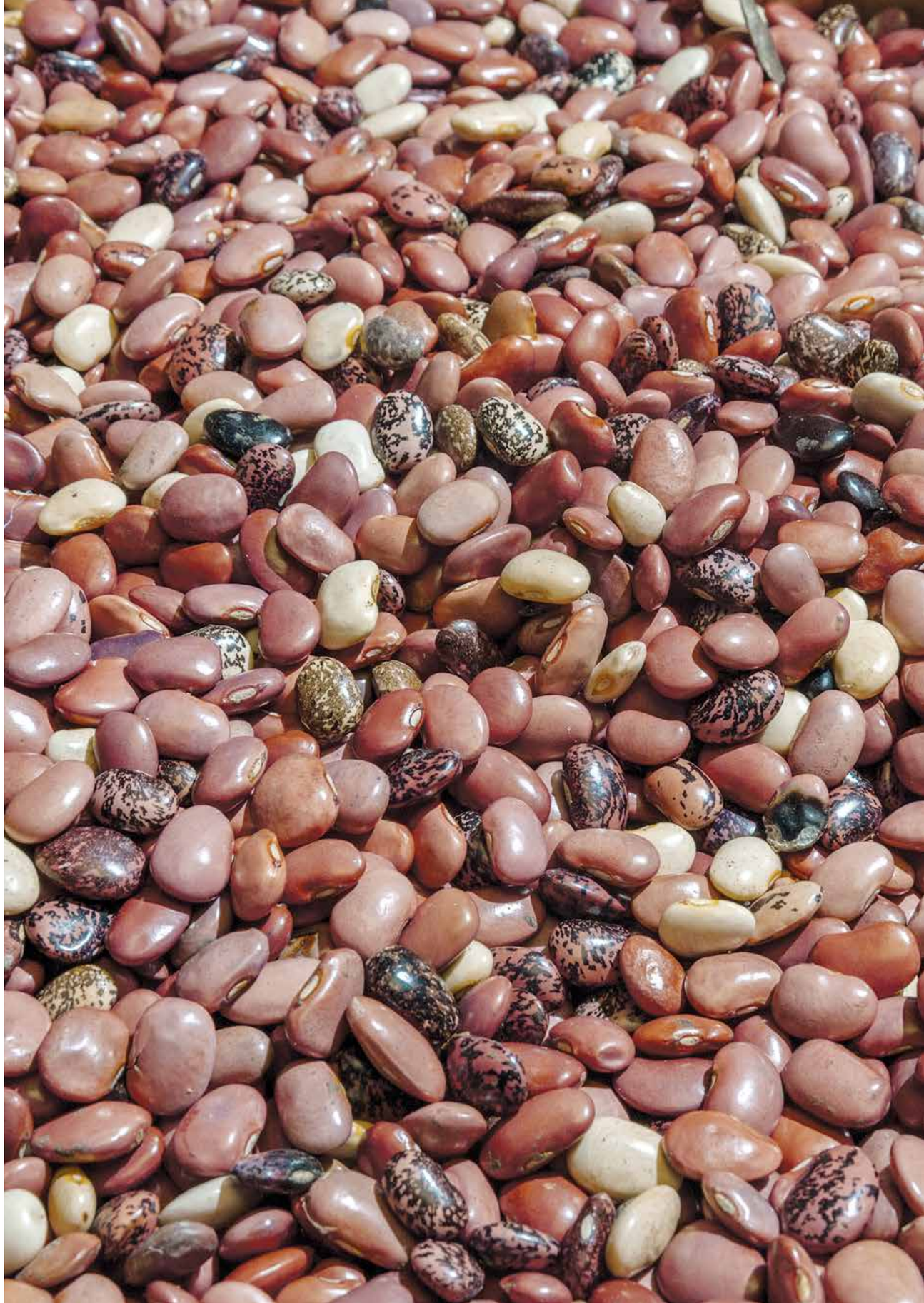
Chiapas

viaje culinario









página 1
El fruto del café debe ser cortado de manera selectiva, los rojos tienen preferencia.
página 3
Al paso de los años los embutidos de origen castellano adoptaron una imagen y un sabor propios, en la producción de San Cristóbal de Las Casas.
página 5
El camarón es una de las especies más comercializadas en el estado, y es rey de los botaneros de la capital y otras poblaciones, donde se le conoce como "camarón seco".
página 7
Entre las variedades de frijol que se pueden encontrar en el estado están los negros, los rojos, los pintos y el patashete.
páginas 10-11
El sabor del chipilín es uno de los más característicos de la cocina de Chiapas. Es ingrediente fundamental en innumerables recetas como en este tamal de camarón, oriundo de la zona de la Costa.
página 13
Las jícaras laqueadas son usadas para servir las tortillas y como decoración de las mesas chiapanecas.
página 15
El origen del chipilín con bolita es prehispánico, tan sólo el queso, traído a América en el virreinato, le agrega un toque de mestizaje a esta receta.
páginas 18-19
Palenque, llamada Lakam Ha' en la antigüedad clásica, es una muestra deslumbrante del refinamiento alcanzado por la cultura maya. K'inich Kan Balam II, hijo de Pakal, mandó construir el complejo de edificios conocidos como Conjunto de la Cruz.

CHIAPAS, VIAJE CULINARIO

SECRETARÍA DE TURISMO
GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIAPAS
CHIAPAS NOS UNE
Chiapasiónate

Chiapas
viaje culinario

GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIAPAS

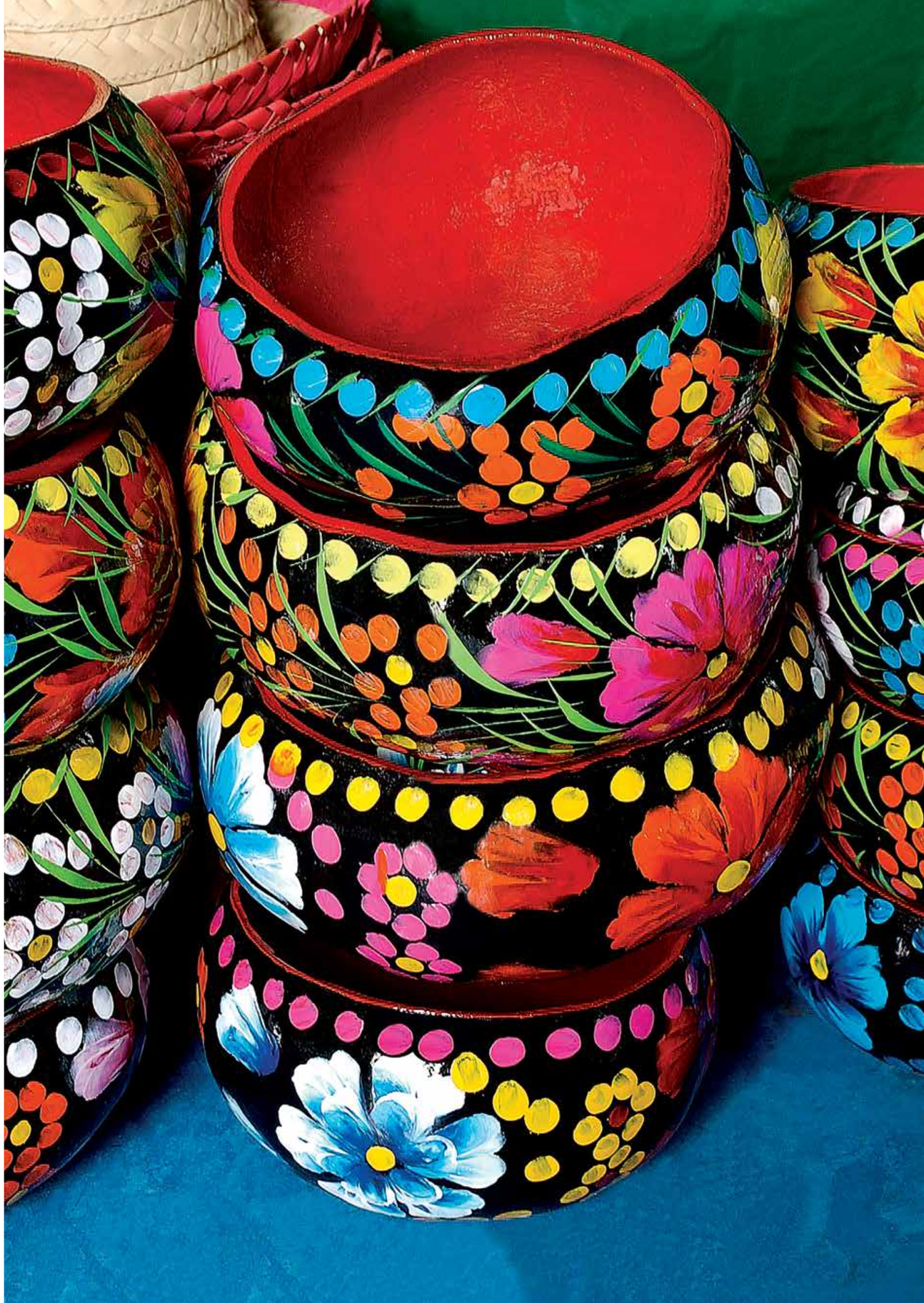
MANUEL VELASCO COELLO
Gobernador Constitucional del Estado de Chiapas

LETICIA COELLO DE VELASCO
Presidenta del Sistema DIF-Chiapas

MARIO UVENCE ROJAS
Secretario de Turismo

CARLOS EDUARDO SUÁREZ ARGÜELLO
Subsecretario de Desarrollo Turístico

FERNANDO SÁNCHEZ GRIS
Director de Política Gastronómica



Coordinación del proyecto
JUAN ALBERTO RUIZ BERMÚDEZ

Supervisión
ROBERTO RAMOS MAZA

Investigación y textos
MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ, JOSÉ N. ITURRIAGA,
GLORIA LÓPEZ MORALES, FRANCISCO MAYORGA MAYORGA,
MARCOS GABRIEL MOLINA LÓPEZ, MARIO NANDAYAPA,
LUZ OLIVIA PINEDA, LUIS ARMANDO SUÁREZ ARGÜELLO,
ROBERTO RAMOS MAZA, TLAYUHUA RODRÍGUEZ GARCÍA

Cuidado de la edición
GILDA CASTILLO

Redacción de pies de foto
RICARDO GARCÍA ROBLES

Diseño editorial
SERGIO GARCÍA
ADRIANA GRANADOS
REGINA OLIVARES

Preprensa y retoque digital
REPROSCANNER

Edición y producción
PINACOTECA EDITORES

CHIAPAS, VIAJE CULINARIO

Primera edición, diciembre 2014
ISBN: 978 607 7528 35 7

D.R.© Secretaría de Turismo del Estado de Chiapas
Boulevard Andrés Serra Rojas, Torre Chiapas, Nivel 5,
Paso Limón, C.P. 29045
Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.
www.turismochiapas.gob.mx

D.R.© de los textos, el recetario y las fotografías: a los autores.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta,
puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio,
ya sea electrónico, químico, óptico, de grabación o fotocopia,
sin permiso escrito de los autores o en su defecto, de los propietarios
de los derechos correspondientes.

Editado en México.



CONTENIDO

PRESENTACIÓN
LETICIA COELLO DE VELASCO 21

PROEMIO
MARIO UVENCE ROJAS 25

INTRODUCCIÓN
GLORIA LÓPEZ MORALES 31

cocina prehispánica
MARCOS GABRIEL MOLINA LÓPEZ 38

fusión de culturas
JOSÉ N. ITURRIAGA 54

cocineras tradicionales
TLAYUHUA RODRÍGUEZ GARCÍA 72

expresiones de la cocina chiapaneca contemporánea
ROBERTO RAMOS MAZA 88

DEL CAFÉ
MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ 102

entre la Costa y el Tacaná
FRANCISCO MAYORGA MAYORGA 108

DEL QUESO
MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ 140

de los zoques y otras maravillas
ROBERTO RAMOS MAZA 146

DEL MANGO
MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ 174

de la comida grande
MARIO NANDAYAPA 180

DEL CACAO AL CHOCOLATE
MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ 206

los sabores de Balún Canán
LUIS ARMANDO SUÁREZ ARGÜELLO 212

DE LAS BOTANAS
MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ 242

por los caminos de Jovel
LUZ OLIVIA PINEDA 248

DE LAS BEBIDAS
MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ 274

por las montañas del norte
ROBERTO RAMOS MAZA 280

DE LOS DULCES
MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ 306

el señorío de Lakam Ha'
FRANCISCO MAYORGA MAYORGA 312

ESTADO DE CHIAPAS 340

SEMBLANZAS 342

CRÉDITOS Y FUENTES ICONOGRÁFICAS 346

AGRADECIMIENTOS 348





PRESENTACIÓN

La cocina mexicana tradicional es considerada como Patrimonio Cultural Intangible de la Humanidad a partir de la declaración de la UNESCO que así lo estableció en noviembre de 2010. Este relevante acontecimiento nos permite acercarnos de manera especial a la multiplicidad de tradiciones culinarias de nuestro país, y reflexionar desde una perspectiva más amplia sobre la importancia que reviste todo esfuerzo por rescatarlas, promoverlas y difundirlas. Para los chiapanecos esta labor nos resulta particularmente significativa puesto que nuestro estado se caracteriza por contar con una enorme diversidad tanto cultural como natural.

No está de más preguntarnos por qué la necesidad de preservar algo que en apariencia ha estado con nosotros desde siempre, sin embargo nos damos cuenta de que fenómenos tales como la globalización amenazan con imponer patrones alimenticios que lejos de ampliar, empobrecen nuestra cultura gastronómica y en aras de una supuesta productividad y competitividad van borrando formas de cultivo y técnicas culinarias que nos identifican.

La cocina de nuestras madres y abuelas, la que hoy en día surge de las manos hacendosas de tantas cocineras y cocineros, y que forma parte del entorno en el que crecimos es parte medular de nuestra historia personal. Quién no atesora tanto en el recuerdo como

en el paladar los sabores característicos de la infancia. Quién no guarda en la memoria los aromas de los ingredientes y de los platillos que engalanan las mesas festivas. Quién no aprecia con convicción las preparaciones que van a la par de los calendarios rituales. Porque comer no sólo obedece a la necesidad de alimentarnos sino que implica una serie de aspectos que tienen que ver con los sentidos, las emociones, la relación con los demás, la historia y la tradición.

Cuando recorremos los mercados de las diferentes regiones de Chiapas nos sorprende la cantidad y diversidad de los productos que ofrecen, algunos de ellos emblemáticos, y que reflejan los climas, las costumbres, el tipo de tierra, entre otros aspectos. En cada una de estas áreas geográficas descubrimos elementos comunes, como lo es el maíz; notamos las diferencias en las técnicas de preparación y la particularidad de los ingredientes nativos; asimilamos las aportaciones provenientes de otras culturas al grado de que las hacemos nuestras al darles un toque local. Constatamos que se entremezclan en nuestra cocina elementos que se remontan en el tiempo a nuestro pasado prehispánico, virreinal y moderno y que no dejan de sumarse otros, incluso en el presente. Y todo ello en su conjunto nos habla de la diversidad del ser chiapaneco.

Es por esto que conocer el origen de nuestra cocina con sus características y peculiaridades es de suma importancia así como identificar a las personas que con plena conciencia o quizás sin saberlo se esfuerzan cotidianamente por preservar en sus fogones el conocimiento del amplio universo gastronómico de Chiapas.

Por todo lo anterior, me es muy grato presentar el libro ***Chiapas, viaje culinario***, el cual reúne a un grupo de distinguidos investigadores cuyos ensayos amplían de manera notable el panorama sobre nuestra cultura gastronómica. Además, los textos nos conducen de manera amena en un recorrido por cada una de las regiones del estado de Chiapas, deteniéndose en la historia, la geografía, el clima, la arquitectura, las costumbres y los sabores que lo hacen tan especial.

Espero que esta publicación tan bellamente ilustrada le resulte al lector tan interesante y gratificante como lo ha sido para mí, y que contribuya a crear en nosotros la conciencia de la riqueza cultural que hemos heredado y que debemos transmitir a las nuevas generaciones.

LETICIA COELLO DE VELASCO
PRESIDENTA DEL SISTEMA DIF-CHIAPAS



PROEMIO

Chiapas es, por su naturaleza y su cultura, uno de los estados más bellos, ricos y diversos de México.

Hoy acercamos a los chiapanecos y a todos los interesados en el patrimonio y la memoria gastronómica, una obra de la mayor importancia, que trata sobre la cocina de nuestra tierra. Lo hacemos con singular esmero al presentar diversos trabajos de especialistas locales y de otras latitudes con el acompañamiento, que es motivo de gratitud, de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

En ese contexto, es pertinente mencionar que el turismo es una de nuestras mayores fortalezas y la gastronomía uno de sus más valiosos atractivos. Hoy en día vivir la experiencia de conocer nuevos sabores es parte fundamental de la motivación de un turista y nuestra entidad ofrece por descubrir una cocina rica, variada, inédita para muchos, que es expresión de la herencia de siglos de sabores y encuentros, que hoy mantiene sus altos valores en las manos de las grandes cocineras tradicionales y abre espacios con la impronta de nuevas generaciones de chefs.

La política turística del Gobierno del Estado asume en consecuencia la responsabilidad de preservar nuestra cocina tradicional y alentar la creatividad de las propuestas contemporáneas. Esta iniciativa, de la que forma parte este volumen, sin duda contribuirá a seguir exaltando las riquezas turísticas de Chiapas, y de manera especial su gastronomía que siempre ha sido orgullo de las casas chiapanecas.

MARIO UVENCE ROJAS
SECRETARIO DE TURISMO DE CHIAPAS



derecha
Colores y texturas: el maíz presente en tostadas junto con el color de fuego de las flores y los regionales ejemplos del capsicum.
página 24
¡Qué tristeza, qué fiesta,
qué soledad!

JAIME SABINES, **Vamos a guardar este día**.

página 20
Guineo morado, camote, mamey, guanábana, carambola, chico zapote, cacao: formas, sabores y colores que se transforman en frescas bebidas o deliciosos postres.
páginas siguientes
Cocina regional atendida por la cocinera tradicional doña Mary en el comedor comunitario de Na Bolom ubicado en San Cristóbal de Las Casas.





INTRODUCCIÓN

GLORIA LÓPEZ MORALES

En México comenzó a rodar el guijarro que a la postre se ha convertido en una avalancha, en un alud y que en la actualidad tiene en gran alboroto a todo el mundo de la gastronomía. El poderoso impulso partió de una constatación aparentemente sencilla pero, en realidad, preñada de complejidades sin fin: la cocina es el patrimonio cultural más preciado para que una comunidad viva, se desarrolle y se proyecte más allá de lo físico para acceder a la esfera de lo metafísico.

Las señales del auge de la gastronomía reverberan por todas partes: la declaratoria de la cocina tradicional mexicana como Patrimonio de la Humanidad, entre otras cosas, fue un gran detonador para que en muchos lugares del planeta Tierra se intentara obtener un reconocimiento semejante. Además, bien es sabido que muchas comunidades se han enfrascado en importantes procesos de acción y reflexión; otras han desatado pujantes campañas de promoción internacional partiendo de la base de que no hay país, región, grupo u organización social que no esté orgulloso de su propia cultura culinaria. Y, detrás de ese orgullo, el resorte que mueve a unos y otros es la necesidad de preservar sus modos de comer heredados del pasado y considerados como un verdadero tesoro en donde fincar el futuro.

A primera vista se podría pensar que la inscripción de la cocina mexicana como Patrimonio Cultural Inmaterial se debió a criterios marcados por la inmediatez: es muy rica y deliciosa y eso sucede por virtud de quienes saben cocinar. Tales simplificaciones son exageradas pero para demostrar que sucede todo lo contrario y que tanto la cocina como el sistema alimentario son asuntos de la mayor complejidad ha sido necesario recorrer un largo camino con el fin de llegar a definiciones que nos permitan entender el embrollo infinito que significa el alimento cotidiano de la gente y, más allá de ello, la propia sostenibilidad del planeta.

Nuestro expediente ante la UNESCO representa una contribución relevante en esa reflexión colectiva de la comunidad internacional para comprender por qué, basados en la idea patrimonial, tenemos que proteger esa cocina heredada desde un pasado remoto y que hoy en día nos sigue dando sustento y nos refiere en todo momento a la riqueza cultural y natural del suelo que hace posible su auge y florecimiento.

De entre las cocinas regionales del territorio mexicano –unidas todas por el tronco común de los productos ancestrales de la milpa: maíz, frijol y chile– se asoma por sus méritos excepcionales la cocina de Chiapas que, a su vez, constituye un fabuloso mosaico de manifestaciones proporcionales a lo diverso de su geografía y de los productos que ahí crecen, sumados a la sabiduría de quienes, a lo largo del tiempo, los han sabido transformar en obras de arte.

El suelo chiapaneco situado en el corazón de Mesoamérica puede considerarse a justo título como centro de origen de productos, prácticas, técnicas, utensilios y modos de comer que ha compartido con las grandes culturas aledañas desde tiempos prehistóricos

Chiapas, para nombrarte es necesario
llevar entre suspiros tu presencia
y arrancarle a los ojos la elocuencia
para vestir tu corazón agrario.

ARMANDO DUVALIER
Cuando te nombro, Chiapas

y que, en buena medida, han conservado su originalidad. Entre otras, este libro que recoge enfoque y visiones varias sobre el tema de la cocina chiapaneca, tiene la ventaja de escudriñar acerca de cuáles son las razones que vuelven todo un lugar común el afirmar que la cocina de esa región es maravillosa. Las hay históricas, las hay biológicas, las hay de orden alimenticio y nutricional, las hay puramente de carácter sibarita, lo cierto es que toda la argumentación que aquí aparece está preñada de un orgullo irrebatible, incontenible.

Los autores que firman los diferentes ensayos no necesitan mayor presentación, son de por sí autoridades atendibles y cada uno de ellos aporta elementos que nos acercan a una visión de conjunto que cada día se vuelve más necesaria si queremos hacer estudios serios sobre la cocina mexicana y las regionales.

