y machados, el orégano, la pimienta, el pimiento y la sal; se rellena la tripa y se divide en pedazos de 8cm con hilo, y se pone a secar al sol durante 8 días.
  - **Morongá.** Embutido hecho a base de sangre de res con ingredientes picados, como son: la cebolla, el jitomate, chiles verdes y hierbabuena sazonados en sal, lo anterior sirve para rellenar en una tripa de res o sintética y poner el embutido a cocer en una olla con agua y sal durante media hora aproximadamente. Se deja secar para después servir. También se conoce como morcilla.

- **Albondigón.** Rollo de carne de res y cerdo molida, que se mezcla con pan molido, huevos batidos, sal y pimienta; se extiende la carne preparada en una manta húmeda se rellena con huevo duro y se enrolla cuidadosamente, para cocerlo en agua; se deja enfriar y se parte en rebanadas para servir.

#### 2.8.2.5 *Dulces, Postres y Panes*

- **Yuca con dulce.** Se pone a cocer la yuca pelada y cortada en trozos, se debe esperar a que reviente la yuca para después agregarle azúcar y dejar que se haga miel.
- **Jocotillo de caballo.** Elaborado con jocotillo de caballo, el cual se pone a en agua; se cambia dos o tres veces para quitarle el ácido al jocote, después se le incorpora la panela, un poco de sal y agua, para que se haga miel.
- **Jocote con dulce.** Dulce de jocote chapía, se elabora con azúcar morena y se cambia de agua dos o tres veces. Se sirven a temperatura ambiente o fríos.
- **Chilacayote.** Dulce de chilacayote, el cual se corta en pedazos y se pone a remojar en agua de cal durante cuatro horas, después se lava y se pone a cocer con azúcar, agua y canela, a fuego lento hasta que se consuma el agua.
- **Pepita con dulce.** Dulce hecho con semillas de calabaza, seca y dorada en comal; se prepara un caramelo con panela y agua, después se le agrega la pepita e inmediatamente se coloca en un tabla humedecida para cortar en forma circular; por último, se colocan sobre el tomostle para dejar enfriar.
- **Melcocha.** Golosina preparadas a base de panela (piloncillo) y agua.



- 
- **Caramelos.** Golosinas preparadas con azúcar morena y agua; se pone al fuego y se carameliza para después colocarlos en una hoja de tomostle.
  - **Camote con dulce.** Dulce de camote, el cual se pela, se parte en trozos y se pone a cocer con canela, después se le incorpora azúcar hasta conseguir la miel.
  - **Dulce de tejocote.** Se elabora un almíbar a base de agua, azúcar y canela, el cual se incorpora a los tejocotes maduros previamente cocidos y pelados. Se sirve en frío.
  - **Calabaza con dulce.** Se elabora con calabaza en trozos con cáscara para evitar que se pegue, se pone a cocer con agua y se le agregan rajitas de caña de azúcar y panela.
  - **Mezquite con dulce.** Se utiliza un mezquite maduro el cual se pone a cocer y se escurre; se agrega la miel hecha a base de panela y agua.
  - **Puxinú.** Dulce de palomitas de sorgo (maíz de guinea) con miel de panela.
  - **Coyol con dulce.** Fruto que proviene de una palmera de tierra cálida; se prepara machacando el coyol, para quitarle la cáscara y aflojar la pulpa, después se pone a cocer en agua con panela, hojas de lima, trocitos de caña de azúcar y coco (opcional).
  - **Empanizado de cacahuete.** Dulce de cacahuete molido con caramelo hecho a base de panela y agua, se extiende sobre una tabla para pasarle el rodillo y se corta en cuadros o rombos. Se colocan en papel estraza para dejar enfriar.
  - **Cupapé con dulce.** El fruto se lava bien y se le hacen unas rajadas en la punta para dejar penetrar el dulce. Se ponen a cocer con un poco de agua y se le agrega azúcar y canela.



- 
- **Jalea de capulín.** Elaborada con capulín, azúcar y agua. Se incorporan todos los ingredientes y se pone al fuego moviendo con una pala de madera y se deja hasta que tome punto de jalea.
  - **Nanchi con dulce.** Se elabora con nanchi maduro, se pone a cocer cambiando de agua dos veces, se exprimen y se colocan al fuego con agua, azúcar y rajas de canela.
  - **Turuletes.** Dulce tipo galleta, hecho a base de harina de maíz con canela molida, azúcar, panela molida, mantequilla, huevos y manteca; se coloca la mezcla en moldes para después hornear.
  - **Suspiros de Chiapa de Corzo.** Dulce hecho con yuca (mandioca), la cual se pela y se pone a cocer, después se muele junto con un poco de almidón y huevos para formar una pasta, la cual se fríe en manteca y forma de bolitas, se carameliza y se enfrían; por último se cubren de azúcar.
  - **Chimbos.** Dulce hecho a base de una mezcla de huevos y harina, la cual se pone en un recipiente para horno, en baño maría, al dorarse se saca y se corta en pequeños pedazos; se prepara una miel a base de agua, azúcar y canela, se incorporan los chimbo y se deja hervir a fuego lento.
  - **Nuégados.** Dulce típico elaborado en los altos de Chiapas, a base de harina, huevo, polvo de hornear, manteca vegetal y sal; se forman bolitas para después freír en aceite, se deja reposar y se le agrega un almíbar hecho con azúcar y agua procurando que tres bolitas se peguen. Al final se agrega azúcar teñida con grana (color rojo).