Cuando José N. Iturriaga afirma que Chiapas es uno de los estados del país con mayor número de pueblos indígenas nos está dando una clave para entender una de las causas esenciales de su riqueza culinaria cuyas raíces se hunden en el tiempo y han dado vida a cada rama étnica de esa tierra pródiga. Sin embargo ese factor no lo explica todo si no nos referimos a la biodiversidad, y si no reconocemos el fenómeno de fusión cultural que se ha dado entre las cocinas locales y entre éstas y aquellas que llegaron gradualmente desde afuera, desde remotas lejanías geográficas.

De hecho la cocina chiapaneca con sus valores culturales, pero también alimenticios y nutritivos, ha asimilado en su matriz original influencias prácticamente de todo el mundo pero nunca ha perdido sus valores raigales y ésos son los que vale la pena conocer para poder protegerla. Sin embargo, hay que discernir bien qué significa defender las raíces y dejar claro que en ningún momento se trata de negar la evolución de los tiempos ni de rechazar eso que tan ligeramente solemos calificar como modernidad y que, a menudo, se confunde con las modas pasajeras. Responsablemente tenemos que reconocer que las cocinas tradicionales no son elementos estáticos que requieran de un tratamiento de formol cual si fueran objetos arqueológicos.

La actividad gastronómica es un proceso evolutivo dinámico e inspirador, tanto cuanto lo es la propia interacción entre la biodiversidad y la creatividad de quien participa en el acto culinario. En Chiapas este fenómeno es notable y comprobable para quien haya tenido la oportunidad de recorrer su territorio. Palmo a palmo, al conocer las diferentes regiones, va uno constatando que la capacidad de asombro del paladar no conoce límites. Tan rico e inabarcable es el repertorio de experiencias gustativas frente a la cocina chiapaneca que suena a injusticia alabar sólo unos cuantos géneros o productos regionales. Lo más recomendable en este caso será repasar el sugerente trayecto temático y la toponimia que nos ofrece este libro para constatar las maravillas que se van encontrando en cada lugar.

derecha
La fiesta cosquillea en los talones.
Vamos todos a ella cantando y sonriendo.
Vamos todos a ella cogidos de la mano
como quien sale al campo a cosechar claveles.

ROSARIO CASTELLANOS, **Trayectoria del polvo.**

página 30
Para beber el pozol blanco se pueden
utilizar pocillos de barro o jícaras.



La relevancia de la obra consiste en que también contiene referencias históricas y de otras ciencias relacionadas con los temas culinarios y alimentarios y que habla con detenimiento de un factor fundamental que permite que, hasta el momento, la cocina chiapaneca siga gozando de buena salud: se trata de la alusión constante que se hace de las cocineras –y en ocasiones también cocineros– tradicionales quienes en realidad son las verdaderas portadoras y transmisoras de los conocimientos que hoy permiten hablar con orgullo de ese fabuloso patrimonio.

En países reconocidos por su buena gastronomía existe la tentación de marcar distancias –a menudo abismales– entre la cocina contemporánea y la cocina tradicional. En el nuestro, a veces sucede por esa costumbre de imitar lo "chic" que algunos pretendan lucirse tratando de asimilar a la primera con lo fino y a la segunda con lo vulgar, lo ordinario y hasta "naco". Eso sucede sólo de dientes para afuera porque, a la hora de la verdad, todo mundo se rinde ante un buen antojito. Por fortuna empieza a imponerse una corriente de pensamiento que es la más apropiada para definir el gusto de los paisanos por el buen comer: la cocina mexicana, como la santísima trinidad, es una y trino. En este caso, una con manifestaciones infinitas.

Igual sucede con la cocina chiapaneca y, en vista de ello, tan importante es conservar las tradiciones como favorecer la innovación y la búsqueda de nuevas formas que permitan al que cocina, al que degusta y al que produce el alimento, adecuarse mejor a los modos de vida y espíritu abierto a lo cosmopolita que impera en la actualidad y que se caracteriza por esa relación dialéctica entre lo global y lo local, entre lo moderno y lo tradicional.

Cuando oímos hablar a Marta Zepeda con tanto amor sobre los ingredientes que utiliza para presentar sus creaciones en el Tierra y Cielo de San Cristóbal y luego registramos las apasionadas incursiones de Francisco Mayorga por todo el territorio regional interrogando a las cocineras de cada localidad, lo que observamos en uno y otro caso es el apego por lo propio, por lo originario del terruño, independientemente de ese elemento que la creatividad de cada sacerdotisa del sabor aporta a la delicia que te ofrece.

Si bien es cierto que hacer una peregrinación en pos de los sabores del suelo chiapaneco bajo la guía de Francisco Mayorga resulta una experiencia inconmensurable, también es cierto que, a su lado, uno descubre en cada chiapaneco –ya sea de la Costa, de los Altos, del Señorío de Lakam Ha', de la región de Balún Canán, de las montañas del norte, de la zona de los zoques, o de Chiapa de Corzo o de cualquier otro rincón del territorio– un erudito y un proselitista de la cocina de su mamá, del mercado de su barrio o de su pueblo, de su terruño y de todo el estado. Sobran razones para ello.

La pasión por el tema de la gastronomía tiene además otra característica que hace de los chiapanecos –acaso sólo con otros pocos defensores de sus cocinas regionales que no es necesario mencionar por su nombre pero que vienen de Puebla, de Oaxaca, de Yucatán y otros cuantos enclaves– unos empecinados chauvinistas del paladar. Lo que tal vez no hacen consciente es que, al hablar de los centenares de tamales que son capaces de hacer, o de cómo preparan el cochito, o de todas las delicias del mar que degustas por el rumbo de Tapachula y de la costa, o de los quesos, los embutidos, los dulces o las delicias elaboradas con coco, con mango, o de la excelencia de su café, que muestran al mundo como grandes trofeos, lo que hacen es ostentar su apertura y su capacidad de asimilar todo lo bueno que les ha llegado desde afuera, como sucede con aquellos productos que, sin ser oriundos del lugar, son considerados como propios. Así se han formado todas las grandes culturas. En una palabra, al afirmar lo chiapaneco también se afirma la pertenencia al planeta con toda la responsabilidad que eso significa.

¿En qué residiría entonces la originalidad de la cocina chiapaneca si ha recibido tantas influencias ajenas? La respuesta es clara: en que está perfectamente anclada a sus raíces, agregando un factor que sigue siendo determinante para decidir si una cocina guarda con fuerza los signos de su propia identidad cultural. Se trata del valor ritual y ceremonial que conserva la gran cocina de esa región al conferir al acto de alimentarse el carácter de un evento religioso.

Mucha información valiosa contiene esta obra en la que abundan los datos sobre aspectos multidisciplinarios de la cocina chiapaneca: historia, referencias antropológicas, reflexiones sobre la relación intrínseca entre natura, cultura y agricultura o sobre las cualidades identitarias fincadas en los modos de comer.

En todo caso hay que ver como un acierto el hecho de publicar este tipo de trabajos que destacan los valores patrimoniales de la cocina basados en los méritos de quien cocina, y abordan también las cualidades del territorio donde se producen los alimentos.

Resulta sorprendente observar la superabundancia de textos escritos para enaltecer la culinaria propia y la ajena que aparecen todos los días en publicaciones de toda índole que, en general, se limitan a divulgar recetarios y más recetarios sin propósito claro y sin contexto.

En ese sentido, esta obra se distingue por el cúmulo de conocimientos que ofrece sin por ello prescindir de su recetario que seguramente será mucho más entendible después de la inmersión en los textos precedentes. Por otra parte, hablando de aciertos, también se nota buena puntería al haber mencionado a la botana como una de las costumbres más sabias de convivencia. Da gusto ver que los comensales se siguen reuniendo frente a una copa o una cervecita, y que aparecen los apetitosos bocaditos de comida siempre deliciosa y estimulante en la mesa de cantinas, bares o centros botaneros, como les llaman los propios chiapanecos.

Concluyamos que la cultura culinaria necesita más contribuciones que unan el placer de saber al placer de comer. Por lo pronto para Chiapas su gastronomía seguirá siendo toda una plataforma para dar a conocer su fabuloso patrimonio culinario. Cocina la tiene, acaso lo que tenga que acrecentar sean los esfuerzos para darla a conocer más allá de sus fronteras.

páginas siguientes
En cada una de estas áreas geográficas de Chiapas descubrimos elementos comunes, como lo es el maíz; notamos las diferencias en las técnicas de preparación y la particularidad de los ingredientes nativos; asimilamos las aportaciones provenientes de otras culturas al grado de que las hacemos nuestras al darles un toque local.



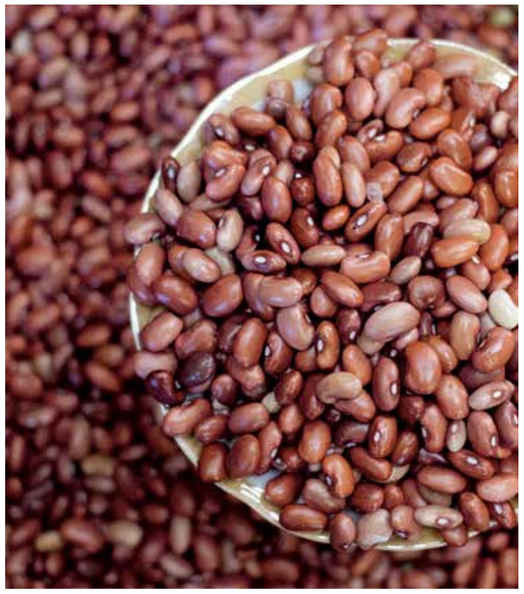
cocina prehispánica

En el México antiguo se desarrolló un alto conocimiento sobre el entorno natural. Particularmente en Chiapas, las culturas maya, zoque y chiapaneca fueron portadoras de la sabiduría que perdura en nuestros pueblos indígenas. El maíz es fundamental en el conocimiento de las costumbres alimentarias en la época prehispánica. Algunos arqueólogos estiman que este cereal surgió hace unos 4 o 5,000 años antes de nuestra era, a partir de su ancestro silvestre el teocinte. Con su domesticación, se desarrollaron instrumentos para la molienda de esta semilla y comenzó a surgir la gran civilización, hoy conocida como Mesoamérica.

En Chiapas se encuentran vestigios de variedades del maíz; por ejemplo, uno que es de forma alargada conocido como olotillo y otro más parecido al actual llamado comiteco. Es a partir de este cereal que se ha diversificado también la alimentación de sus pobladores,

MARCOS GABRIEL MOLINA LÓPEZ





con la creación de bebidas y platillos representativos del estado como el pozol, blanco o de cacao, consumido desde la época prehispánica, cuando los primeros pobladores iban a la milpa y llevaban consigo una bola de masa envuelta en hojas de maíz, a la cual añadían una poca de agua de algún riachuelo y la convertían en una bebida que por sus caracterís-

ticas, no sólo saciaba la sed sino además daba una sensación de plenitud en el estómago. Actualmente, las hay también del tipo aguardiente, que en su expresión más significativa se han considerado ceremoniales, tal es el caso del posh.

En el *Popol Vuh* se narra que, después de una búsqueda exhaustiva, las divinidades encontraron la materia para formar los cuerpos de los primeros hombres: el maíz. Además, un mito de creación del centro de Chiapas también asocia la sustancia corpórea del hombre con cuatro alimentos hechos de maíz: de totopo el tehuano, de pozol el chamula, de tamal de bola el chiapaneca y de tortilla el guatemalteco, de fina masa de maíz los cuatro.

La domesticación del maíz transformó el desarrollo cultural de las civilizaciones americanas posteriores. Los antiguos mexicanos descubrieron una forma exitosa para que su ingesta fuera mejor y saludable. El nixtamal del maíz es un proceso que consiste en cocer los granos lentamente en agua alcalina (con tequesquite, ceniza o cal), lo que permite el desprendimiento de la cutícula u hollejo indigesto. Entre otros beneficios, este procedimiento permite que el nivel de calcio de las tortillas aumente 20 veces.

En ese sentido, las tortillas constituyen desde tiempos inmemoriales el sustento básico de las poblaciones mexicanas. Nadie puede probar con exactitud su aparición, pero se supone que existen casi desde la domesticación del maíz, ya que en yacimientos arqueológicos muy antiguos se plasman metates y comales, instrumentos imprescindibles para producirlas. Es muy probable que la elaboración de tortillas haya constituido la principal ocupación de las mujeres mexicanas a lo largo de milenios.

aquí
Los tamales pitaul, tradicionales en la meseta comiteca tojolabal, son elaborados con frijoles colorados tiernos.
derecha
Pizca y recolección de la mazorca del maíz {arriba}. Una vez doblada la mata, se va caminando y arrancando, antes se selecciona un lugar donde aventarlo {abajo}.
página anterior
Maíz amarillo, desgranado en un tol. El olote sirve para hacer presión y evitar lastimarse las manos.





He aquí el principio cuando se dispuso hacer al hombre, y cuando se buscó lo que debía entrar en su carne [...] Y así encontraron la comida y ésta fue la que entró en la carne del hombre creado, del hombre formado, de ésta se hizo la sangre del hombre. Así entró el maíz por obra de los progenitores. De maíz amarillo y de maíz blanco se hizo su carne, de masa de maíz se hicieron los brazos y las piernas. Únicamente masa de maíz entró en la carne de nuestros padres.

Popol Vuh





aquí & izquierda
Las mujeres de Zinacantán hacen tortillas de la manera tradicional. Refinan la masa en metate de piedra, comal de barro previamente encalado y tol donde depositarán las tortillas una vez cocidas.



El cacao era considerado uno de los cuatro árboles cósmicos situados en los rumbos del universo y siempre en estrecha relación con el maíz. Con las semillas del fruto de esta planta, se confeccionaban bebidas y algunas preparaciones, pero era tal su valor que se utilizaba como moneda para el trueque en el intercambio por otras mercancías. En el Soconusco se obtenían las semillas que se mandaban como tributo a la gran Tenochtitlan. Se encuentran vestigios de la representación de las semillas de cacao en el *Códice Madrid*, donde unos dioses derraman su sangre sobre un montón de ellas como símbolo de ofrenda y de amistad. En Toniná se encuentra una escultura de Ek Chuah, dios maya del comercio y del cacao, representado por un mono.

En esta época se domesticaron otros vegetales como el amaranto, la calabaza, el frijol, el chile y el tomate en sus múltiples variedades. Sin embargo, la combinación del maíz, el frijol y la calabaza, desde tan remota época como parte de la dieta esencial, ha sido fundamental para el desarrollo saludable de las poblaciones indígenas. Análisis científicos concuerdan en que la ingesta conjunta del maíz, el frijol y la calabaza es incluso más beneficiosa nutricionalmente que su incorporación por separado; es decir, sus nutrientes se complementan muy bien.

aquí
Ek Chuah, el dios negro de los labios rojos, además de ser espíritu del cacao y protector de los mercaderes y viajeros, era una deidad guerrera. Museo de Sitio de Toniná.

derecha
Al moler maíz y cacao se forma una masa a la que se le agregan, entre otros ingredientes, canela, vainilla y azúcar y se obtiene el pozol, bebida muy refrescante consumida en los estados de Tabasco, Oaxaca y Chiapas.







El antecedente de la calabaza en Chiapas es conocido como mayil en lengua tsotsil, ook en lengua mame y en la actualidad como chilacayote, que se caracteriza por el color de su fruto verde claro a oscuro, y su pulpa blanca, con pepitas color crema y en algunas ocasiones negras. Aunque se cree que proviene de Sudamérica, se calcula que en Chiapas ya existía desde el año 700 a. C. Las semillas de calabaza se han usado para preparar moles, salsas, guisados y tamales, en pasta para bebida, o simplemente tostadas.

Otro alimento que fue parte de la dieta de los antiguos mexicanos y lo es hasta el día de hoy es el frijol, del cual existen en el mundo aproximadamente 150 especies entre las que se encuentra el *Phaseolus polyanthus* o mejor conocido como frijol boti en nuestro estado, ingrediente característico de los tamales de toro pinto o tamal de frijol. Además puede consumirse cocido en caldo, como relleno, en forma de harina, con chile, hervido con sal y epazote.

El chile, cuya sustancia conocida como capsina provoca una serie de sensaciones en el organismo, ha acompañado la dieta de nuestro pueblo desde la época prehispánica, se consumía crudo y solo o acompañando otros platillos. En la actualidad todavía se consume pozol con el chile nambimba, en la zona de Copoya y Suchiapa. El chile fue una de las primeras plantas cultivadas en Mesoamérica. Se han registrado más de 200 variedades de este alimento.

Aunque no se cuenta con registros del origen del jitomate, se sabe que su domesticación se llevó a cabo en todas las regiones de Mesoamérica. En nuestro estado, se puede encontrar un gran número de variedades, que van desde los pequeños rojos o amarillos hasta los grandes tomates rojos o verdes. Chiapas se



caracteriza por la producción de tomate verde que es actualmente el ingrediente principal de salsas y caldillos de la amplia gastronomía coleta. Además, la adaptabilidad de los tomates, que pueden comerse tanto crudos como cocidos, unidos a la variedad

aquí
El chile habanero se puede preparar con tomate verde, aguacate y cebolla para un buen guacamole picoso; en rodajas con cebolla y jugo de limón o en una clásica salsa roja.
izquierda
Ingredientes de origen prehispánicos como los frijoles forman parte de los sabores cotidianos en la mesa chiapaneca.



de chiles que con mayor o menor grado de picante también pueden ingerirse frescos, secos o molidos, crudos o cocidos, contribuyeron a la elaboración sazonada de toda clase de aves silvestres, carnes de caza y pescados.

La cocina prehispánica en el área que en la actualidad ocupa Chiapas incluía varios guisos cotidianos y comidas de temporada que se servían en las principales fiestas en honor a los dioses, así como a los diferentes cultivos agrícolas que se relacionaban con las estaciones del año.

La variedad de ingredientes utilizados integra quelites, plantas de hojas y tallos verdes, como hoja santa o chaya, acedera, nabito y chipilín. Este último se consume en una diversidad de platillos como el tamal o la sopa de chipilín con bolita, de los cuales no se tiene registro de sus orígenes, pero con seguridad se remontan a la época prehispánica debido a que todos los elementos que los componen ya se consumían entonces. Flores como la de la calabaza, biznaga, frijol, colorín, entre otras. Las hojas carnosas de nopal y maguey, vainas, calabacitas, chayotes, camotes, jícama, distintas raíces y bulbos, algas, yuca, hongos y semillas. La chía, en este último grupo de alimentos, da origen al nombre de Chiapas. La palabra náhuatl, chiapan, que quiere decir "en el río de la chía", era como los aztecas nombraban a esa ciudad indígena, situada en la orilla del río Grijalva, probablemente porque en sus riberas se cultivaba la chía, que es una planta medicinal. Se utiliza en bebidas o se rocía sobre otros alimentos, para incrementar su volumen y causar saciedad, debido a que al contacto con la humedad se genera una capa que la rodea y hace que se doble o triplique el tamaño de la semilla.





aquí
Toles usados para guardar tortillas, junto con pumpos con agua para preparar el pozol son complementos indispensables en la mesa chiapaneca.
derecha
El pozol conjunta algunos de los productos alimenticios de origen chiapaneco más reconocidos: cacao y maíz (arriba). Preparación en metate de mole verde con pepita (abajo).







La proteína, que procedía de las carnes, era de gran aporte alimenticio, debido a su origen silvestre y contenía mínimas proporciones de grasa. Se consumía venado, perros (xoloitzcuintli), conejo, liebre, tapir, pecarí, armadillo, tuzas, topos, ardillas, guajolote (pavo), faisán, patos, grullas, codorniz, gansos, garzas, iguana, tortuga de mar y de tierra, ranas, culebras, lagartijas, serpientes, insectos varios, gusanos, chapulines, langostas, larvas, hormigas, peces de agua dulce y de mar como bagre, pescado blanco, trucha, tiburón, robalo, mojarra o la sierra, y entre los mariscos, cangrejos, piguas o acamayas, ostras, pulpos, camarón, entre otros.

Entre los frutos, encontramos tuna, guanábana, mamey, zapote, papaya, tejocote, capulín o cereza de tierra, nanche, guayaba, aguacate, jocote y otros, que abundan a lo largo del territorio de nuestro estado.

Los dulces, aunque no muy variados, se elaboraban con mieles diversas, de abeja, de maguey, de palmas y raíces, de hormigas, de avispas y de semillas y otros frutos. Las herramientas de cocina más utilizadas fueron el metate y la mano cilíndrica, el primero es un mortero de piedra volcánica de forma rectangular, plano con tres patas; el molcajete, recipiente cóncavo de piedra o de barro, que va acompañado del tejolote o cilindro pequeño del mismo material. Estos

aquí & izquierda
Carnes tan variadas como de mojarra {arriba}, de venado o de guajolote {izquierda} proveían de proteínas a la dieta prehispánica del sureste mexicano.



instrumentos se usan para triturar y moler diversos alimentos, por lo general los necesarios para elaborar las salsas picantes.

En las cocinas se utilizaban ollas y cazuelas, pichanchas o coladeras, que servían para escurrir el nixtamal; comal, recipiente plano para asar distintos alimentos, cántaros y otros más. También canastas o chiquihuites, confeccionadas de distintas fibras vegetales, para almacenar los alimentos. Los cuchillos hechos de obsidiana se usaban principalmente para cortar carnes y pieles de distintos animales, y en algunas ocasiones para los alimentos tiernos, se empleaban sogas de ixtle. Otros utensilios fueron confeccionados de madera o de guajes.

Para conservar los alimentos se utilizó el secado sobre todo para los pescados, carnes, chiles y distintas semillas. El salado sólo para el pescado y la carne. Y el almíbar, a base de mieles azucaradas, para raíces y frutas diversas. Para cocinar, las técnicas aplicadas fueron sobre todo el asado, directamente en las brasas o en el comal como difusor del calor; en la ceniza o en hornos bajo tierra, y el hervido en un recipiente con agua o al vapor, para lo cual se envolvían los alimentos en diferentes hojas comestibles.

aquí
Pescado salado secado al sol, cerca de su lugar de captura.
derecha
En el río madura
una profunda noche duplicada.
Sobre la arena late
—como una estrella viva y desgajada—
una hoguera que el viento apresura, clavándole
sus espuelas agudas y plateadas.

ROSARIO CASTELLANOS, **Estrofas en la playa**.



fusión de culturas

El estado de Chiapas es un sorprendente reflejo de toda la República mexicana, en varios sentidos, uno de ellos el de la fusión cultural. Los diversos ecosistemas, climas y entornos naturales del país se encuentran, casi todos, en el territorio chiapaneco, desde el bosque húmedo de coníferas hasta la franja tropical de manglares y cocoteros, desde la selva de "tres pisos" botánicos hasta los altiplanos agrícolas, desde volcanes e intrincada orografía hasta planicies costeras. Y lo mismo sucede con su diversidad cultural: México es el segundo país del mundo por sus grupos étnicos perfectamente diferenciados (sólo después de la India) y Chiapas es uno de los dos estados del país con mayor número de pueblos indígenas distintos. Con la gastronomía el fenómeno es similar: la cocina mexicana en general y la cocina chiapaneca en particular son hoy producto de una fusión de culturas. La mexicana es una de las

JOSÉ N. ITURRIAGA







principales del mundo y la chiapaneca es una de las más notables cocinas de nuestro país, aunque su limitada difusión nacional contrasta con su excelencia y diversidad; es rica en ambos sentidos: por lo exquisita y por lo variada.

La cocina tradicional mexicana fue declarada por la UNESCO, el 16 de noviembre de 2010, Patrimonio Cultural de la Humanidad, y fue la primera gastronomía en recibir semejante distinción por parte de la más alta autoridad cultural del mundo. Los criterios que llevaron a esa organización a emitir tal declaratoria se aplican perfectamente a la gastronomía chiapaneca. Revisémoslos.

Antigüedad: el eje maíz/frijol/chile es milenario, destaca el hecho de que se han encontrado maíces en cuevas cercanas a Tuxtla Gutiérrez, a Tehuacán y en el alto Balsas con cerca de 8,000 años de antigüedad; el frijol y el chile, por su parte, pueden tener hasta cuatro milenios.

Continuidad: esa trilogía alimenticia no pertenece sólo a la prehistoria, sino que tuvo permanencia y a lo largo de la historia ha nutrido al pueblo, enriqueciéndose con la fusión de culturas.

Actualidad: a pesar de su enorme antigüedad, la continuidad en el consumo ha hecho que hoy, en pleno siglo XXI, el maíz, el frijol y el chile sigan siendo el eje culinario de las cocinas mexicana y chiapaneca.

Territorialidad: dicho eje no es regional, sino que cubre todo el territorio (de México y de Chiapas).

Cobertura poblacional: sin excepción de razas o niveles económicos, sociales y culturales, todos los mexicanos y los chiapanecos comemos maíz, frijol y chile.



Cotidianidad: todos consumimos, prácticamente a diario, esa trilogía, e incluso en festividades sigue siendo el eje alimenticio de las mismas.

La cocina chiapaneca, como la mexicana, es mestiza, derivada de la fusión de culturas (cabe insistir en ello). Por supuesto que existen particularidades alimenticias al interior de cada grupo indígena, pero incluso dentro de las etnias originarias ya está

aquí
En los textiles chiapanecos existe una importante representación de los elementos de la naturaleza, así como de su cosmogonía.
izquierda
Carne de res, repollo y garbanzo, comida ritual para el día de la Candelaria {arriba}. Surtida de carnitas, hígado, carraca y otras sabrosuras, para preparar unos ricos tacos para el desayuno {abajo}.
página 55
Flor de mayo de color rosa, plátano frito, marco para un buen chamorro de puerco.







aquí
La ganadería es la actividad más importante en los municipios del norte de Chiapas: Palenque, Pichucalco Reforma, así como en poblaciones de las planicies de la costa como Tonalá, Pijijiapan, Acapetahua, Huixtla y Escuintla.
derecha
Junto a los chiles de Simojovel, una deliciosa pieza de jamón de pierna de puerco, curado y producido en San Cristóbal de Las Casas {arriba}.Carnitas de puerco con pico de gallo {abajo}.





mestizada buena parte de su dieta (recuérdese que los españoles trajeron el cerdo, la gallina, la res, el ganado caprino y ovino, la técnica culinaria de freír, los lácteos, el arroz, el café, el azúcar, entre otros productos).

Esta cocina mestiza tiene variadas raíces: a la de origen indígena prehispánica se agregaron en primer lugar las costumbres culinarias traídas por los españoles, que a su vez contenían elementos de origen asiático, africano (sobre todo árabe) y de otras latitudes europeas. Durante el virreinato se acentuó la influencia alimenticia directa de Asia por medio de la Nao de China y asimismo la de África, a cuestas de las castigadas espaldas esclavas.

Una vez consumada la conquista, se inició toda una corriente migratoria de españoles hacia México. Hombres y mujeres jóvenes vinieron en búsqueda de mejores condiciones de vida y por lo general las lograron. En los barcos que realizaban el crucero trasatlántico con duración de varios meses, los colonos traían diversas semillas para iniciar cultivos agrícolas en la Nueva España, principalmente trigo y otros cereales para hacer pan, como avena, centeno y cebada. Por supuesto, entre las varias hortalizas no faltaban ajos y cebollas y en los mismos navíos venían también animales de corral vivos, desde gallinas y cerdos hasta

aquí & izquierda
En mercados o comederos chiapanecos, las parrillas y los anafres son fundamentales para asar pollos {izquierda} o res {aquí} que se acompañan con frijoles, tortillas y salsa.



ganado mayor, incluyendo asimismo cabras y borregos. Las reses se trajeron con el doble objeto del abasto de carne y la producción de leche.

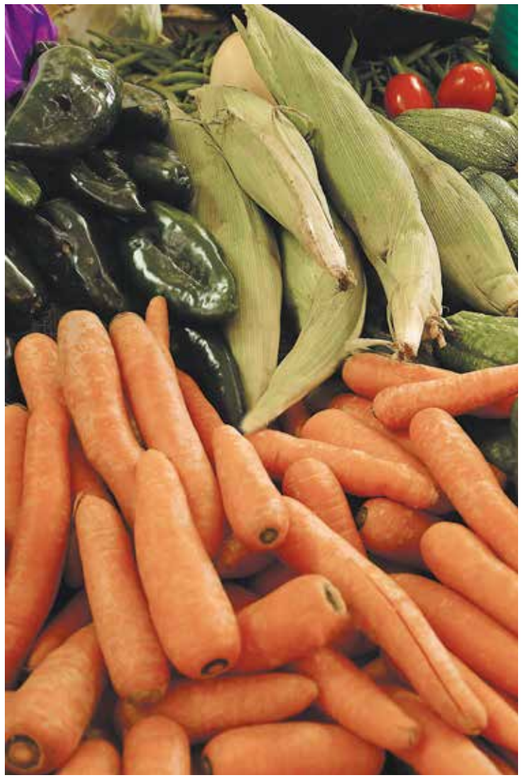
De seguro que el cerdo, los lácteos, el trigo, las reses, el arroz y la cebolla, los borregos y los chivos fueron las aportaciones españolas más significativas al mestizaje culinario. La sabrosa carne y la manteca del puerco para freír alimentos –técnica de cocina culinaria hasta entonces desacostumbrada en México–, de la mano de cremas y quesos, dieron lugar a maravillosos platillos al sumarse a los autóctonos maíz y frijol, sazonados con variados ingredientes, de manera relevante el chile. Tales son nuestros ricos y numerosos antojitos y otros guisos aún más elaborados, todos muestras palpables del mestizaje.

Introdujeron aquí los iberos el cultivo de la caña y el consumo de su azúcar, basado aquél en la mano de obra de esclavos comprados en África (tan bárbara costumbre para abastecer de trabajadores a plantaciones, y asimismo a minas, dio lugar a nuestra sangre negra, que constituye la tercera raíz del pueblo mexicano).

Proveniente de Asia y llevado a España por los árabes, nos llegó el arroz, tan arraigado en nuestra dieta cotidiana.

aquí
La pepita de calabaza debe secarse al sol, tostada y molida para poder incluirse, junto con el tasajo de res y las semillas de achiote, en la comida grande, platillo emblemático de Chiapa de Corzo.

derecha
En los mercados la fusión de frutas y legumbres va desde el maíz, las zanahorias, los chiles poblanos, el palmito, el jocote bola hasta los nanches.













Traigo la canasta del mercado
con verduras y carne
y una bolsa de arroz y un manojito de flores silvestres...

JAIME SABINES
Tarumba

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

Los españoles aportaron al mestizaje técnicas de conservación como los embutidos, tan importantes en los Altos de Chiapas. Otras técnicas fueron el secado y la cristalización de frutas y asimismo su preparación en conserva, con almíbar a base de azúcar o piloncillo.

El proceso de mestizaje de nuestro país y de Chiapas dio un giro con la independencia, después de 300 años de fusión genética y cultural de lo indígena con lo hispano. Antes de 1521 lo que había eran numerosas culturas precolombinas con diversos grados de desarrollo. Antes de 1821 eran el virreinato de la Nueva España y la capitanía general de Guatemala los que campeaban en este territorio. Empero, ya conformado el tronco de la mexicanidad, durante el siglo XIX habrán de salirle numerosas ramas producto de otras influencias, sobre todo europeas. La cocina chiapaneca, como toda nuestra cultura, quedó perfilada dentro de ese nuevo panorama.

Con la independencia se abrieron las puertas del país recién nacido a todas las nacionalidades, después de haber permanecido cerradas tres siglos por la xenofobia española producto de la intolerancia religiosa. Llegaron anglosajones, germanos, galos y visitantes de muchos otros orígenes no iberos, en pos de los atractivos mineros, agrícolas y de otros poderosos imanes económicos, amén de los míticos sitios arqueológicos



aquí
Las hojas de chaya son propias de lugares con mucho sol como Yucatán, Campeche, Tabasco y Chiapas. Son de sabor exquisito, se les atribuyen diversas propiedades nutritivas y medicinales.
izquierda
El chorizo y la longaniza {arriba}, así como el salpicón de res {abajo} son algunas de las recetas llegadas a la Nueva España provenientes de Europa.



prehispánicos. Muchos de ellos inmigraron largos periodos o para siempre. Todos traían a cuestas su bagaje cultural y, dentro de él, sus costumbres alimenticias.

En el ámbito nacional destacaron los franceses, cuya revolución tanto influyó en nuestra guerra de independencia como prototipo filosófico y político.

aquí
Tamales de bola con chiles de Simojovel.
derecha
Molino de mano utilizado en zonas rurales, para preparar el nixtamal (maíz hervido con cal), con la masa resultante se hacen los tamales de mole, envueltos en hoja de plátano.

En las últimas décadas del siglo XIX empezaron a arribar a Chiapas importantes migraciones de estadounidenses, alemanes, chinos y japoneses. Los flujos colonizadores de esa centuria se incrementaron con la abierta política a favor de la inmigración extranjera que propició Porfirio Díaz, vinculada directamente a la inversión y a la agricultura para exportación. Tan sólo en 1909, México recibió 68,000 inmigrantes extranjeros… y el porfiriato duró 35 años.

A uno de nuestros íconos gastronómicos nacionales gestado en el barroco dieciochesco, el mole, durante el siglo XIX se sumaron tallarines, ravioles, suflés, macarrones, omelets, champiñones, pan francés, budines, bisquets, panqués, bisteces, rosbifes, pays, croquetas, canapés, mayonesas, crepas, volovanes, ponches, brochetas, consomés y, para no abundar más en galicismos, anglicismos e italianismos, digamos que los platillos, además de sentados a la mesa y solicitados con base en el menú (del francés











menu), también se empezaron a servir en la opción de bufé (del francés *buffet*).

Clases medias y altas empezaron a adoptar la nueva nómina de platillos extraños, con la indispensable adaptación a los ingredientes, usos y gustos de viejo cuño. Mas las grandes mayorías siguieron fieles a la cocina popular tradicional mexicana, sin mayores europeizaciones, aunque no inmunes por completo a la fusión de culturas.

En este contexto, debemos recordar que, en el caso chiapaneco, existe un estrecho vínculo ancestral y una histórica interacción con Guatemala, lo cual tiene un reflejo cultural en varias vertientes que muestran claras similitudes, como son la manera de hablar y la utilización de modismos, el arte popular de sus respectivos grupos indígenas y, por supuesto, la comida. Un ejemplo elocuente son los tamales de los Altos de Chiapas y de Guatemala, de hermanada filiación.

En lo tocante a los restoranes (del francés *restaurant*: lugar donde se sirve comida para restaurar el cuerpo), hay que decir que prácticamente no existían durante el virreinato. Lo que había eran mesones para viajeros donde a veces se ofrecía servicio de alimentos. En el siglo XIX van surgiendo los restoranes, asimismo heladerías y hacia el final de la centuria los cafés. Ya en el siglo XX será importante, en muchas regiones de México, la presencia libanesa con su deliciosa comida.

Cabe recordar que el chocolate, bebida acostumbrada desde el México prehispánico y luego asimilada por los españoles, criollos y mestizos durante el virreinato, a lo largo del siglo XIX fue testigo de los avances del café. Este grano oriundo del noreste de África llegó a nuestro país a finales del XVIII, fue desarrollándose su consumo en el XIX y es en los albores del siglo XX cuando desbanca al chocolate, abriéndose cada vez más la brecha entre la popularidad de ambos.

Pero volvamos al mestizaje gastronómico derivado de la fusión de culturas. Ya vimos que después de tres siglos de tomar su forma principal, todavía ha

aquí
El chile crespo es utilizado en salsas y recados como el que se emplea en la elaboración del tradicional tamal de bola.
izquierda
Los caracoles de río o shuti han sido considerados como parte de la dieta desde tiempos remotos, su consumo no ha tenido mayores variaciones desde entonces {arriba}. Las tortillas con asiento son testimonio de la fusión entre la milpa indígena y la cría de cerdos colonial {abajo}.



seguido enriqueciéndose durante dos siglos más. No obstante, la aportación indígena prehispánica más significativa, que es el eje maíz/frijol/chile, sigue siendo hoy en día el sustento básico de los mexicanos en general y de los chiapanecos en particular. No soslayemos que esa trilogía ha sido menospreciada por algunos países más desarrollados y suelen considerarla como una dieta tercermundista, de poco valor alimenticio. Ante semejante ignorancia debe recordárseles que comiendo maíz, frijol y chile –tanto los arquitectos como los obreros indios– se construyeron Palenque, Yaxchilán, Bonampak y Toniná, cuando en Boston pastaban los búfalos y merodeaban tribus nómadas. Esos sitios, hoy arqueológicos, son muestra del avance no sólo artístico, sino científico, de aquellos pueblos ancestrales de los chiapanecos de hoy.

Acuciosas investigaciones de expertos del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición demostraron que la capsicina que contiene el chile potencializa las proteínas del frijol y del maíz, haciéndolas más asimilables por el cuerpo humano.

Dentro de la fusión de culturas alimenticias, destaca que la principal aportación indígena continúa siendo el elemento predominante.

aquí
Hierbas como el chipilín o la hoja santa
son ingredientes recurrentes en sopas, tamales
y diversos guisados chiapanecos.
derecha
Sonreída, inocente,
hierba, me vuelvo al aire conmovido.

ROSARIO CASTELLANOS, **El resplandor del ser.**



cocineras tradicionales

La historia de la alimentación, las formas en las que se producen, se elaboran y se consumen los alimentos están ligadas con las costumbres y la cultura de una sociedad que, a su vez, dan cuenta del devenir de un pueblo.

Investigar el origen y los elementos que integran y definen a la cocina chiapaneca es imprescindible para conocer y valorar mejor esta expresión cultural entrañable, tan agredida por el desarrollo y la modernidad, que atentan a diario contra su permanencia.

La gastronomía en Chiapas es tan variada como sus creadores. A lo largo y ancho de nuestro territorio se encuentran mujeres y hombres que han impulsado la cocina chiapaneca, algunos quizá sin saberlo. Para constatarlo basta recorrer cada uno de los municipios que cuentan con una enorme biodiversidad. En todo el estado existen distintos platillos que hablan de la riqueza y versatilidad de nuestros recursos naturales.

TLAYUHUA RODRÍGUEZ GARCÍA







Así, por ejemplo, encontramos en Comitán el delicioso salvadillo con temperante, el chinculguaje, los picles, el chicharrón de cáscara, el pan compuesto, todos y algunos más preparados por doña Josefa, como le gusta que le digan, doña Lolis y doña Laura, quienes sin el menor interés de buscar fama han preparado estos platillos a lo largo de más de 50 años y dicen que lo único que les interesa es que éstos se sigan preparando. Además señalan que esta tradición les fue heredada de sus madres y de sus abuelas, de generación en generación. Es imprescindible mencionar también a doña Yolanda Aguilar Carreri, comiteca que ha pasado su vida deleitando a los paladares con recetas como la deliciosa lengua en pebre, la pierna al horno, la olla podrida, la sopa de gota entre muchos más platillos que son dignos representantes de la gastronomía chiapaneca.

En San Cristóbal de Las Casas disfrutamos su singular pan, que es reconocido en todo el estado, las carnes frías, los tamales de azafrán y la peculiar sopa de pan, el pavo relleno, el asado coleto preparado por las manos expertas de mujeres como Socorro Morales Gómez también conocida como More o Coquis, a quien podemos encontrar en el barrio del Cerrillo, donde ha preparado por muchos años estas delicias, además, su trabajo constituye el sustento familiar y ha dado empleo a por lo menos seis personas más que la acompañan en este ritual. A su vez, Lucía Vázquez y Juanita Gómez acompañan a Beatriz Cuéllar para deleitarnos de igual manera día a día con exquisiteces como el mole coleto y la butifarra.

En Tuxtla Gutiérrez y en zonas cercanas como Copoya descubrimos la sopa de chipilín, el nucú, el puerco con moní, el nigûijutí, el caldo de shuti,



aquí & izquierda
Recetas de platillos como la comida grande o los tamales de masa colada {izquierda} se mantienen vivas gracias a los afanes de las cocineras tradicionales como doña Jovita Pepita Nuricumbo Cuesta {aquí}, originaria de Chiapa de Corzo.
página 73
Tamales de nacapitú, masa y frijol patashete horneado se sirven con el huacasis caldu, en las comidas rituales.



huacasis caldu, tzispolá o sispolá, putzé, tamal picte de elote, tamal nacapitú, pucxinú, fideo de fiesta, preparados por grandes maestras de la cocina como la señora Rosita Reyes que lleva muchos años confeccionando deliciosas comidas en Copoya. María Ángela Reyes, Reynalda Jiménez, Olga Reyes Gómez, Rosita Escobar son las encargadas de la comida en las festividades como en la tradicional fiesta de la Candelaria. Ellas nos platican que el suyo es un oficio que se ha dado por tradición familiar ya que siempre ha existido una "comidera", como se conocen entre ellas, en su familia y así esta noble pero agotadora tarea ha sido transmitida y esperan que continúe y sea valorada no sólo en nuestro estado sino en el resto del país. También encontramos a Ricarda Jiménez Tevera, quien es una "comidera" reconocida por preparar el apetitoso tamal de nacapitú, los picles, patashete con pepita y muchas más recetas tradicionales zoques. Su único interés es que las recetas de su mamá, abuela y antepasadas no se pierdan. Chepita Galdámez Morales, originaria de Ocozocuautla, municipio con raíces zoques, prepara el zeok-tzopohó nombre que recibe el frijol con chipilín, el caldu y la tzispolá.

En Chiapa de Corzo visitamos a Miriam del Carmen Cruz Chavarría, Graciela Ortiz Ruiz, Berta Villanueva Pérez, Isabel Córdova Gómez, quienes

aquí & derecha

Manos que trocean cebollas, las cuales son ingrediente de la comida grande, manos que preparan la masa con queso para el chipilín con bolita y que evidencian la destreza de las cocineras tradicionales chiapanecas.



Se puso a desprender, una tras otra,
las capas de la cebolla, y decía:
¿He de encontrar la verdadera cebolla,
he de encontrarla?

JAIME SABINES
Cómo pájaros perdidos







aquí
Doña Ricarda Jiménez Tevera {izquierda} y doña Consuelo Urbina de la Cruz {derecha} son orgullosas cocineras chiapanecas.
izquierda
El pejelagarto en verde se prepara al norte de Palenque, en Catazajá, que en maya significa "valle cubierto de agua".
páginas siguientes
Chile en vinagre con palmito, caldo de molleja, agua de chile, lengua baldada, frijol refrito con chile de Simojovel forman parte de la tradición gastronómica de Chiapas.





llevan entre 75 y 40 años cocinando el acostumbrado cochito horneado, la pepita con tasajo, la chanfaina, por mencionar algunos de los platillos que caracterizan a este municipio donde año con año se sirven grandes banquetes para la llamada Fiesta Grande, y que junto con otras mujeres, llevan la tradición gastronómica en sus preparaciones.

aquí & derecha
En los esteros chiapanecos se encuentran extraordinarios robalos {derecha} además de mojarras fritas que pueden ser saboreados en todo el estado.

Nada detiene el viento. ¡Cómo iba a detenerlo la rama de sauce que llora en las orillas de los ríos!

ROSARIO CASTELLANOS, **Lamentación de Dido**.

En la región costera, en Tapachula, se sirve el caldo de shuti que es un peculiar caracol de río, además de venado en varios guisados. En toda la costa abundan platillos preparados con los excelentes pescados y mariscos obtenidos del mar y los esteros. En la región de la Sierra sobresalen la carne con frijol, los estofados, y así podríamos recorrer todos y cada uno de los municipios del estado ya que cada uno tiene sus propias comidas, y aunque se parecen entre sí, el sabor no es el mismo. En Acapetahua doña Elba prepara el dulce llamado manjar, que elabora de manera cotidiana desde hace 46 años; inició su negocio por la necesidad de buscar un sustento económico pero no siguió una receta, sino que ella lo creó a raíz de la venta de su primer postre que fue el arroz con leche que le enseñó su mamá, y a lo largo de los años ha llegado a formar parte de las preferencias culinarias de este municipio. Ahí también encontramos a doña Estela Cruz que desde hace más









de siete años revolucionó la gastronomía al inventar el raspado de pozol con leche. Todavía trabaja con ella quien inició el negocio, doña Roselia Cruz Santos, su mamá, que le enseñó cómo hacerlo. El negocio lleva 78 años.