- **Gaznates.** Dulce en forma cilíndrica que es hecho con una pasta de harina de trigo, huevo y levadura, la cual se corta en cuadros y se enrolla en tubos de madera, para después freirla y espolvorearle azúcar y canela. Se rellena con merengue, hecho con claras de huevo y azúcar.
- **Curtidos de frutas.** El curtir es un proceso en el cual se deja reposar durante dos meses la fruta con el aguardiente y almíbar (azúcar); puede ser de nanchis, duraznos, jocotes, membrillos, ciruela, grosella o manzana.
- **Marquesote.** Pan ligero hecho a base de harina y huevos.
- **Cazueleja.** Pan hecho a base de harina de trigo, huevos, levadura y azúcar, que se hornea en forma de cazueleja.
- **Cazueleja de elote.** Pan elaborado con azúcar, elote licuado, manteca, harina, se mezcla en una licuadora y se pone a hornear en forma de cazueleja.

#### **2.8.2.6 Bebidas y Encurtidos**

- **Chocolate.** Se dora el cacao y se pela, se muele con azúcar y canela; se agrega maizena para formar una pasta suave y se le da forma circular o en bolitas para dejarse secar y después utilizarlo para un chocolate caliente o atol.
- **Pinole.** Se elabora con maíz lavado y secado al sol, se dora en un horno y se muele; sirve para preparar cualquier atole o consumirse como bebida refrescante.
- **Pinole con cacao.** Bebida a base de cacao, canela, maíz lavado y seco; se puede utilizar con agua o leche.



- **Atol agrio.** Es una bebida a base de maíz morado que se deja reposar y fermentar durante dos días en agua, se muele y se deja un día más para que se agrie, después se cuela y bate hasta que tenga espesor, se le agrega piloncillo.
- **Atol de tatziagual.** El maíz se pone al fuego, se escurre y muele fino, se disuelve en agua formado un atol uniforme, se cuela en una tela y se pone a cocer a fuego lento sin dejar de mover.
- **Champurrado.** Bebida de uso frecuente, que se consume en el desayuno, en la merienda o en ocasiones festivas; se prepara a base de atole y chocolate.
- **Pozol reventado.** Bebida preparada a base de maíz cocido y reventado; se escurre y se muele grueso; se disuelve en agua con azúcar o miel.
- **Pozol blanco.** Se prepara con maíz cocido y molido grueso, se le agrega azúcar o puede acompañarse con un dulce de melcocha, miel de abeja o con un agua de chile.
- **Taxcalate.** Bebida a base de cacao, maíz, azúcar, achiote, canela y tortillas doradas (opcional). Puede consumirse con bebida refrescante o un licuado de leche con taxcalate, el cual es muy nutritivo y sabroso.
- **Pozol.** Bebida alimenticia preparada con masa de nixtamal, es decir, maíz cocido y molido que se bate en agua fría.
- **Pozol de cacao.** Variedad de bebida a base de masa, con la diferencia que se le agrega azúcar, cacao.
- **Horchata de arroz.** Bebida que se elabora a base de arroz, almendras, canela, azúcar, machacadas con agua y sazonadas con azúcar.



- 
- **Horchata de pepita.** Bebida a base de semillas secas de melón, almendras peladas y molidas, canela, azúcar y agua.
  - **Mistela.** Denominación que se le da al jugo de los curtidos de frutas; es decir, a la mezcla de aguardiente, miel y jugo de fruta. Existen mistelas de jocote, nanche, durazno. Y se acostumbra a consumir como aperitivo o digestivo.
  - **Rompopo.** Bebida que se prepara con yemas de huevo batidas, leche y azúcar, mezclado con ron o coñac. Existen variaciones a la receta, agregándole almendras, brandy, nuez moscada y clavos.
  - **Tepache.** Bebida que se prepara con las cáscaras de la piña, panela o azúcar y agua; consiste en dejarla fermentar durante tres días y se sirve frío.
  - **Vino de cacaté.** Vino casero a base de un fruto pequeño de la planta del mismo nombre, se le agrega aguardiente, azúcar, para dejarlo curtir durante dos meses aproximadamente.
  - **Chicha.** Bebida fermentada de uso ritual y festivo, se elabora con el jugo de la caña de azúcar y se deja fermentar con salvado de trigo. También se le conoce como chicha a un fermentado del chilacayote, el cual se deja reposar por unos días azúcar y el líquido que brota, se va juntando para después consumirlo.