Las migraciones no sólo ocurren hacia otros estados o países. En la Costa de Chiapas habitan personas provenientes de Oaxaca, de donde han traído platillos como las garnachas, el pollo juchi y las enchiladas que comenzó a ofrecer la abuela de la señora Rita García quien ahora los prepara. Sus abuelos los vendían en la feria del tercer viernes o viernes santo y en la del 20 de noviembre.

El cochito horneado que prepara actualmente don Gonzalo Villaverde es una receta que empezó a cocinar como un pedido del señor Ernesto Choy quien se la enseñó con la técnica ancestral del laqueado. Según cuenta, no le gustaba porque la carne quedaba negra y comenzó a experimentar hasta que logró el exquisito color dorado. También en la región de la Costa, en Cacahoatán visitamos a doña Eulalia Pérez Miguel quien comparte sus conocimientos culinarios.

En la región norte, la señora Sara Gómez Moreno vive en la localidad de San Jerónimo Tulijá en el municipio de Chilón, donde prepara tamales de pollo y tortillas de maíz con plátano, como lo hacían sus

aquí
La tradicional receta del cochito al horno es resultado de la fusión de culturas y el mestizaje. Su cocción debe realizarse en horno de leña por alrededor de seis horas.
izquierda
En Chiapas, el cochito también es preparado en un adobo hecho a base de chiles anchos y chimborotes, orégano, tomillo, pimienta, laurel, cebolla, canela y vinagre.



antepasados. Ella recuerda que su abuela le decía que tenía que aprender a cocinar. También encontramos a Matilde Gómez Jiménez, quien elabora tzata, nos dijo que según las enseñanzas de su abuela se prepara con plátano verde rallado, cocido con frijoles al cual se le agrega epazote, no da las cantidades porque dice "eso es algo que ya se sabe". En Pichucalco ofrecen exquisitos tamales de masa colada, de manea y dulce de oreja. Don José del Carmen Sangeado Córdova y doña Pilar Izquierdo Durán tienen más de 60 años preparando estos manjares para fiestas de familiares ya que, como es costumbre, todos en el pueblo son parientes a la hora de las fiestas.

No hemos mencionado a todas las cocineras tradicionales porque podríamos escribir un libro completo sobre el tema. Cada una de ellas, y ellos, son personajes que hacen que nuestra cocina sea motivo de orgullo. En cada tamal de chipilín, cucharada de pepita con tasajo, sorbo de pozol, mordida de pan compuesto, en el deleite de una cervecita dulce o en la degustación de un nuégado encontramos parte de la historia de nuestro estado gracias a estas personas que quizá conozcamos sólo por nombre pero que se han encargado de mantener y continuar un conocimiento que se ha forjado alrededor de un fogón, que en cada chispa cuenta un pedazo de la vida de las miles de familias chiapanecas que han crecido alrededor de las mesas de comedor.

aquí & derecha
La hoja de plátano pasada por fuego es necesaria e indispensable para envolver una gran variedad de tamales chiapanecos.



expresiones de la cocina chiapaneca contemporánea

"Nuestras vidas no están en manos de los dioses, sino en las de nuestros cocineros" dijo con oriental sabiduría, el escritor Lin Yutang. En efecto, la cocina como modelo cultural es uno de los elementos de mayor cohesión e identidad de los grupos humanos. El caso de Chiapas no es la excepción y al igual que el conjunto mexicano, inscrito desde 2010, en la lista del Patrimonio Intangible de la Humanidad de la UNESCO, comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos antiguos, técnicas culinarias, así como costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales.

Al mismo tiempo, como parte de ese arte dinámico que es la gastronomía, la cocina chiapaneca nunca ha sido estática sino que es hija del tiempo que le toca vivir, por lo que sus recetas, aun las consideradas más tradicionales y emblemáticas no son inmutables sino que presentan capacidad de adaptación y reflejan las influencias

ROBERTO RAMOS MAZA













de las redes de intercambio y los ritmos de las circunstancias. Una de éstas es la paradójica consecuencia del proceso de globalización que supone la valoración de lo local frente a lo homogéneo.

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

En el panorama gastronómico chiapaneco de hoy se observa la fuerza de la comida tradicional pero también los resultados de quienes se arriesgan a lo contemporáneo y de la creciente presencia de varias escuelas de gastronomía, ubicadas principalmente en la capital del estado. Esto ha significado, junto con la profesionalización, la apertura a elaborar platillos con ingredientes locales pero con nuevas técnicas de cocción y presentación.

Al mismo tiempo, falta todavía camino por recorrer para que la cocina de Chiapas tenga la presencia que merece en el resto del país y que su vinculación

aquí, izquierda & página 89
Higos cristalizados con queso y jamón serrano, sorpresa de chipilín con bolita, deconstrucciones de caldo de res {página 89}, de calabaza con camarón seco y queso de Ocosingo, y de macabil con jitomate asado y mermelada de jalapeño {izquierda}, son algunas de las propuestas que las futuras generaciones de cocineros chiapanecos {aquí} preparan en instituciones como la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.



aquí & derecha
Combinaciones exóticas, únicas y deliciosas con productos de la región que retoman una fuerza y un sabor impresionantes cuando se mezclan, por ejemplo, plátanos, frijoles y chicharrón de panza.

con la actividad turística se consolide y pase de ser, además de sustento, un atractivo por sí misma, ya que sus valores de sabor, cultura e historia lo ameritan.

Para ello se parte de los platillos tradicionales de los pueblos originarios que mantienen un fuerte arraigo ritual y ceremonial; de la disponibilidad de los productos agrícolas y de recolección; del consumo de flores, frutos, insectos y caracoles, además de hongos y hierbas; de preparaciones como las botanas donde se pone el ejemplo de versatilidad y mestizaje; de la gran variedad de quesos, bebidas y dulces y de la enorme gama de tamales. No menor en el recuento es la influencia migratoria, cercana como la de la región del istmo o de ultramar como la que desembarcó procedente de China.

Chiapas se distingue por tener el primer lugar nacional en producción orgánica. En la variedad de productos encontramos los endémicos como la flor de cuchunuc, la del pitillo, el chicle o chicozapote, el cupapé, la pacaya, el ramón, el nanche, la guanábana, la gran variedad de frijoles y chiles, los chayotes y aguacates, sólo por mencionar algunos. Asimismo, el estado ha sido extraordinario anfitrión de productos llegados de otras tierras, permitiendo el cultivo de maravillas como el café y el mango Ataulfo, ambos con denominación de origen, además de carambola, pitahaya, maracuyá, macadamia, rambután, papaya, sandía, melón, entre otros. Todo ello hace que un menú en Chiapas sea obligadamente una sorpresa llena de color y sabor. Propuestas como la marca Chiapas han tenido un interesante papel en el desarrollo e inclusión al mercado, promoción y consolidación de los productos chiapanecos por medio de este sello, gracias al cual han alcanzado mercados







clave para su posicionamiento. Junto a la herencia y el trabajo actual de muchos hombres y mujeres chiapanecos, que en la pequeña fonda o en sus casas mantienen la vitalidad culinaria, encontramos propuestas de un buen número de personajes cuyo interés principal está en demostrar que la cocina de sus madres y padres es de digna representación y que está a la altura de la más sofisticada. A diario nos demuestran su originalidad, creatividad y versatilidad. En ese sentido, los cocineros abren la puerta a múltiples posibilidades, a veces cambiando algún ingrediente, otras revalorándolo o presentado los platillos de inusitadas maneras.

Los chiapanecos que se distinguen en el ámbito de la gastronomía actual lo hacen tanto fuera del estado como dentro de su territorio. Como ejemplo de los primeros puede mencionarse a José Ramón Castillo Pedrero quien lleva el cacao como estandarte con el término de "chocolatería mexicana evolutiva", en la ciudad de México, o Cosme Aguilar, propietario del único restaurante de cocina latinoamericana en Nueva York en recibir una estrella Michelin y que orgullosamente ha declarado:

> Prácticamente todas las recetas que tenemos aquí son de mi familia. Mi mamá era muy buena cocinera, tenía un restaurante antes de que yo naciera, en Cintalapa, Chiapas.

Entre los personajes más representativos del estado, está, sin duda la chef Marta Zepeda de San Cristóbal de Las Casas, que ha tenido por bien el representar esta tierra con su propuesta "alta cocina regional y de autor de Chiapas" que promueve un turismo gastronómico de calidad y el comercio justo que incluye el consumo de productos locales. Por otro lado, el



aquí & izquierda
Vista, gusto, olfato, tacto y oído se deben de tomar en cuenta para que la presentación de las nuevas propuestas embelesen al comensal.

¿En qué lúcido momento
la harina de la papa
perdió el azúcar
que acaparó la harina del plátano?
¿En qué momento la harina
del plátano
obtuvo el azúcar
que no tuvo la harina de la papa?

ROBERTO LÓPEZ MORENO
Incertidumbres





aquí & izquierda
Plátanos, germinados, café, cacao, flores, hojas, jícaras, artesanías y otros productos para un elemento nuevo e importante en la gastronomía chiapaneca: la presentación.



chef Manolo Nájera ha traído a Chiapas ideas innovadores de la cocina molecular y de autor aplicadas a la gastronomía regional. Además, como docente, ha influido positivamente en sus estudiantes y en los medios de comunicación, al permitir la transmisión a una mayor audiencia, de las noticias sobre esta cocina.

Dignas también de mención son aquellas expresiones culinarias como las del restaurante Bajlum en Palenque que, a partir de la investigación de los usos y costumbres regionales, desarrolla su concepto de cocina fusión y de autor, y la califica como "cocina prehispánica con una visión moderna". Sus responsables toman alimentos no convencionales que pertenecen a otro contexto cultural, al mismo tiempo, utilizan productos de estricta producción de la selva de los indígenas choles y parten de las recetas originales, las cuales incluyen elementos como el venado, el pato o el puerco de monte y técnicas como los hervidos, asados u horno de tierra. Puesto que la selva produce muchos sabores ácidos y amargos, agregan elementos como el aceite de oliva o vinagre balsámico por ejemplo, para atenuar su sabor y hacerlos accesibles al paladar contemporáneo. Este lugar permite una experiencia "redonda", con los sabores de la cultura: la experiencia de visitar la maravillosa ciudad prehispánica culmina en el paladar.

Nunca debemos olvidar que "no hay amor más sincero que el que sentimos hacia la comida" como dijo George Bernard Shaw.

aquí
Alumnos y maestros de la licenciatura en Gastronomía de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Unicach participan activamente en ferias y festivales gastronómicos dentro y fuera del estado.

derecha
La labor de los profesores es fundamental en la enseñanza de técnicas novedosas para lograr platillos tan sofisticados como bolitas de conejo en sihuamonte o tostadas de chipilín y de flor de calabaza con salpicón.

páginas siguientes
La cocina contemporánea chiapaneca contribuye a la preservación, promoción y difusión no sólo de la gastronomía del estado, sino de los valores culturales.





DEL CAFÉ

En Chiapas el café es símbolo de tradición y de identidad, su cultivo proporciona empleo de manera directa o indirecta a más de 1,000,000 de personas y representa una parte muy importante en la economía de 88 municipios. El estado es el principal productor de café tradicional en el país y ocupa el primer lugar mundial en la elaboración de café orgánico.

Procedente de un arbusto originario de Abisinia y no de Arabia como se cree, y descubierta por azar, la planta del café y sus granos llegaron a América a principios del siglo XVIII; la planta se adaptó a las condiciones de selvas y bosques y pronto desplazó incluso al cacao. Se introdujo en la región mexicana de Córdoba, Veracruz en 1796 procedente de la isla de Cuba, aunque el cultivo se introdujo en Chiapas desde Guatemala en 1846.

El café es un cultivo de alto riesgo, requiere sumos cuidados, algo de buena suerte y del beneplácito de la naturaleza. Durante los meses de mayo y junio, los campos cafetaleros se llenan de campesinos que se dedican a la siembra del café, de modo que la planta estará bien crecida en el invierno y podrá resistir las bajas temperaturas.

Para obtener una taza humeante de exquisito café debió llevarse a cabo una serie de pasos precisos, ya que el sembradío tarda entre cuatro y cinco años en dar su fruto. Las cerezas del café se cortan a mano una por una, después se les extrae la pulpa; posteriormente se procede al secado, muy importante en la obtención de un producto de calidad. Este último proceso se lleva a cabo en patios, en asoleaderos, de manera natural con el sol del día. El secado tarda entre cuatro y cinco días; el grano se puede guardar hasta un año en las bodegas del Beneficio, nombre que recibe el lugar donde se lleva a cabo este procedimiento.

En Chiapas existen dos tipos básicos de plantas: la Arábica y la Robusta. La primera se produce en alturas entre 500 y 2,000 metros sobre el nivel de mar, y su sabor es suave, con un contenido de 1.5 por ciento de cafeína. La segunda es más resistente a las plagas, contiene 2.5 por ciento de cafeína y su sabor es más bien áspero.

El café de exportación se da a baja altura y su calidad se distingue por el suave sabor, aroma delicado, acidez ligera y poco cuerpo.

Mientras que el café prima lavado es de una altura media, su sabor y aroma son agradables, con buena acidez y buen cuerpo. Éste es el café estándar que se cultiva en nuestro país. El de altura se cosecha en zonas de más de 900 metros sobre el nivel del mar y se distingue por su sabor exquisito y un aroma incomparable. Es el de mejor calidad, su olor es fuerte y grato y tiene mucho cuerpo.

MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ





aquí & página anterior
El comienzo de las lluvias marca el brote de flores blancas y perfumadas y después de varios meses, llegan las bayas rojas, brillantes y carnosas como cerezas. Con cada lluvia inicia una floración, es por esto que en la planta se encuentran simultáneamente flores y frutos verdes y también maduros. De ahí que su recolección deberá ser muy cuidadosa.
derecha
Secado al sol en patios de cemento {arriba}. Despulpadora donde se separa el grano de la cáscara. Después de varios procesos la cáscara sirve como abono {abajo}.







El café de Tapachula bien se puede comparar con los mejores del mundo, sin embargo y a falta de mercadotecnia adecuada, su precio es más bajo en los mercados internacionales que el de otros cafés de menor calidad.

En los últimos tiempos se ha apoyado y difundido con éxito la elaboración de café orgánico chiapaneco, que busca con su cultivo la sustentabilidad del ecosistema. México es el primer productor en el mundo de café orgánico además de ser pionero en su desarrollo. El particular cuidado que se pone en el cultivo y las bondades que ofrece un café sin contaminantes, son factores que apelan a un tipo de consumidor que esté dispuesto a ser consciente de esas cualidades y a pagar el sobreprecio del mismo. La característica de este café es que las plantas se fertilizan con materiales orgánicos preparados mediante compostas y nunca se les aplican productos químicos.

México es uno de los diez países más importantes en el cultivo de café. El 70 por ciento del café mexicano se produce en altitudes de alrededor de 600 metros sobre el nivel del mar, destaca el café de altura que, como lo mencionamos ya, se cultiva arriba de 900 metros y es uno de los más cotizados.

El estado de Chiapas es el productor más importante de café en México, gracias a la aportación que hacen en más de 70 por ciento los cafetaleros nativos que son propietarios de superficies que no exceden cada una de 5 hectáreas. La entidad es reconocida como una de las principales zonas de cultivo de cafés certificados del mundo. Pero también enfrenta problemas, uno de los más importantes es la plaga de la roya anaranjada, hongo que ataca las hojas de cafeto que puede causar la pérdida de una cosecha.

Café en cereza que será depositado en un tanque sifón, para posteriormente pasar a la despulpadora y a la criba.

En el patio qué lujo,
qué riqueza tendida.
(Cafeto despojado
mire el suelo y sonría.)

Con una mano apartan
los granos más felices
con la otra desechan
y sopesan y miden.

Sabiduría andando
en toscas vestiduras.
Escoja yo mis pasos
como vosotras, justas.

ROSARIO CASTELLANOS
Escogedoras de café en el Soconusco



El café tostado, después de molerlo, dará todo el aroma y el sabor del buen café que se produce en Chiapas.

entre la Costa y el Tacaná

FRANCISCO MAYORGA MAYORGA



La planicie costera del Pacífico, tierra caliente, baja y llana, hermosa por sus playas, esteros y lagunas costeras, asiento de pueblos prósperos de pescadores, agricultores y ganaderos, reserva un paisaje culinario, con platillos del mar, particularmente frescos. Como hace milenios, perduran la leña, el comal y la olla de barro en sus cocinas especializadas en mariscos y pescados beneficiados por el aroma de los cilantros, epazotes y hojas santas silvestres.

Platillos dignos de la mejor cocina mexicana, en las playas de Arriaga, la minilla de cazón, la salchicha de macabil, la hueva de lisa o sambuco, la lisa horneada y otros productos, servidos con totopo de maíz camahua y cerveza –para el sopor del calor– son suculentas viandas de entrada. En Paredón “la especialidad”, platón diverso de mariscos y pescados: macabil, tacos fritos de cazón, jaiba y un delicioso caldo de camarón y robalo, legó una rica tradición familiar de pescadores a restauranteros. Allí Albertina Pananá y Salatiel Manuel son cocineros famosos. En Puerto Arista, las bayunqueras –mujeres de los pescadores– ofrecen pequeños camarones hervidos al vapor, dulces, salados y con limón. En ese lugar los sexagenarios comedores Ocmar y Dulcito son herederos de esa cocina excepcional. Los platillos tonaltecos habrá que saborearlos en el Nora, de larga trayectoria.





Pijijiapan ofrece casco de mula, cucaracha de mar, almejas y una joya de la cocina ribereña tradicional de Chiapas, la pigua, muy buscada para prepararla en diversas formas, son ellos verdaderos tesoros gastronómicos. Sobre la carretera de Pijijiapan a Mapastepec, en el crucero que va a Echegaray, hay otros dos restaurantes con platillos nativos: Rosy y Conchita, que gozan también de gran fama.

La ganadería, que nació de un hato introducido por europeos a mediados del siglo XVI, revolucionó la gastronomía chiapaneca con la cultura del queso fresco. De gran calidad, por su sabor y frescura, es un manjar que inundó los mercados de Chiapas, Oaxaca y Puebla. Pijijiapan es el principal productor del queso crema, muy demandado localmente, y del quesillo, con que se preparan pescadillas, empanadas y una botana con chile güero ahogado en limón. Para el abasto de ese lácteo, entre Pijijiapan y Mapastepec, existen más de 100 factorías artesanales.

De la res todo se transforma, nada se pierde, carne, entrañas y extremidades dan cauce a mondongos, hígado encebollado, riñones a la mexicana y al vaso relleno, soberbios platillos de herencia

aquí
Camarones cultivados en granjas en la costa
ardiente y frutal de Chiapas.
derecha, páginas 109 & 111
Cautivo entre el recodo
del estero y el timón del orto
el manatí es un cántaro sin asa,
la siesta junto a islote de jacintos;
peje-mujer
que hace del agua mansa una montura
del agua y su bravura una balanza.

ROBERTO RICO, **Tú también, Manatina**.



Tapachula es la tierra prometida
que florece en tus costas fascinantes
y fue una estrella que quedó encendida
en el sueño dorado de Cervantes.

ARMANDO DUVALIER
Canto de amor a Chiapas





aquí & derecha
Trofeo, comida, regocijo, sonrisa sincera al imaginar el buen ceviche de pescado que le espera.







aquí
Ceviche de pescado, adornado con rábano, aguacate, preparado con cebolla, jitomate y el jugo de limón donde unas horas antes se dejó reposando.
izquierda
Ostiones abiertos que reposan aún en su concha {arriba}. Preparados con cebolla morada, cilantro, el jugo de limón y un toque de sal {abajo}.
páginas siguientes
Centro comunitario de recreo. Similares se encuentran desde Tonalá hasta Tapachula. Pequeños hoteles con pocas habitaciones invitan a quedarse el fin de semana y degustar la gastronomía de la costa.









aquí & derecha
Productos necesarios para elaborar una salsa verde, chile, cilantro, cebolla y aguacate {aquí} y darle el sabor complementario que necesitan la carne y la ubre, que lentamente se cuecen {derecha}.



afromestiza. Tripas, ubre y corazón se reservan para los asados, donde el magro y suave filete es rey.

En Mapastepec, poblado de transición entre la Costa y el Soconusco, las dos zonas de la planicie costera chiapaneca, con palapas, coctelerías y marisquerías, se recrea la tradicional comida de batea. Elaborada, en sus inicios, para pasajeros del tren que durante el trayecto podían consumir desde café hasta camarones, pescados, carnes, flores y chiles rellenos o rebosados.

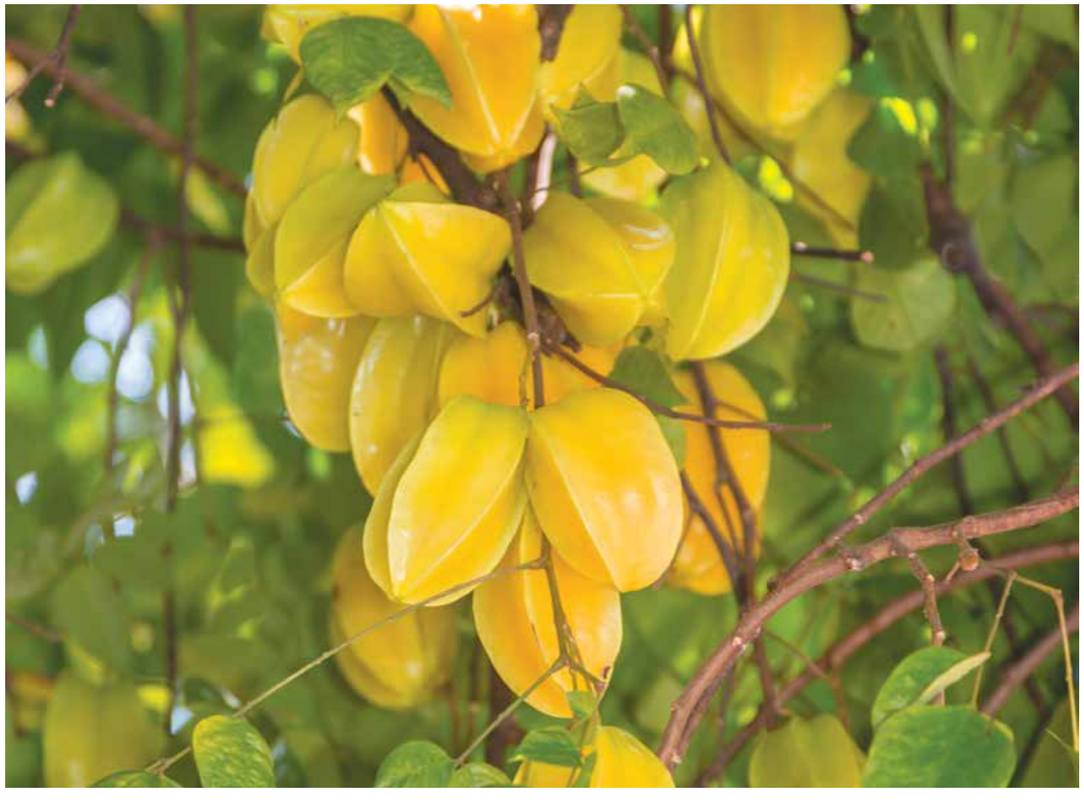
Cerca de Escuintla, en Acapetahua, entre el estero y el mar, aún persisten rústicas artes de pesca y técnicas milenarias para preservar el camarón y el pescado con lo que se da continuidad histórica a productos secos que sirvieron para forjar platillos insignia como el pescado baldado, el camarón ahogado en chile blanco, el tamal de hoja santa y la tostada turula.

Mientras los cañeros de Huixtla proveen a los pueblos de melaza, azúcar y el aguamiel para aguardientes locales, como el ron Tiburón o el Izapa, las generosas tierras y las manos chiapanecas obsequian al mundo muchas frutas tropicales cultivadas como la guanábana, el zapote y la chincuya, además de otros sabores silvestres –casi extintos– como

aquí
Vendedoras en las banquetas de los alrededores de Tapachula que ofrecen germinado de soya, necesario para la preparación de la comida china, así como aguacates, papas, chico zapote y otras frutas.
derecha
Racimo de guineo morado, color rosa, sabor dulce.











el cundeamor, la tachona, el maluco, el caimito, el papause, el cuijinicuil, la paterna, la poma rosa y el caco. Desde hace casi cinco siglos, sidras, limoneros, duraznos, manzaneros, cacaos y tamarindos de vainas pulposas también se fusionaron con la selva y son parte de un lujurioso paisaje costeño.

aquí & derecha
El achiote de origen prehispánico, en la actualidad se utiliza para adobar carne de puerco y como base para varios recados.
página 125
La paterna, vaina de 30 centímetros de largo, contiene unas semillas tiernas, verdes, cubiertas de una pulpa blanca, con sabor y olor a jazmín.
página 124
Las palmeras de cocos llegan a medir más de 7 metros {arriba}. La exótica carambola usada para preparar aguas frescas y decoración de alta cocina {abajo}.

Ricos y apetitosos zapotes, jocotes, mamey, nanchi, capulín, aguacates, melón, sandía, cupapé, papaya y pepinos, que se comen a mordidas sazones, maduros, secos y macerados son, a la vez, base de guacamoles, nieves, dulces, licuados, mistelas, cocteles y ensaladas que colorean platos y fruteros.

El consumo incluye los frutos que en estas tierras del Soconusco se dieron mejor que donde se originaron y, como los chinos, llegaron para quedarse: lichi, rambután, carambola y limón mandarina (que arregla el sabor de la carne de res, puerco, pescados y mariscos en ceviche).

De origen hindú, traído a América por filipinos, el mango –botana, cuando verde– se caracteriza por su pulpa que deriva en salsas, conservas, jaleas, mermeladas, licores, vinos y jugos. Mango de óptima calidad, descubierto en Tapachula, el Ataulfo adquirió denominación de origen en 2003. Su producción trascendió fronteras, desde Mazatán hasta Mazatlán. En todos los pueblos hay puestos de mango en tajos con chile y limón.

El coco, también oriental, originó el consumo de la horchata y la malteada. Rallado, cubre panes, galletas, golosinas, cocadas, pasteles y helados. Base de la cocina oriental, también se rellena con mariscos.

Otro fruto, el marañón, cuya semilla –conocida como nuez de la India– es sabrosa y nutritiva botana, junto con el maracuyá, fruta de la pasión brasileña, son cultivos muy apreciados por los comensales del Soconusco.

En medio del verde espesor de los perennes platanares que rodean los poblados, de Villa Comaltitlán hasta el Suchiate, la banana (nombre africano del plátano) que se conoce como guineo en Chiapas

¿Ah más reales que el mar y las aves migratorias,
el espíritu despierto, el espíritu
que vuelve amigo y canta!
¿Quién nace espiga si antes no fue ciego grano?

JUAN BAÑUELOS
Tiempo de construcción





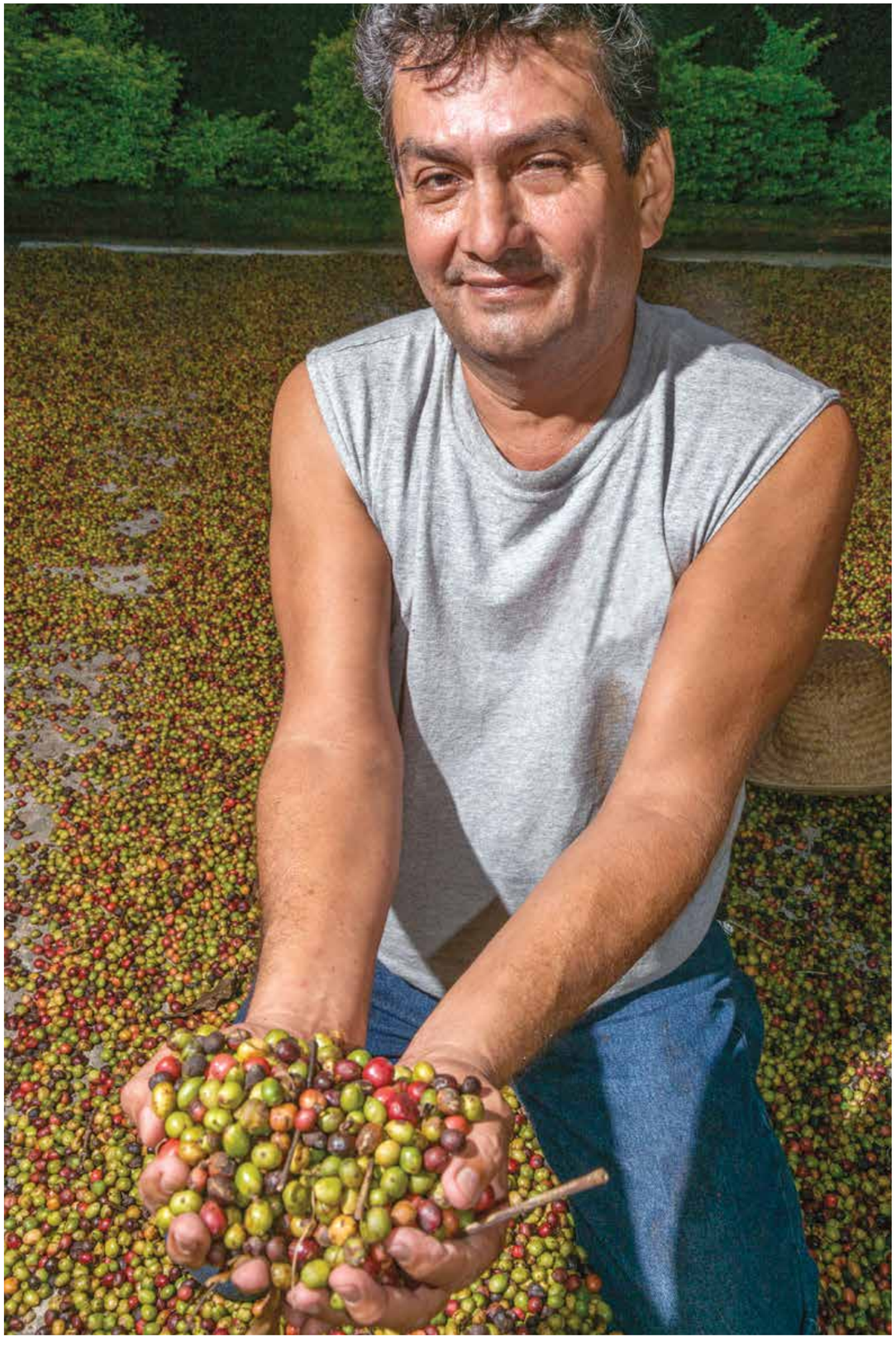
–después del café– es el segundo cultivo en importancia, con variedades roatán, enano gigante y chaparro, macho y dominico. Se consume de forma natural, en licuados con leche y combinado con cereales. El plátano macho es manjar asado, frito y horneado, y da lugar a las tortitas rellenas de frijol, espolvoreadas con azúcar, queso y crema.

La diversidad biológica permitió que la carne de monte, hasta bien entrado el siglo XX, fuera complemento proteínico y platillo cotidiano. Por eso, mamíferos, roedores, reptiles y aves terminaban asados o en la cazuela. De manera cotidiana o festiva se hacían caldos de carne ahumada en sihuamonte, iguana en mole, casquito en caldo, tortuga en sangre, pulique y chumul con carne de venado o tepescuincle, armadillo, conejo, ardilla, tejón, jabalí, iguana, garrobo o pescado. Por algo los topónimos presentes en: Pijijiapan (río de pijijis), Mapastepec (lugar de mapaches), Mazatán (lugar de venados), Tuxtla Chico (lugar de conejos) y Tuzantán (lugar de tuzas). Hoy granjas certificadas como Umas, crían las especies silvestres.

La legendaria fama del cochito horneado al estilo Soconusco, por otro lado, tiene sus antecedentes en el remoto cochino segoviano. Este artesanal platillo al horno de Acapetahua, preparado con algo más que sal y limón –cuya tradición conserva la familia

aquí
Para la adquisición de iguanas es necesario recurrir a la Unidad de Manejo Ambiental (UMA) en el municipio de Mazatán, Chiapas, acreditada por la Semarnat que autoriza su comercialización y expide certificados de compra legal de estos reptiles. De esta manera se previene su extinción y se mantienen recetas que forman parte del patrimonio del Soconusco.

derecha
Extendido de café cereza, para hacer una primera selección por su tamaño.



En el engrudo
de las peñas
los pájaros recortan la neblina
para estampar sus voces
en el álbum del cráter:
nuestro domingo al hombro.

ROBERTO RICO
Tacaná

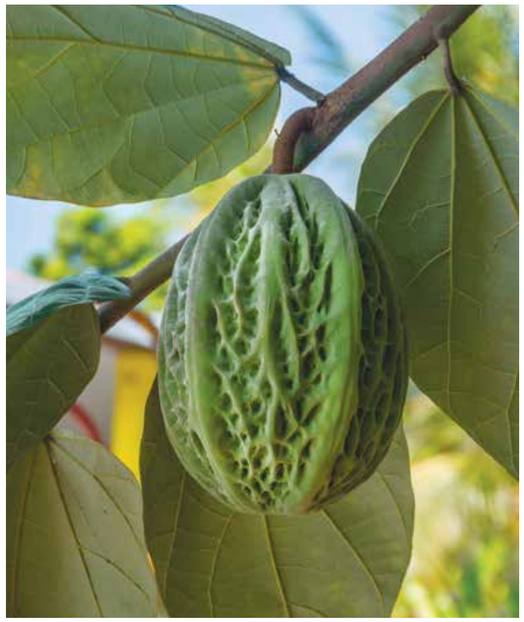








aquí
Beneficio de café, donde una vez seco, el grano es guardado en costales para su exportación.
izquierda
Fincas productoras de café de primera calidad de la zona del Soconusco a las faldas del volcán Tacaná, en el municipio de Unión Juárez.



Villaverde desde 60 años atrás–, logró una cocción exacta y tiene grandes aficionados. Otras recetas se degustan en Huixtla, Tapachula y Huehuetán, en este último sitio con ingredientes chinos, que prepara la familia Siu desde hace 40 años.

A finales del siglo XIX, migrantes chinos, japoneses, alemanes, estadounidenses y españoles llegaron al Soconusco para el cultivo del café y el tendido del tren. Los chinos se quedaron en Tapachula y caminaron hacia la Costa y Motozintla donde abrieron cafés y fondas; en la Sierra, los alemanes fundaron grandes fincas cafetaleras. La cocina china, blasón de Tapachula, Mazatán y Huixtla, permeó el cultivo del arroz e introdujo la carne de pato, la soya y los hongos orientales. Más sutiles, los matices alemanes y japoneses fueron reservados para la familia y eventos especiales.

De los regalos que el Soconusco aportó a la humanidad, el que guarda el más alto honor, es el cacao. Carl Linneo, creador del sistema de nombres científicos, lo llamó *Theobroma cacao*, que se traduce: "alimento de los dioses". No sería posible apreciar las cocinas del Soconusco sin esta deidad vegetal que cambió el sabor de la mesa. A la gran cultura de Izapa, que se estableció en un lugar óptimo para el desarrollo del cacao –donde arrancan los pueblos serranos– debemos la domesticación, la técnica del cultivo y las bebidas de cacao. Su grano –moneda de cambio de los pueblos antiguos– tostado y molido originó el chocolate, reconfortante y pecaminoso sabor, el más apreciado por los paladares del planeta que México aportó a la gastronomía.

Remontando Cacahoatán, en Unión Juárez, a 1,200 metros, en las faldas del Tacaná, encontramos uno de los sabores de altura más apasionantes de Chiapas, el café, cuyo disfrute se multiplica acompañado con pan casero, tortilla dorada, tostada dulce, galletas y pasteles. Reconocido en el ámbito internacional, su cultivo transcurre –con uso limitado de agroquímicos– a la sombra de los grandes árboles del cacao. Distinguido en el año 2004 como producto

aquí
El fruto del cacao es una baya con forma de calabacín alargado, que al madurar se vuelve roja o amarilla purpúrea y llega a pesar cerca de ½ kilo.
derecha
El cacao tostado se muele y se mezcla con azúcar y canela de manera artesanal para elaborar pozol {arriba}. Tablillas de chocolate elaboradas en los grupos familiares y que posteriormente serán vendidas en el mercado de Tuxtla Chico {abajo}.











aquí & izquierda
Tortas de queso, bolillos, burritas, cazuelejas, cuernitos y mazorcas son algunas de las múltiples posibilidades de sabor que ofrece la panadería tradicional. En todas las poblaciones costeñas, la producción de pan artesanal se mantiene para su disfrute pleno por la tarde con un aromático café.





orgánico, con el Café Chiapas se elaboran, también, licores y cremas.

Hacia el norte de Tapachula prevalece una de las mejores zonas cafetaleras del estado en varias fincas: Hamburgo, Irlanda, Argovia y Chiripa. En esa ruta se pueden hacer recorridos para disfrutar de espléndidas vistas de la comarca cafetalera y conocer la transformación del grano.

Para los desayunos, los mercados, restaurantes y fondas de los pueblos son muy atractivos y generosos. Es recomendable visitar los comedores del segundo piso del mercado Sebastián Escobar de Tapachula. Caldo de chipilín con masa y camarón, tamales, plátano, empanadas y tacos fritos son algunos platillos que se acompañan con chocolate, champurrado, arroz con leche, atol de jengibre, atol xuco (agrio) reconfortante y nutritivo, y café de olla. En los pasillos y puestos aledaños hay comida de batea y tamales de hoja blanca y pancita.

De Tapachula a Unión Juárez, en un camino acotado por cacaotales y cafetales, la cocina campestre depara otras sorpresas, en los ranchos, dispuestos como desayunaderos, sirven caldo de gallina criolla y barbacoa de borrego. En Cacahoatán también es notable la cocina de humo de Faja de Oro y Mixcún: carne asada y tripa de res, chorizos y longanizas, acompañados con frijoles de olla, tortillas palmeadas a mano, salsa de chiles, papa asada, quesos y crema regionales, forman parte del opíparo menú.

Para refrescarse, al mediodía, los habitantes de la Costa, el Soconusco y la Sierra gustan de las bebidas de maíz, como el pozol, de matutino y sutil sabor, altamente refrescante, de masa de maíz nixtamalizado batida en agua, que cambia textura y color cuando se



revienta y se vuelve a hervir; mezclado con cacao, es un tesoro más de las cocinas tradicionales chiapanecas. Otras bebidas son el agua de cacao, el pinole y el tascalate, de maíz dorado y molido, que se toman con leche o agua fría. Para disfrutar de todo ello, los mercados, centros de distribución natural, merecen

aquí
Refrescantes aguas de sabores son la compañía perfecta para los días calurosos de la Costa.
izquierda
Tostadas de carne cocida con limón, adornadas con aguacate y hojas de hierbuena {arriba}.
Cochito horneado al estilo Soconusco {abajo}.



la visita. Las abundantes bebidas incluyen a la guanábana y al tamarindo, que lo mismo sirven para infusiones que para mitigar la sed, o para el atol de tamarindo.

En Tapachula, como en Huixtla, no hay mejor lugar para comer que los mesones de cocina china. Kam Lom, Confucio, Long Gua y Long Yin, son excepcionales. Este último tiene 40 años ininterrumpidos y considera un menú que fusiona ingredientes mexicanos y orientales: jícama, chile serrano y nuez de la India locales, para el kay tian; chile de árbol para la carne de res a la mongol; chile de agua mazateco relleno de pescado y tai pou, o pan al vapor, relleno con frijoles refritos.

El dicho chiapaneco, "todo se hace tamal", es evidente desde la Costa hasta el Tacaná. Los tamales son de toda ocasión, lo mismo en el jolgorio que para el velorio, el desayuno y la cena. Su matriz prehispánica se enriqueció con aportes de todo el mundo. El de pejelagarto en el Suchiate y el de abrasapalo, en Mapastepec son productos de la sabia tamalera del Soconusco que atesoran, en su interior, las sabrosas carnes de iguana y pejelagarto. El tamal de hoja santa de Huehuetán acoge la cabeza del camarón seco, la pepita de calabaza y el frijol escumite molidos. El tamal de hoja blanca de Tapachula otorga el sabor de la maravillosa mezcla de chipilín, masa, jitomate y queso. En Tonalá el de cambray y en Tuxtla Chico el de pancita, son tamales de alta cocina, muy apreciados, su relleno combina perfectamente con la masa.

La vena de la cocina istmeña que asoma en las cenadurías de Arriaga, Tonalá, Huixtla y Tapachula atesora recetas distintivas y singulares con platillos que son un lujo para la cena. En pequeños puestos callejeros, las "juchitas" preparan tlayudas como Na Marina en Huixtla, con cecina de res oreada, tacos fritos y horchata de arroz. Otros antojitos típicos como el pollo juchi y la garnacha, esa pequeña memela de maíz con carne de cerdo picada, servida con repollo y chiles en vinagre, zanahoria, cebolla, salsa de tomate y queso seco, son inolvidables.

aquí
Tamal de chipilín con verduras
estilo Soconusco.
derecha
Nada es. Nada está.
Entre el alzarse y el caer del párpado.

ROSARIO CASTELLANOS, **Falsa elegía**.



DEL QUESO

La elaboración de queso es la consecuencia directa del aprovechamiento de los excedentes de la leche de vacas, cabras y ovejas. Los pueblos precolombinos conocieron a los animales que producen la materia prima, a partir de la llegada de los conquistadores.

El queso es hoy en día uno de los principales alimentos elaborados y de mayor difusión mundial; en todas las latitudes y en la gran mayoría de los países se producen quesos de muy diversas calidades y características.

La fabricación de quesos es uno de los renglones de negocio de las grandes transnacionales de alimentos que les reportan mejores rendimientos, de ahí la enorme variedad y presentaciones que se encuentran en las principales cadenas de supermercados.

Es de nuestro interés hablar del queso artesanal, el del pueblo, el elaborado a pequeña escala que nos garantiza sabores, texturas y sensaciones palativas que se arraigan en nuestra memoria gustativa para siempre. Tradicionalmente los quesos se hacían con la leche propia del rancho; al iniciar la venta en pueblos y ciudades se hizo necesario ampliar el negocio, comprar leche a los vecinos y a veces a los no tan vecinos. Al incrementarse la demanda creció por lo tanto la oferta lo que hizo que los productores crearan quesos muy similares entre sí pero con particularidades que cada uno le supo dar.

La textura y el sabor del queso crema tienen relación directa con el tiempo de salado y de escurrimiento durante su elaboración, a veces su acidez lo diferencia de otros similares. El queso crema típico de Chiapas en forma de ladrillo y envuelto en aluminio y papel celofán amarillo o rojo es inconfundible en su presentación.

Chiapas es tierra de quesos. Todos los días se acostumbra incluirlo como acompañamiento de los alimentos, es un elemento indispensable, sumado a la crema que viene a conformar la dualidad de sabores característicos de la cocina chiapaneca.

Podemos decir que el queso de cada rancho tiene su propia personalidad en cuanto a textura y sabor. Sin embargo, y con la finalidad de establecer un mercado firme, se han instituido las propiedades organolépticas que debe ostentar el producto que pretenda presentarse como Chiapas queso crema o Chiapas doble crema, que son los de mayor consumo.

Es muy importante destacar que los quesos mexicanos no se han normalizado por el tipo de proceso que siguen o por calidad, debido a la poca eficiencia que persiste en el control de los mismos y a los diversos criterios absurdos que prevalecen incluso por encima de la experiencia de los productores.

El otro gran protagonista en el estado de Chiapas es el queso Bola de Ocosingo, considerado gracias

MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ









aquí
El queso de Bola de Ocosingo es elaborado con leche de ordeña. Las características del ganado, los pastos, el tipo se suelo, la altitud y el clima lo hacen poseer aroma y cualidades gustativas especiales. Tiene un primer forro elaborado con leche descremada y un segundo que se aplica 24 horas después.
derecha
Diferentes pasos de la fabricación del queso: bolseado {arriba} y desmoldado {abajo}.
página anterior
Chiapas es el estado con mayor variedad de producción de quesos en la República.



a la persistencia de quienes lo elaboran como Marca Colectiva Registrada, equivalente a una denominación de origen muy a la mexicana. Este queso es una reminiscencia del queso Edam holandés que se conseguía de contrabando hace algunos años.

En la actualidad el queso Bola de Ocosingo ha adquirido por mérito propio su lugar en el mercado regional y se realizan esfuerzos por parte de los productores y las autoridades por difundir su consumo. Este queso se elabora con leche de vaca y se le añade crema extra, tiene un sabor fuerte con una textura untable y cremosa. Se prepara con una capa de cera para darle forma, que con el tiempo forma una cáscara dura, la cual se va vaciando conforme se consume el queso y se aprovecha entera para cocinar el muy famoso queso relleno.

Dentro de las presentaciones del queso, destaca ésta, donde el totomoste, es decir, la hoja seca de la mazorca del maíz, añade sabor al queso que envuelve.

Otros quesos producidos en el estado tienen gran aceptación. La mayoría de las variedades se consideran como queso fresco que, al ser similar a otros, puede cambiar de nombre de región a región.

Se han llevado a cabo notables esfuerzos para diversificar la producción de quesos en el estado, uno de ellos es la importación de ovejas Merino españolas para la obtención de leche apta para elaborar quesos con sabores y características diferentes, aunque no con el éxito deseado aún.

En Pijijiapan el queso y la crema apenas tienen competencia con los de Mapastepec, en la vecina región del Soconusco, Cintalapa en el Centro, Ocosingo en la Selva y Rayón en el norte. Las variedades que se elaboran incluyen los de crema y doble crema, de hebra, secos así como los enchilados, entre otros.



El queso se puede considerar un alimento completo, sus componentes se encuentran en una proporción adecuada, y contiene de forma balanceada la mayoría de los nutrientes esenciales. El queso se consume generalmente en el almuerzo, la comida y la cena y como complemento de varios platillos.

de los zoques y otras maravillas

PASEO GASTRONÓMICO
EN TUXTLA GUTIÉRREZ

ROBERTO RAMOS MAZA



Los manojos de hojas de chipilín, *Crotalaria longirostrata* de nombre científico, pasan inadvertidos junto a cilantros, rábanos, camote y cueza, en un puesto del llamado "mercado viejo" de Tuxtla Gutiérrez. Esas hojas, sin embargo son responsables, por su sabor y su perfume, de evocaciones personales y de la fortaleza de una cultura colectiva, la de la gastronomía tuxtleca y de la región de los zoques. Por ejemplo, el chipilín con bolitas de masa, por sus ingredientes primordiales, puede remontarse a centurias y milenios, también da sabor a tamales o enriquece el de los frijoles. Es una de tantas mercancías culinarias que envuelven la visita al mercado.

En él conviven las jícaras de pozol blanco y de cacao, o de atol agrio y productos de temporada como el moní –un hongo de gran aprecio entre los zoques, que se come solamente hervido o entomatado–, el nucú o chicatana –una delicia entomológica–, el jocote, la llamada ciruela en el altiplano, que inunda de sabor y color la primavera, o la guaya, un delicado fruto llegado del Caribe.

Mención especial merece el nucú, una hormiga de muchos nombres y que nada más al cruzar el río, cambia su denominación a nacasmá en Chiapa de Corzo. Del náhuatl deriva su apelativo de chicatana. Zompopo es otro de sus nombres. Signo de las primeras







grandes lluvias, el nucú extiende su domino de México a Colombia y más allá.

En temporada se vende en el mercado por medida para hacer un platillo sencillo en su elaboración pero de gran refinamiento por su sabor y su sentido identitario. El libro *Trajes y tejidos de los indios zoques de Chiapas, México*, de Donald y Dorothy Cordry, un clásico de la etnología, publicado en 1941, menciona que "una exquisitez favorita de los zoques, es una hormiga grande, el nucú, que abunda durante el mes de mayo y se prepara tostándola con sal en el comal. En el mercado se vende a cinco centavos el puñado".

Objetos de espiritualidad y misticismo o coronas de papel de cumpleaños también conviven en el mercado con el cochito horneado, el pollo en estofado, los guisos de lengua, los quesos llegados de las diferentes regiones ganaderas de Chiapas –algunos llegan de las cercanas Cintalapa y Ocozocoautla o de la región del Mezcalapa, también zoques– o el aromático café, todos ellos emblemas del sabor chiapaneco. No faltan los dulces: melcochas, jocotes y nanches curtidos, chimbos hechos con yema, suspiros de yuca, pucxinú, que se remonta a alimentos rituales prehispánicos y está hecho con maíz, chilacayote o cupapé en dulce –un fruto de árboles con llamativas flores que adornan varias calles de la ciudad y que en la península yucateca llaman ciricotes–. En algunos puestos, junto a los chayotes traídos de otras zonas del país, se hallan los locales chayotes espinudos, con los que se prepara el dulce o cajeta de chayote, uno de los postres más delicados de la comarca, y cuyo conocimiento y disfrute cada día se restringe más.



aquí
La oferta de frutas y verduras en Tuxtla y sus alrededores es generosa, además de diversa.
izquierda
El nucú es una hormiga que puede encontrarse en los mercados al inicio de la temporada de lluvias {arriba}. El jocote debe cortarse verde para que madure en el transcurso del recorrido al mercado {abajo}.
página 149
Caminar y buscar, con el hijo en la espalda para encontrar lo mejor para la familia: chipilín, acelgas, perejil, cilantro, nopales, repollos o lechugas.
página 147
Un delicioso y reparador "tentempié", tacos dorados de papa y empanadas de pollo, con curtido de repollo y zanahoria y un toque de queso fresco.

Almuerzo de arroyo, frijol y pozol.
Vianda de montaña, chapaya y chinin.

CARLOS X. LARA PENAGOS TREJO
Palo blanco. II





aquí & derecha
Productos de ríos, mar y huerta, pescados y verduras, unos preparados otros para llevar y degustar comidas completas, otros, para quedar muy satisfecho.









Es fama que Chiapas tiene la mayor variedad de tamales de México, y Tuxtla es con certeza una de las ciudades con mayor producción en el país: de mole, de cambray, de bola, de jacoané o hoja santa, entre muchos más. Al caer la tarde, los puestos de tamales ofrecen su rica mercancía en el "mercado nuevo". De entre ellos, también pueden mencionarse los pictes de elote, el nacapitú –una especie de tortita horneada de masa mezclada con patashete que es un tipo de frijol– y el canané –masa con frijol–. Uno de los más sorprendentes por su sabor y su espectacular envoltura es el tamal de hoja de milpa que guarda deliciosa carne de puerco curtida con limones y aderezada con salsa de jitomate y chiles chimborotes, propios de los valles centrales chiapanecos.

Los tamales de hoja de milpa, que pueden comerse con jocotes, son ofrenda y disfrute de la fiesta de la Santa Cruz, a principios de mayo, una de las fechas principales del estricto calendario ritual de las mayordomías zoques y del pueblo mestizo. El templo del Calvario, junto al "mercado viejo", es objeto de profundas devociones populares y fiestas que son ocasión de experimentar platillos rituales, pero existen en la ciudad y los otros municipios de la región zoque, muchas más: las visitas de las vírgenes de Copoya, el Corpus Christi, el carnaval, los santos

aquí
El maíz es uno de los legados prehispánicos que se mezcló con las costumbres y productos de otros continentes para transformar recetas tan ancestrales como las de los tamales.
izquierda
Los granos de elote servirán para el picte, tamal de sabor dulce que puede comerse como postre {arriba}. Las manos de una comidera, mueven con paciencia el mole que será servido con pollo {abajo}.
páginas siguientes
Durante las fiestas patronales en el atrio y en el interior de la Catedral de San Marcos se recrean rituales, danzas y gastronomías zoques.



Tuxtla, indita de encantos hechiceros,
lleva al viento la aurora en sus olanes,
en las noches, aretes de luceros,
y en los labios, carmín de flamboyanes.

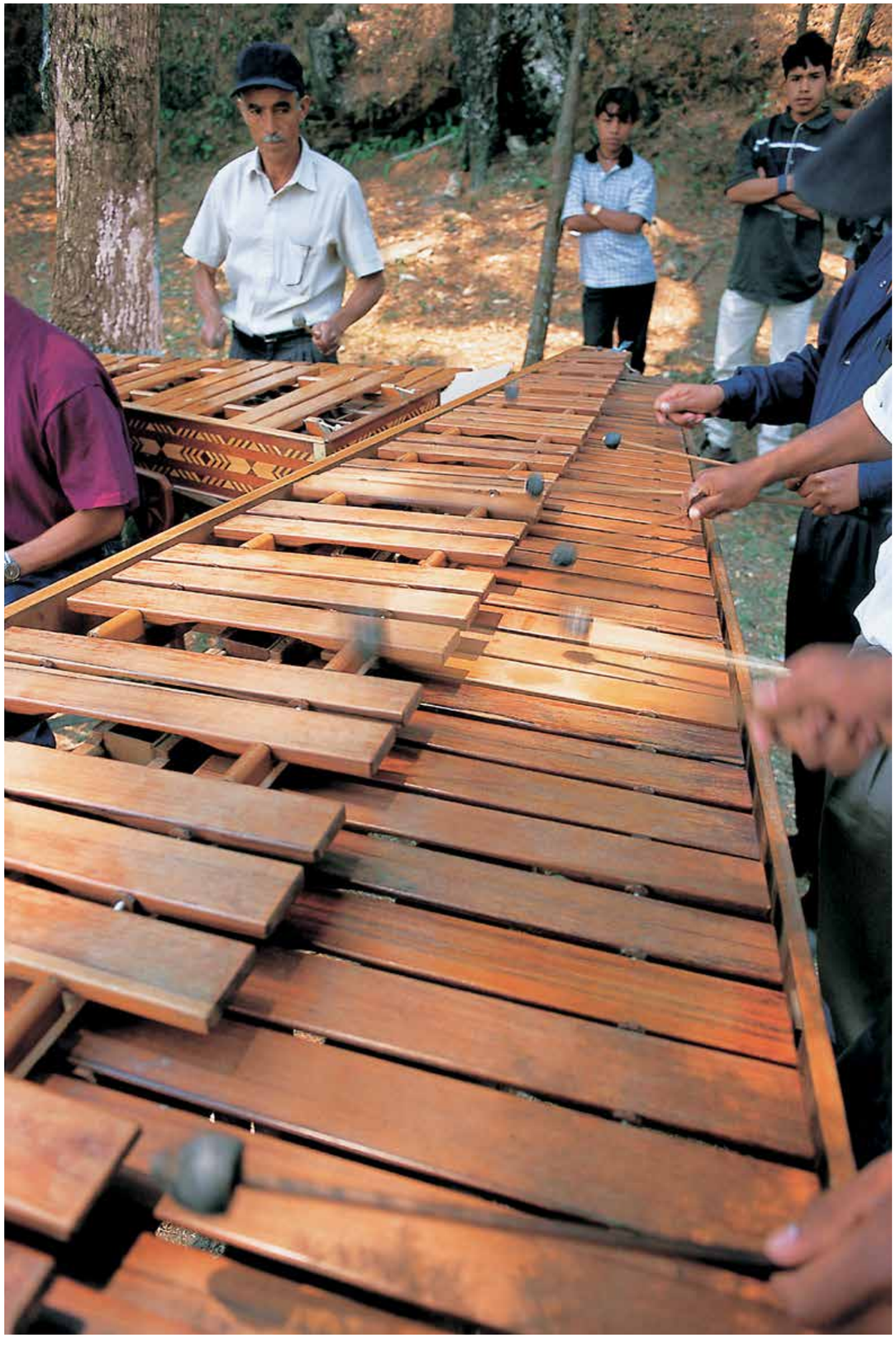
ARMANDO DUVALIER
Canto de amor a Chiapas





aquí
"Shores", danzantes del carnaval de Ocozocoautla.
derecha
El sentido festivo de zoques y mestizos está vinculado a la música, por lo que cotidianamente se reúnen en el Parque de la Marimba.







patrones de pueblos y barrios. Algunas de las comidas rituales son el putzatzé y el huacasis caldu. La primera se compone de vísceras de res marinadas en jugo de limón y ahogadas en un "espeso" de masa de maíz, sazonado con jitomate, chile chimborote y manteca. El huacasis caldu es un caldo de carne de res con garbanzo, jitomate, repollo y achiote. Otras comidas rituales son el sispolá o carne de res con frijol caldoso, y el nigûijutí o carne de puerco ahogada en salsa de jitomate, ajo, cebolla, chile chimborote o blanco y limón, que suele comerse con el añadido sabor de los jocotes. El calendario ritual es muy amplio y puede observarse dentro de Tuxtla Gutiérrez en lugares como la capilla del Cerrito o en Copoya. La realización de la comida ritual –mequé ujcuy o bebida de fiesta y mequé güicuy o comida de fiesta– responde a un preciso sistema de cargos dentro de los grupos que resguardan la tradición.

Un lugar cercano a Tuxtla, de raíz zoque, donde puede conocerse la gastronomía ritual y festiva, es Ocozocoautla, poblado también conocido como Coita. Famoso en la región es su carnaval, donde no puede faltar el huacasis caldu y los dulces tradicionales: pucxinú, obleas de clara de huevo o mejido, mango o mezquite en almíbar, caramelos de panela o tubérculos como camote, yuca o yumí. Coita es muy reconocido por su pan en forma de rosquillas, bienmesabes, rollitos de queso, tortitas de yemas

aquí
Comida ritual en celebraciones como las del día de la Candelaria: huacasis caldu, caldo de res con garbanzo, jitomate, achiote y repollo.
izquierda
Madera con dos lenguas, el olor y el sonido
—marimba— me llamaba
y he venido a buscarla donde está,
en mitad de la plaza,
congregando a la gente, poniendo el cascabel
en el tobillo esbelto de la danza.

ROSARIO CASTELLANOS, **A fiesta.**



aquí & derecha
El dulce sentido de la vida se saborea con las frutas en curtido y los dulces. Jocotes y nanches, turrones, panes amarillos, panela, marquesote, rompope y miel.













y empanadas acompañan el café en muchas mesas chiapanecas. También sobresale por sus quesos de mantequilla frescos o secos, botaneros, con chile o enchilados, diferentes estos últimos en su incorporación del elemento picante, ya sea como parte de la mezcla o solamente en forma superficial.

Para el mediodía, a quien tenga la curiosidad de conocer la culinaria tuxtleca, se ofrece la posibilidad con suerte, de adentrarse a la comida tradicional casera, o de no tener la invitación adecuada, el recorrido por las botanas que son tan apreciadas por los lugareños. Muchas familias preservan recetas que pueden degustarse principalmente en fechas especiales. En las casas se pueden encontrar las mejores del nigüijuti o del estofado de pollo o guajalote, o también de la sopa de pan, la sopa de jitomate o el fideo de fiesta, junto a la bebida tascalate –hecha de maíz, cacao, achiote, azúcar y canela– y la deliciosa variedad de quesos chiapanecos. En pocas ya, se tiene la sorpresa de la sopa en vino, un postre realizado con el pan marquesote, “manjar” de leche y maicena y un toque de licor.

Los botaneros ofrecen, por su parte, delicias como la carne cruda cocida con limón, mal llamada carne tártara a últimas fechas a falta de otro mejor nombre, la chanfaina hecha con menudencias de res,

aquí & izquierda
El proceso de elaboración del queso tipo Chiapas, conocido como queso fresco o queso doble crema.







aquí
La señora Reynalda Jiménez, comidera principal de la fiesta ritual de la Candelaria en Copoya. Se preparan alrededor de 600 raciones de chanfaina y huacasis caldu, caldo de res con repollo y garbanzo.
derecha
En los mercados tuxtlecos, las empanadas y los tacos dorados con rellenos de pollo, carne deshebrada y papa, entre otros, sirven de tentempié durante los rigores laborales.







el tasajo de res –carne salada y oreada–, la costillita, las patitas en vinagre o la carraca de puerco. También ahí aparecen los quesos y, en algunos casos, el caldo de shuti, a base de caracol de río. No dejan de asomarse desde luego los productos de la Costa como los camarones frescos o secos o las lisas. El recorrido por los botaneros tuxtlecos puede ser largo y, en algunos casos, son ocasión de probar algunas de las cervezas artesanales de la región.

Si la comida ritual puede degustarse al son de tambor y flauta de carrizo, al caer la tarde, los sonidos deben ser los de la marimba y el mejor lugar para que los viajeros la disfruten es el Parque de la Marimba. Allí el público escucha, danza, conversa y pasea en uno de los rincones más especiales de la ciudad. En los últimos años el parque ha sido escenario además de la Feria del Cuchunuc en febrero, cuando se muestran y se prueban platillos hechos con la flor de un árbol conocido en los manuales botánicos como *Gliricidia sepium* o también como cacahuananche por su nombre derivado del náhuatl. La preparación más tradicional es el tamal de cuchunúc que es horneado y contiene además de las flores, cabezas de camarón y pepitas de calabaza. Estas flores, las de cuchunúc no son las únicas

aquí & izquierda
En las noches las cenadurías son los puntos brillantes donde encontrarar una parte de la gastronomía chiapaneca, los tacos dorados, se juntan a las tostadas, las garnachas y las quesadillas para el disfrute de las familias.

Te recomiendo el pan con manteca.
Las hojas de laurel (¿de la victoria!)
dan un delicioso olor a los guisos.

JAIME SABINES
Receta







aquí & izquierda
Las priostas de una de las mayordomías zoques de Tuxtla, junto con las comideras (las que preparan la comida) se reúnen después de haber participado en los rituales festivo-religiosos {aquí}, donde el papel de la mujer tanto en la preparación como en la venta {derecha} es determinante.



que forman parte de la culinaria regional. A ellas se suman las de calabaza, del frijol y las de mayo, que en algún momento se consumieron como dulce.

En toda la ciudad y en su región las cenadurías son abundantes. Para muchos tuxtlecos la cena en alguno de estos establecimientos se relaciona con la degustación de platillos llegados del istmo de Tehuantepec, como consecuencia de una relación comercial y cultural de muy antigua data, y que han hallado carta de naturalización en la gastronomía tuxtleca. Se trata principalmente de garnachas y pollo juchi, que junto con tostadas y tacos fritos hacen más deliciosas las noches tibias de la capital de Chiapas.

Iniciar en la mañana en el mercado viejo, continuar en la capilla del Cerrito, en algún botanero, para ir despúes al Parque de la Marimba, un día de sabor en Tuxtla puede culminar en la visita nocturna al barrio del Niño de Atocha. Todos sabrán ahí donde están las mejores tostadas y garnachas. Se habrá concluido así no sólo una ruta de sabor, sino un recorrido por la tradición y los barrios, por lo mejor de la identidad tuxtleca que reúne su fuerte raíz zoque con las corrientes que a lo largo de los siglos la han enriquecido.

aquí
Los árboles de sospó pueden apreciarse en los camellones y en los parques de la capital, Tuxtla Gutiérrez, sus flores son utlizadas en los templos como guirnaldas.
derecha
Las flores cultivadas en el Soconusco llegan no sólo a los mercados chiapanecos, sino al resto del país y al extranjero.



DEL MANGO

A un hallazgo afortunado e inesperado se le llama serendipia, que puede ser sinónimo de casualidad, coincidencia o accidente, y en el caso del mango Ataulfo esto puede aplicarse ya que, sin saber a ciencia cierta cómo, en un predio localizado en Tapachula, Chiapas allá por 1948, fueron descubiertos cinco árboles de esta especie propiedad del señor Ataulfo Morales, lo que llamó la atención de propios y extraños por la sabrosura y características de sus frutos.

Si bien su genealogía es incierta pues se desconoce su origen, posiblemente provenga de una mutación o una hibridación natural.

En 1958 la excepcional calidad de esos frutos llamó la atención del ingeniero agrónomo Héctor Cano Flores, quien de inmediato inició un estudio a fondo de los árboles y seleccionó varetas para su propagación; como resultado de su investigación se popularizó masivamente el clon de mango llamado oficialmente: IMC-M2 Ataulfo. En 1965 se estableció la primera plantación comercial de 10 hectáreas y a principios de la década de 1970 su cultivo se expandió.

La demanda inicial fue tan exitosa que en muy poco tiempo se extendió a otras regiones del país, más allá de Chiapas, debido al buen precio que alcanza en los mercados nacionales e internacionales.

Se estima que en Chiapas se cultivan actualmente más de 25,000 hectáreas de mango Ataulfo de las cuales 20,000 se ubican en el Soconusco, lo que convierte al estado en el mayor productor en la República mexicana y el más importante exportador del país; cerca de 30,000 toneladas anuales se envían a Estados Unidos y Canadá. Cuenta ya con la Denominación de origen protegida: Mango Ataulfo del Soconusco, Chiapas.

Se entiende como Denominación de origen, el nombre de una región geográfica que sirva para designar un producto originario de la misma y cuya cualidad o característica se deba exclusivamente al medio geográfico, que comprende tanto los factores naturales como humanos. Así, el mango Ataulfo cuenta con Denominación de origen conforme al acuerdo de Lisboa suscrito en 1958, relativo a la protección de las mismas y a su registro internacional.

El mango florece de noviembre a marzo; por tratarse de una planta alógama su polinización la realizan las abejas y las moscas, de cada inflorescencia de más de 2,000 flores, se cosecha un solo fruto y deben pasar alrededor de 100 días desde la floración hasta la maduración.

El peso promedio de cada mango Ataulfo es de 200 a 300 gramos. Su posicionamiento en el mercado se debe a la calidad de la pulpa, el color amarillo intenso, la piel delgada, la semilla pequeña, el alto contenido de azúcar, el excelente aroma y sabor,

MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ





por tener menos fibra que otros y a su larga vida en anaquel. Estas características repercuten en el precio que generalmente es entre 30 y 50 por ciento más alto que otras variedades.

La producción de mango Ataulfo en el estado ronda 140,000 toneladas anuales lo que lo posiciona por mucho como el primer productor del país.

aquí & derecha
Algunas de las variedades de mango que más se producen en Chiapas, además del Ataulfo, son manila, manililla, de cochi, mango piña, manzana, oro, criollo, entre otros.
página anterior
El mango Ataulfo, de sabor y color intenso, constituye una aportación del Soconusco para el mundo.

Oriundo del estado de Chiapas, el mango Ataulfo, como se menciona líneas arriba, es producto de la mejor casualidad, sin embargo, su origen se puede buscar entre las tres formas en que este fruto llegó a nuestro país: la primera, en el siglo XVII cuando el mango manila fue traído por los españoles en la Nao de China desde las Filipinas al puerto de Acapulco, sin embargo se dispersó y cultivó en las costas del Golfo de México, sobre todo en el estado de Veracruz. La segunda ocurrió durante el siglo XIX desde las Antillas vino a las costas del Golfo de México un tipo de frutos que al propagarse por medio de semillas dieron origen a los mangos criollos. La tercera, a mediados del siglo XX la realizaron viveristas particulares de la Florida, Estados Unidos al estado de Guerrero, frutos que al propagarse por medio de injertos dieron origen a los mangos petacones.

El mango es el fruto del árbol *Manguifera indica*. Originario de la India, llega a crecer hasta







25 metros de altura y es muy longevo y, bien cuidado, muy productivo. Es una planta de bajas altitudes que tolera un alto rango de lluvia, a pesar de necesitar clima seco en el tiempo en que se forma el fruto. Está reconocido en la actualidad como una de las cuatro frutas tropicales más finas. En 1960 era poco conocido entre los consumidores fuera de la zona tropical y prácticamente no había comercio internacional de la fruta fresca. En años recientes los mangos se establecieron, tanto en su presentación fresca así como productos procesados, en el mercado global. India todavía sigue siendo el mayor productor del mundo, sin embargo, su participación relativa ha ido en decadencia. El aumento en el rendimiento de este fruto en las áreas no productoras tradicionales ha sido notable, se incluyen zonas de Asia, África del oeste, Australia, Sudamérica y México.

El mango, exótico en sus orígenes, es parte primordial del paisaje de todas las regiones cálidas de Chiapas. Lo mismo ocupa terrenos agrícolas, que huertas, patios, jardines y parques. Manila, manililla, de cochi, mango piña, manzana, oro, entre otros, son las especies que además del Ataulfo, forman parte de las delicias gastrónomicas chiapanecas.

En los mercados de Chiapas los mangos pueden comprarse por medidas, cada una con diferente cantidad de frutos dependiendo de su calidad, así por ejemplo, diez mangos criollos equivalen a una medida.

la ceiba de tu cuerpo se detiene
en el lagarto líquido
cantando te lame las raíces
después
das frutos tan terrestres
después
das frutos tan aéreos

ROBERTO LÓPEZ MORENO
Alegado del saurio



Un buen mango maduro, que puede utilizarse también para guisos, agua o mermelada.

de la comida grande

EL RECADO DE LA COMIDA CHIAPACORCEÑA

MARIO NANDAYAPA



Chiapa de Corzo ofrece los elementos simbólicos que representan a Chiapas, desde el nombre mismo y el escudo correspondiente del estado, los trajes y sus respectivas danzas regionales como la del Parachico y la Chiapaneca, el arte de la laca y variadas artesanías, la arquitectura como son la Pila o el convento y la iglesia de Santo Domingo de Guzmán, el paisaje natural del cañón del Sumidero, entre otros aportes significativos, además de los sabores de sus bebidas, dulces y comidas.

Con presencia humana desde al menos siete milenios antes de esta era, la llamada depresión central de Chiapas supo de oleadas migratorias de diversos pueblos y culturas, con influencias del Golfo, las tierras bajas mayas, y otras áreas de Mesoamérica, que alcanzaron un desarrollo peculiar en los amplios valles regados por el río Grande de Chiapa. Una de las culturas más enigmáticas es la de los indios chiapanecas y su historia ha traspasado fronteras. Los antiguos chiapanecas tuvieron una filiación lingüística otomangue. Provenientes de los altiplanos centrales de México, según algunos y desde Nicaragua de acuerdo a los menos, los chiapanecas sojuzgaron a varios de sus vecinos, y se hicieron famosos por su bravura y su capacidad guerrera hasta la llegada de los europeos.

Como referente histórico, 1524 fue el año que inició la conquista de esta región por los españoles y sus





aliados indios llegados bajo el mando de Luis Marín desde Espíritu Santo, frente al hoy Coatzacoalcos. La dinámica cotidiana que producía el concurso de tanta gente hablando en el sonoro idioma chiapaneca enmudeció justo cuatro siglos después. Para 1930 quedaban apenas algunos lugareños, capaces de expresarse en el idioma de sus abuelos; pocos años más tarde murió el último hablante de esa lengua. Hoy, de ese antiguo esplendor lingüístico no restan más testimonios que los topónimos y apellidos, como Nandayapa, que significa río verde, y los documentos antiguos escritos en la época colonial.

Durante el periodo colonial, la ciudad era llamada Chiapa de Indios en oposición a la capital provincial Ciudad Real de Chiapa o Chiapa de los Españoles, la actual San Cristóbal de Las Casas. La división política de Chiapa confirma la falta de un mando único por la existencia de ocho calpules o barrios. La subdivisión de Chiapa en ocho calpules o na'ngotá queda ratificada por un título de 1857 que se conserva en el archivo general de Guatemala. Al igual que la traza de la ciudad, los actuales barrios son herederos de los na'ngotá chiapanecas. Uno de los barrios más tradicionales es el de San Jacinto donde se elaboran las máscaras de parachicos y los jicalpextles. La iglesia del Señor de los Milagros acompañada de una ceiba preside la plazuela del barrio, conserva en gran medida su arquitectura tradicional, por ser uno de los barrios más antiguos. En la actualidad quedan dos barrios con sus nombres autóctonos en uso, posiblemente originales: el Changuti (el ombligo) y Cunduacan (terreno como panza), además del barrio donde se encuentra el panteón, que hasta hace unos 70 u 80 años, se le llamaba Cangalú (cementerio).



Los barrios autóctonos son: San Jacinto (Napiniaca, pueblo grande), el Changuti, San Miguel (Moyola), Santa Elena (Candili), Benito Juárez (Cacue), San Antonio Abad (Cunduacan), Santo Tomás (Nbañamoi), San Pedro (Shamboyoui). Al crecimiento de la ciudad, se han sumado los barrios de Francisco I. Madero y San Vicente.

aquí, páginas 181 & 183
Chiapa de Corzo es reconocida, entre otras cosas, por sus danzas regionales como la de la Chiapaneca {página 181} y la del Parachico {página 183}, así como por la arquitectura de la fuente mudéjar {aquí}.
izquierda
Palmira bebe un sorbo de pozol
Agua
Maíz
Cacao
Azúcar: una jícara llena de vocales.

ROBERTO RICO, **Chiapa de Corzo.**



En el sistema de representaciones mesoamericano la necesidad del alimento se instauró como objeto de intercambio fundamental y único; en él se basó el equilibrio e incluso la vida de los hombres y los dioses. Si bien los chiapanecas compartieron este universo conceptual, no por ello todos los grupos resolvieron en forma idéntica ni sus clasificaciones ni sus elecciones alimentarias. Las diferencias se debieron, en gran parte, al asentamiento en ecosistemas diferentes, a situaciones económicas y a contextos socioculturales particulares, es así que las especificidades que se conservaron en este dominio contribuyeron a afianzar la identidad de cada grupo y se revelaron como uno de los rasgos distintivos más resistentes a los cambios. Se ha podido comprobar que, en situación de crisis (provocada por un contacto opresor por parte de otro grupo), el ámbito alimentario suele ser el menos alterado, al menos en sus características fundamentales, y los descendientes de los chiapanecas han conservado en gran parte sus hábitos de alimentación, aunque no han sido ajenos a la fusión cultural derivada de la conquista. Otros sectores, por el contrario, han sido profundamente desestructurados frente a la fuerza de asimilación

aquí & derecha
El templo de Santo Domingo {aquí}, la Pila de Chiapa de Corzo {derecha arriba} y el templo de San Sebastián, que data del siglo XVII {derecha abajo} son ejemplos del rico patrimonio de los chiapacorceños.







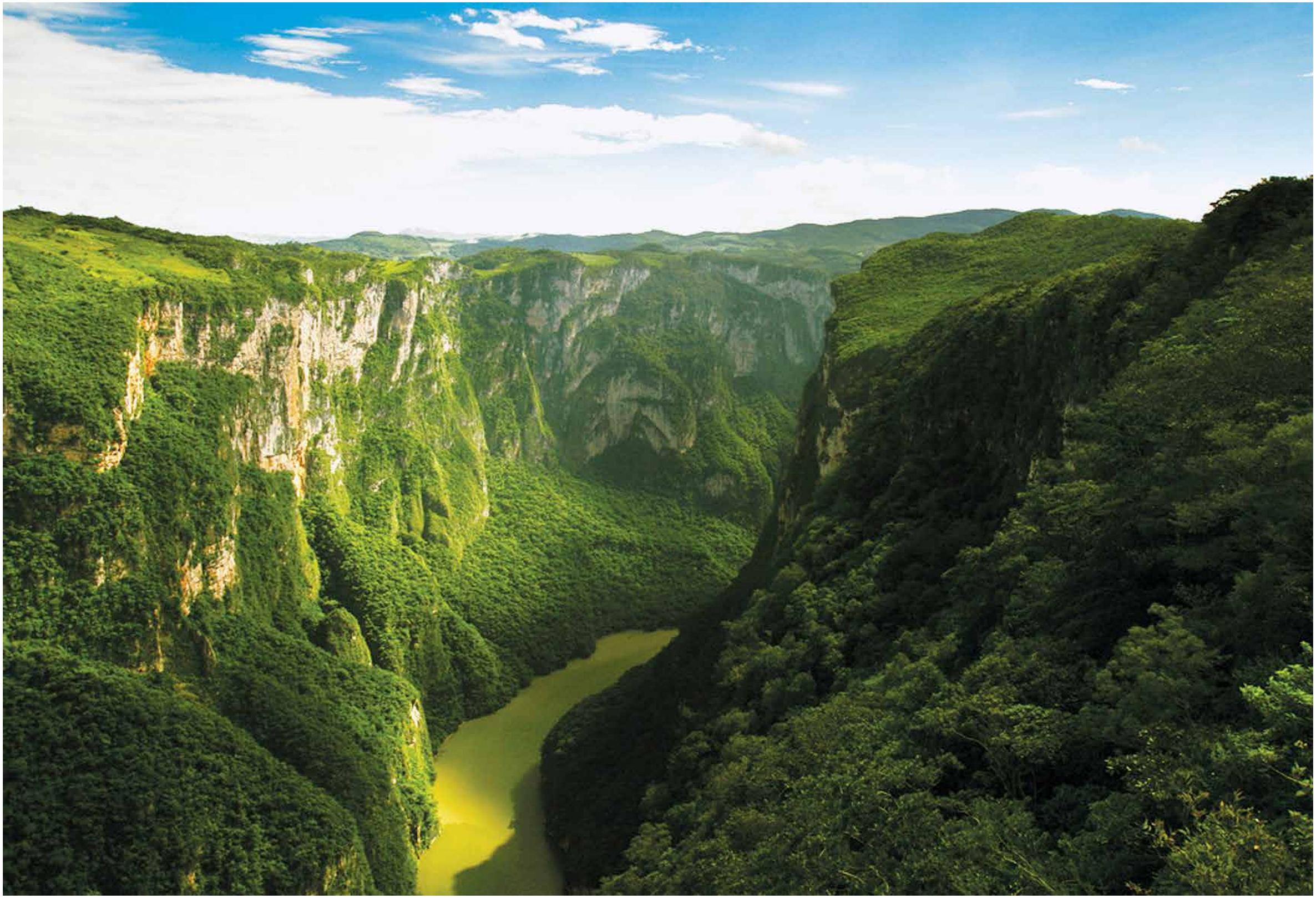


Por tus venas resbalan
el Grijalva y el Usumacinta,
cargados con la novedad del día,
penetrando la sudorosa cueva de la noche.

ROBERTO LÓPEZ MORENO
Verbario de varia hoguera



aquí & izquierda
El río Grijalva a su paso por Chiapa de Corzo antes de entrar al Cañón del Sumidero. El también llamado Río Grande, ha sido durante siglos vía de comunicación y comercio en la depresión central de estado y hoy, en sus aguas y sus márgenes, es testigo de una intensa actividad recreativa y turística.
páginas siguientes
El parque Nacional Cañón del Sumidero resguarda uno de los lugares más espectaculares de México, que además está presente en el escudo, emblema de Chiapas.



Chiapa de Corzo luce su donaire
con la elegancia de su criolla veste:
una randa de flores en el aire
y la tarde en un fino xicalpeste.

ARMANDO DUVALIER
Canto de amor a Chiapas





aquí
Mujeres zinacantecas y chamulas. Los habitantes mayas de los Altos mantienen una intensa relación con las tierras bajas, principalmente por el comercio.
derecha
Portada lateral del templo de San Sebastián, situado sobre una colina que domina el centro histórico de Chiapa de Corzo.









externa: la lengua desapareció en términos conversacionales (aún está presente la toponimia), el vestido tradicional ha sido alterado y el lugar del hábitat ha sido descentralizado.

Es amplio el universo gastronómico de la cultura que nos ocupa, tanto de sus actores directos (quienes lo preparan), como de sus ingredientes y recetas, y con el propósito de ofrecer un panorama del mismo, lo he clasificado en comidas rituales y cotidianas, complementos de dichos alimentos, tamales, dulces y bebidas.

Los utensilios que se emplean son en su mayoría modernos, pero aún se ocupan comúnmente las jícaras de morro y metálicas para el pozol, hornos de barro, borcelanas (platos hondos pequeños de barro), jicalpextles para tortillas (laqueado), vasijas grandes como contenedores de agua potable, sartenes y ollas de barro, entre otros.

En el Observatorio de la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Material e Inmaterial de Chiapas, ubicado en Chiapa de Corzo, existe el manuscrito de un recetario de doña Plácida Coutiño Godoy (1879-1941), quien fue conocida con cariño como la Niña Pachi, ella fue una cocinera reconocida del barrio de San Miguel, hermana de dos talentosos hombres, don Isauro Coutiño (farmaceuta) y don Conrado Coutiño (músico). Su recetario me ha servido de guía. En él se

aquí
El tasajo de res es uno de los componentes indispensables de la comida grande.
izquierda
Rituales y arte popular son dos facetas de la riqueza cultural de Chiapa, considerado como uno de los pueblos mágicos del estado. Procesión religiosa a las afueras del Templo de Santo Domingo de Guzmán {arriba}. Doña Marta Vargas, experta laqueadora {abajo}.



refleja la persistencia de los ingredientes autóctonos junto a la presencia de elementos llegados de Europa como los productos del ganado porcino y vacuno.

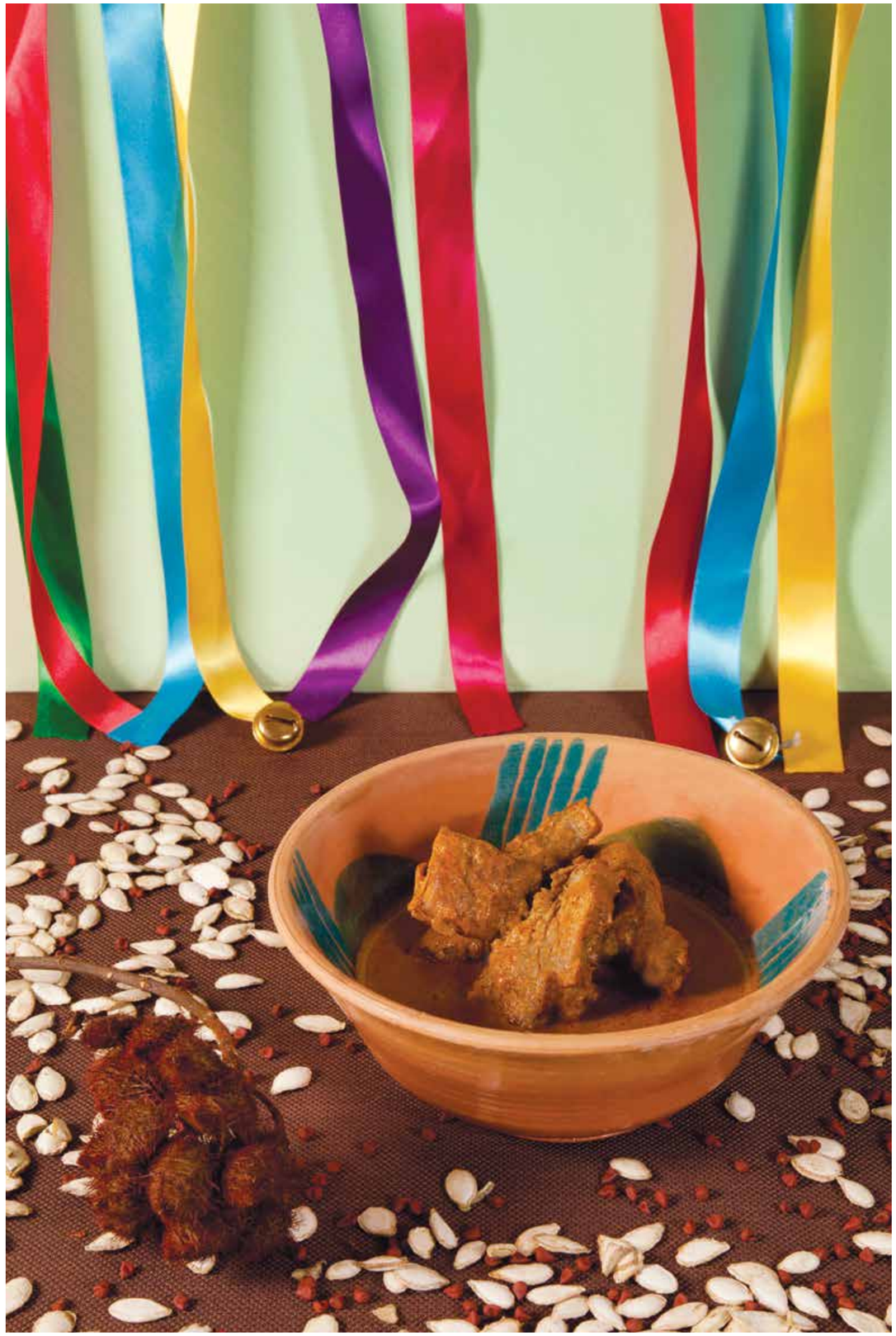
Entre las comidas rituales se encuentran principalmente: pepita con tasajo de res, chanfaina, puerco con arroz y estofado de res, y las cocineras que han ejercido este oficio son: doña Refugio, Cuca, Osorio (barrio San Jacinto), doña Damiana Río (barrio San Antonio), doña Juana Rincón (barrio San Pedro), doña Clara Yoe (barrio San Miguel), y Rafael Díaz Rodríguez (colonia Candelaria), por nombrar algunos.

La pepita con tasajo de res –la comida grande– en lengua chiapaneca se llama ninyhiñamboi, de ninyhi (fritura picante), naaho o ñaho (pepita de calabaza), y nbopohoitú (tasajo, carne de res en tiras) y sus ingredientes son achiote, arroz finamente molido, jitomates grandes, cebolla, ajos, manteca de cerdo, pepita de calabaza y carne de res como tasajo.

Para la chanfaina dice doña Plácida:

> Se pone a cocer corazón y bofe de res, el hígado se cuece aparte, que sea bastantito, se le pone agua, sal y se pone a cocer, ya cocido se hace cuadritos

aquí & derecha
La pepita de calabaza, llamada ñaho en lengua chiapaneca, es indispensable, junto con el achiote, el arroz y el tasajo, en la tradicional comida grande o pepita con tasajo de res que se sirve durante la Fiesta de Enero de Chiapa de Corzo.







el corazón, el bofe al llegar el hígado se separa, un pedazo para molerlo con su arroz remojado en agua de canela, pimienta, achiote, orégano. Una vez todo esto molido con excepción de los cuadritos de corazón, bofe y de hígado, se bate en un poco de caldo en que se coció la menudencia de res, luego se coge la menudencia que se hicieron cuadritos y se fríen en aceite. Ya fritos se saca y en esa misma grasa de aceite se fríe tomate, cebolla y un diente de ajo picado finamente, ya frito esto se suelta ahí el molito ya que está hirviendo se suelta la menudencia frita y un poco de vinagre se deja que hierva y cuando está medio espeso se baja.

Sobre el puerco con arroz menciona que es "comida que generalmente se da en las enramadas".

Entre las comidas cotidianas están: cochito horneado, estofado de res, puerco con chipilín, frijol con pellejo, frijol molido con epazote y camarones, frijoles con tasajo, chipilín con bolita, sopa de pan y caldo de shuti, entre otros de igual importancia.

Para el cochito horneado se requiere un puerquito hembra de unos cuatro meses, chiles anchos desvenados, achiote, tomillo, orégano, clavos, pimientas negras, nueces moscadas, jengibre, jitomates, cebolla grande, ajo, vino de Oporto o en su defecto, vinagre, según el mismo recetario de la Niña Pachi.

El nigûijutí tiene nombre en lengua chiapaneca y significa chilmol con carne de cerdo, de ninyhi (chile), por la sinonimia de tomar el efecto por la causa o viceversa; de chilmol, y ngohouti (carne de cerdo) y se hace con espinazo de cerdo y lomo del mismo, pepita de calabaza tostada finamente molida, cebollas, ajos, chile y el jugo de dos limones. El agua de chile, pepita, chile blanco curado, ninguiñajo y salsa de chile



piquín, entre otros, operan como salsas o bien como aderezos.

Es amplia la variedad de tamales, y como principales se encuentran: chipilín con queso, chipilín con pollo, de bola, de cambray, de hoja de Santa María, de elote, de hoja de milpa y compuesto (o de mole).

aquí
Soy de Chiapas linda tierra donde
todas la mujeres, son valientes,
son hermosas, buenas para los quereres.

Canción popular

izquierda
Salsa de guash {abajo}, tamales de jacoané, de anís, pozol {arriba}, cochito al horno, son algunas de las recetas que acompañan el día a día en Chiapa de Corzo.



Los nombres sobresalientes de quienes elaboran los tamales, son: doña Menchita Anzueto (barrio San Jacinto), doña Oralia Pascacio (barrio Santo Tomás) y Nereyda Ruiz Nambao (barrio Santa Elena).

La mayoría de los dulces son el resultado del sincretismo prehispánico y español, entre ellos menciono los siguientes: ante, camote horneado, cazueleja, coyol con dulce, hojuelas, nuégado (del árabe; dulce hecho con nueces), yuca con dulce, suspiro hecho de yuca y huevos, chimbo (del chiapaneca chii, yema y nbua, huevo), bolona, curtidos (jocote, durazno, mango y nanche), pan de elote, buñuelo, gaznate, turulete (de truyete, despectivo de truya, cuchara de albañil, por su forma rómbica), turrón, cajeta (camote y membrillo), entre otros exquisitos manjares. Algunas de las personas que los elaboran en la actualidad, son: doña Esther Noriega, Edievelina Vargas Pascacio, Oralia Capito Muela (las tres del barrio San Pedro) y doña Antonia Hernández (barrio Santa Elena).

Las bebidas frías, calientes y embriagantes no pueden faltar en este banquete de la gastronomía de la región cultural de los chiapanecas, y entre ellas, están: pozol blanco (caliente y reventado) y de cacao, agua con chía, temperante, horchata de semilla de melón, tascalate (derivado del cacao), mistela (bebida

aquí
Vendedoras de pozol, en el ofrecimiento cotidiano en los portales de Chiapa de Corzo.
derecha
El chipilín es una hierba que alcanza cerca de 3 metros de altura con ramas delgadas y hojas verdes, pequeñas, aromáticas y de sabor muy agradable. Su uso en la cocina se extiende desde el sur de México hasta Centroamérica. En Chiapas, se usa en tamales, caldos y diversos guisados.

















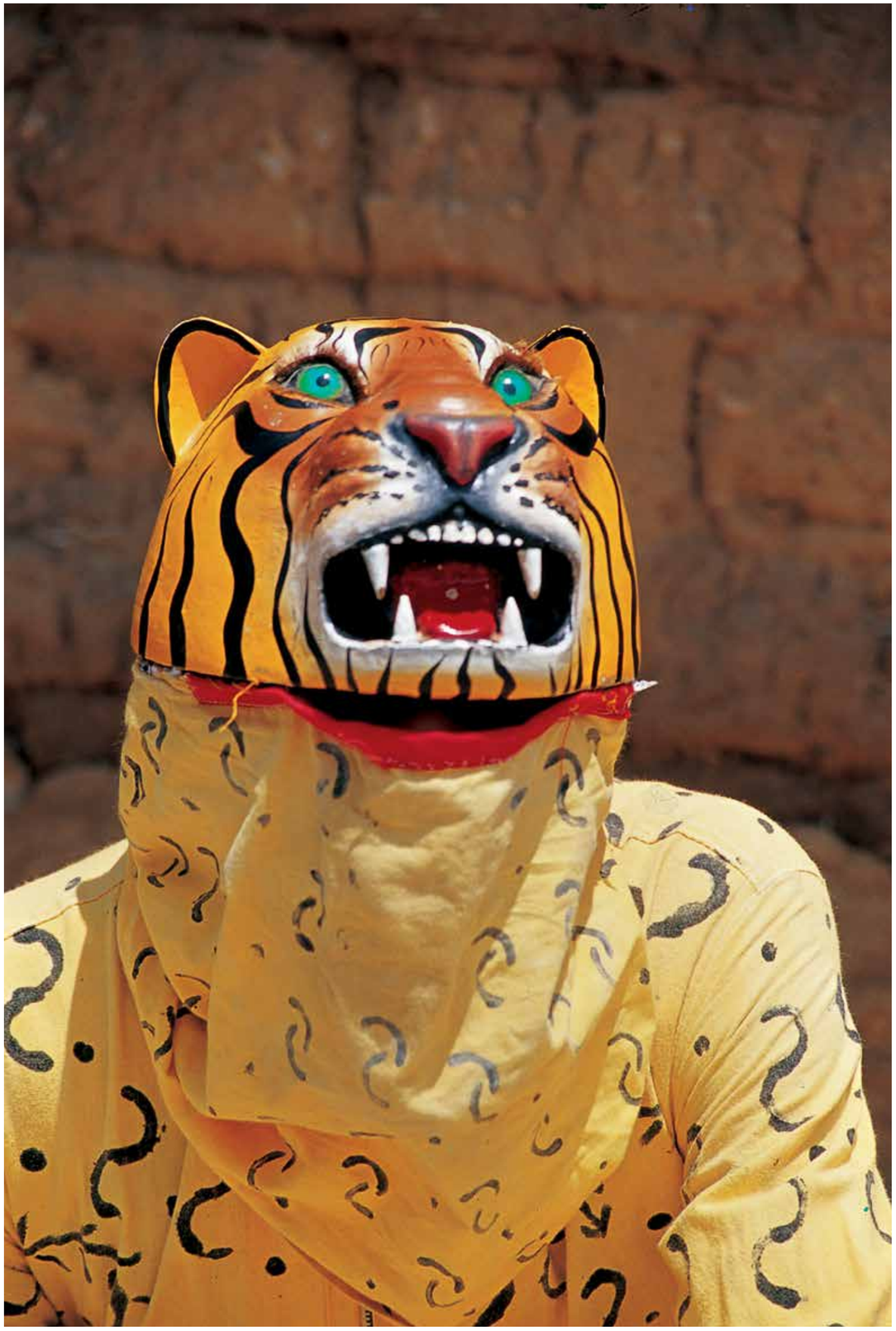
fermentada), atol agrio y pinol. Las pozoleras más representativas son: doña Alicia Méndez Jiménez y su hija Florinda García Méndez (barrio Santo Tomás).

Chiapa de Corzo es sin duda un magnífico destino turístico, de manera que la alegría de las comidas rituales se puede degustar con el aderezo de las fiestas religiosas que la acompañan, como es el caso de la fiesta más significativa de Chiapas, y me refiero a la Fiesta de Enero, que se desarrolla del 8 al 23 de ese mes. Otras festividades son la de santo Tomás de Aquino (28 de enero), san Vicente (5 de abril), san Pedro (28 de junio), san Miguel (29 de junio y 29 de septiembre) y el Calvario (octubre).

Las comidas cotidianas y las bebidas tradicionales se pueden saborear en los restaurantes que están en el Centro Histórico, que las ofrecen todos los días del año, como son Los Jardines de Chiapa, Los Corredores y El Campanario. Asimismo se localizan cenadurías que ofrecen comidas del istmo como las garnachas y el pollo juchi. En esta oferta gastronómica está la variedad de dulces tradicionales que son expuestos en establecimientos permanentes en los portales de la Plaza Central, y los tamales a un costado de la colonial iglesia de Santo Domingo de Guzmán.

aquí
Raspados con sabores populares para los paladares chiapanecos son el rompope, el durazno, la piña, el tamarindo o el nanche.
izquierda & página siguiente
Suspiros, chilacayotes en dulce, merengues, nanches curtidos, chimbos y empanaditas pueden encontrarse en el mercado {izquierda} y los portales {página siguiente} de Chiapa de Corzo.
página 205
La práctica del Calalá los jueves de Corpus Christi, en Chiapa de Corzo, Acalá y Suchiapa es el resultado del sincretismo religioso.





FUENTES DE CONSULTA

AGUILAR Penagos, Mario, *Diccionario de la Lengua Chiapaneca*, Tomos I y II, México, Fonca-Conaculta, 2012.

ALBORES Albores, Marta Dolores, *Así te recuerdo Comitán*, México, Publigraf, 1991.

CARRILLO, Ana, *La cocina del tomate, frijol y calabaza*, México, Clío, 1998.

FLORES Estrada, Francisco, *Cocina exótica de Chiapas*, México, Conaculta, 2000.

LALÓ Jacinto, Gabriel, *Chocolatito con pan francés*, México, Entre Tejas, 2007.

NANDAYAPA, Mario, *Prontuario de la Lengua Chiapaneca*, México, Fonca-Conaculta, 2012.

NAVARRETE, Carlos, *The Chiapanec. History and Culture*, Papers of The New World Archaeological Foundation, núm. 16, Brigham Young University, Provo, Utah, 1966.

MAYORGA Mayorga, Francisco, *Recetario popular coleto*, México, Conaculta, 2000.

——————— y Sergio de la Cruz, *Recetario zoque de Chiapas*, México, Conaculta, 2000.

——————— y Adriana Fabiola Sánchez, *Recetario indígena de Chiapas*, México, Conaculta, 2000.

SÁNCHEZ de Pineda, Dolores, *Comida tradicional de San Cristóbal de Las Casas*, México, Gobierno del Estado de Chiapas, 1998.

ROMÁN García, Carlos y Ana Benítez Muro, *Con sabor chiapaneco*, México, Coneculta Chiapas, 2000.

DEL CACAO AL CHOCOLATE

El cacaotero, árbol de cuyo fruto se obtienen los granos que producen el chocolate, crece en tierras cálidas. En nuestro país se cultiva en los estados de Chiapas, Tabasco, Oaxaca, Guerrero, Michoacán y Veracruz. Necesita una sombra que lo resguarde, por lo que es necesario plantar cerca de él un árbol de mayor tamaño que lo proteja, para que el sol de las tierras tropicales no lo queme.

El nombre proviene del náhuatl cacáhuatl, derivado del maya kakaw, fruto rojo y fuerte, quizás porque una variedad de cacao es roja y porque se dice que su consumo fortalecía a los mayas.

Los primeros registros de la domesticación y utilización de la semilla procesada para su consumo indican que los mayas fueron quienes hace unos 2,000 años lo emplearon como alimento y moneda, por lo que era un símbolo de poder y riqueza. A ellos se les atribuye tostar el grano y la técnica de molerlo para obtener un polvo que después mezclaban con agua y batían fuertemente con un molinillo. Este conocimiento lo adquirieron los aztecas, quienes también lo apreciaron, al grado de exigir cacao como impuesto a los pueblos que dominaban.

El fruto del cacao crece en el tronco y en las ramas gruesas del árbol, pegado a ellos y casi desde el suelo. Es una especie de mazorca de forma alargada y abombada, que puede medir hasta 30 cm de largo y unos 10 cm de grueso; su color varía, y puede ser verde, naranja, amarillento, café rojizo o anaranjado.

Cuando la mazorca se ha desarrollado en su totalidad, se corta y se abre para sacar las semillas frescas que están envueltas en una capa algodonosa, húmeda y suave que es comestible, cuyo sabor agridulce recuerda al de la guanábana; contiene los azúcares necesarios para obtener una buena fermentación y así preparar bebidas de magnífica calidad. Esas semillas se chupan o se aliñan en una bebida refrescante llamada cacahuada y en licor de cacao.

El cacao contiene gran cantidad de grasa –que al separarse toma el nombre de “manteca de cacao”–, cuya virtud principal es la de no arranciarse, por lo que permanece fresca por largo tiempo y no requiere ni la adición de conservadores ni de condiciones especiales para su preservación.

El cacao es quizás el fruto más aceptado en el ámbito internacional que México ha dado al mundo y del que, generosamente, los aztecas no ocultaron información alguna a los investigadores y cronistas españoles interesados en nuestras cosas durante la época virreinal.

Los antiguos mexicanos por lo regular secaban, tostaban y molían el cacao cuatro o cinco veces en el metate, le agregaban agua y formaban una pasta que al reposar adquiría mejor sabor y consistencia.

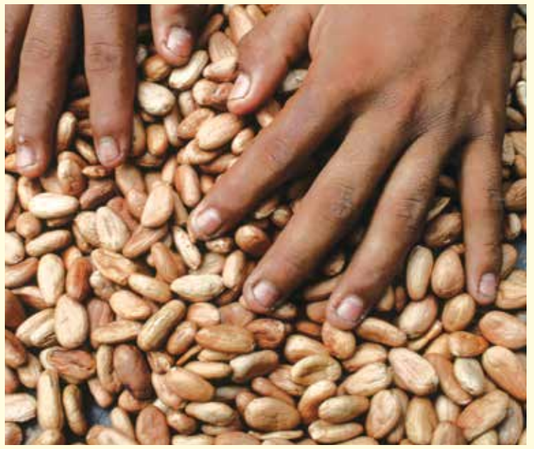
MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ

















aquí, derecha & página anterior
La mazorca de cacao se corta y se descorteza, posteriormente se fermenta y se extrae la pulpa blanca. Este proceso dura alrededor de seis días hasta obtener el grano de color marrón. Después se continúa con el secado, tostado y molido, solo o con azúcar y canela. La masa que resulta puede ser usada en la elaboración de tabletas de chocolate o pozol de cacao.



Su consumo gastronómico y medicinal fue exclusivo de las clases privilegiadas, pues el grano tenía un valor muy elevado como moneda.

Existen siete variedades de cacao y la que se cultiva en Chiapas es la *Theobroma angustifolis*, conocida también como Soconusco, nombre de la región que, junto con el norte del estado, produce la mayor parte del cacao chiapaneco.

En Chiapas el chocolate se mezcla con miel, maíz, canela, achiote y siempre con agua. Cuando se confeccionan atoles, dependiendo la región, se combina agua con leche.

Con la llegada de la leche y el azúcar de caña al Nuevo Mundo, la bebida prehispánica empezó a transformarse y se servía caliente y no fría, dulce y no amarga, hasta llegar a convertirse en lo que hoy conocemos como chocolate.

El significado de la palabra chocolate, chocotatl se deriva de las locuciones nahuas xoco (chocho o choco), agrio y atl, agua, hay que aclarar que el chocolate sin agua y sin dulce es muy amargo, y que mezclado con miel y agua, era como lo tomaban los mexicanos.

El cacao posee también propiedades medicinales: estimula el sistema nervioso central y tiene un mayor efecto en el corazón que la cafeína.

En muchas poblaciones se produce hoy en día el chocolate de metate para preparar la bebida con agua o leche, y se vende en los mercados ya sea en forma de tablillas o de pequeñas esferas.

Gracias a la nueva cultura que los jóvenes chefs chocolateros están adquiriendo, al rescatar los productos locales, cuidarlos, difundirlos y comercializarlos, en Chiapas se está cultivando otra vez el cacao para producir no sólo chocolate de metate, como se ha acostumbrado, sino que se procesan los granos para obtener marquetas con las cuales se elaboran chocolates para comer como una golosina. Ya podemos encontrar en bombonerías chocolates mexicanos con rellenos de sabores delicados o exóticos que satisfacen el gusto más exigente.

¡Cacao! Afrodita jardín del puma
Y chocolate de Moctezuma
El chocolate —parece cuento—
No lo inventaron en un convento
Unos lo achacan a los aztecas,
Disputan otros si chuchumecas.
Hay dos credos con sus dos papas.
¡Si fue en Tabasco! ¡Si fue en Chiapas!
Cacao en lengua del Anahua
Es pan de dioses, o cacahuac.
Y el hombre sabio sigue la broma
Cacao en lengua griega: Theobroma

RAMÓN MARÍA DEL VALLE INCLÁN
Theobroma



aquí
El cacao proviene de la época prehispánica y en la actualidad es considerado uno de los productos más importantes en la producción del estado de Chiapas.
izquierda
Tabletas artesanales de chocolate mezclado con canela y azúcar se venden principalmente en los mercados.

los sabores de Balún Canán

ARS COMBINATORIA
EN LA COCINA TRADICIONAL
DE COMITÁN

LUIS ARMANDO SUÁREZ ARGÜELLO



Comitán es reconocido en Chiapas por su rica gastronomía. Mucho tiene que ver esto con que a pesar de los embates de la globalización en las costumbres alimenticias actuales, la cocina comiteca guarda celosamente los secretos centenarios de quienes han velado esta longeva tradición culinaria. De mucha gente en distintos puntos de la geografía chiapaneca he escuchado que asocian su posible visita a Comitán a la deliciosa comida que ahí se puede disfrutar.

De inmediato se oye en voz de los probables visitantes a Comitán su añoranza por una butifarra, un pan compuesto, un atolito de granillo; o bien, su voluntad de venir a estas tierras a degustar un hueso asado, un cocidito de res o un espinazo de cerdo con chaya, comidas que culminan con su respectivo postre: un salvadillo con temperante, una tableta de manía o un delicioso chimbo.

Los comitecos nos sentimos orgullosos de ofrecer a quienes nos visitan los platillos que de nuestras cocinas salen deliciosamente sazonados; aderezados de los muy particulares productos locales en cuya *ars combinatoria* participaron durante décadas nuestras abuelas y madres. Esa cocina recibió el legado de dos vertientes principales, la tradición prehispánica, indígena, con los elementos autóctonos, endémicos, y la cocina española que vino con los primeros colonizadores hispanos en el siglo XVI, quienes llegaron con la retahíla de insumos





a cuestas, los cuales cobraron aquí carta de ciudadanía: cerdo, algo "más vaca que carnero" –como dijera Cervantes en *El Quijote*–, ganado caprino, los cítricos, las especias que provenían tanto de Oriente como de la Arabia de *Las mil y una noches*, para enriquecer los aromas y sabores locales, todo lo cual al paso de los siglos desembocó en una exitosa simbiosis culinaria local.

Desde los tiempos prehispánicos el valle de Comitán ha sido lugar de confluencias. Grupos humanos que por motivo de comercio o por guerras de conquista atravesaron el área provenientes de los rumbos del Golfo de México –los olmecas– hacia la región maya de la actual Guatemala, o hacia Izapa y Pueblo Viejo en la costa del Soconusco, y a la inversa. El valle de Comitán era también puerta de entrada a la Selva Lacandona y al área de las grandes ciudades estado de las tierras bajas: Toniná, Palenque, Yaxchilán, Bonampak, Tikal, entre otras.

No podríamos negar dos productos que son la base de la alimentación prehispánica: el maíz y el frijol, acompañados desde siempre por el cacao,

aquí
La gastronomía comiteca tiene un fuerte arraigo y está siempre presente en las mesas acompañando los festejos y reuniones familiares.
derecha & página 213
Los ingredientes regionales dan distinción a los sabores y preparación de los platillos más emblemáticos de la región de los Llanos.
página 215
El templo de San José "colado de los donativos de las mejores familias" según Rosario Castellanos, lanza audaz sus agujas entre los tejados.









aquí
Por el sentido del gusto, la vista o el tacto se seleccionan frutas y verduras en su punto; las opciones están en todos los puestos del mercado de Comitán.
izquierda
Cierta voluntad un tanto tradicionalista que distingue a los comitecos ha permitido salvaguardar gran parte de su patrimonio, principalmente el gastronónico, muestra de ello es la diversidad y riqueza de su panadería y repostería.







aquí
La panela o piloncillo se elabora con caña de azúcar, la melaza resultante se vierte en moldes de madera.
derecha
El maíz y el frijol son ingredientes que durante siglos han formado parte fundamental de la gastronomía comiteca.



aquí
En la cocina comiteca se mezclan la riqueza alimentaria precolombina con un torrente de sabores mediterráneos.
derecha
El Parque Central de Comitán está presidido por el templo de Santo Domingo de Guzmán, a su alrededor se encuentran desde influencias mudejar, toques neoclásicos y hasta comitecos con sus portales de madera.

esa semilla de dioses con la que se prepara el chocolate. Pero también deben tomarse en cuenta muchos otros productos prehispánicos: amaranto, chía, pepita de calabaza, chayote, tomatillo verde, jitomate, cueza, flores, cientos de variedades de chile, vainilla, achiote, hongos comestibles –chiquintaj–, quelites, chipilín, pacaya, flor de calabaza, chilca, quintoniles, miel de abejas silvestres, miel de maguey, carne de mamíferos, aves, reptiles –armadillo, venado, tlacuache, conejo, iguana, tejones, sasbenes, jabalí, culebra, peces–, tuna, papaya, zapotes, chulul, insectos como el caso del tzizim que aún prevalece, el pulque, el aguamiel, la taberna, por citar tan sólo algunos de los más de 100 productos de la cocina prehispánica.

Aquella riqueza alimentaria precolombina se vio enriquecida con la llegada de la cocina mediterránea a estos lares traída a cuestas por los conquistadores españoles. A partir de principios de 1528, cuando Pedro de Portocarrero –soldado de Pedro de Alvarado, conquistador de Guatemala– fundó San Cristóbal de Los Llanos en el valle de Comitán –el primer establecimiento hispánico en territorio chiapaneco– luego de haber participado en la erección de Santiago de los Caballeros –Antigua Guatemala–, llegó también un torrente de productos con cuyos caudales se inició la cocina mestiza: ganado porcino, vacuno y caprino, especias, frutos y legumbres, entre otras cosas. Pero la cocina de los conquistadores fue también, a su vez, atraída por los insumos locales, y dio origen a una creación nueva, a otros platillos, y formas de preparar los ingredientes, mezclarlos, sazonarlos, aderezarlos, para presentar sobre la mesa un manjar diferente, exultante de aromas y sabores locales combinados con los que vinieron de allende los mares.

¿Cómo puede decirse un amanecer en Comitán,
en mayo, en la quietud, en la frescura, en el aire?
¿Cómo amanecer en el aire?, ¿qué es el aire?,
¿qué es el aire de Comitán en la frescura
del amanecer en el aire?

JAIME SABINES
Preocupación de Job





A partir de aquel momento las haciendas dominicas cultivaron exitosamente trigo en abundancia –hubo molinos cuyo recuerdo quedó registrado en documentos de la época–, enormes extensiones de maíz, y fue proverbial –Thomas Gage lo indica en su visita a esta zona– la gran cantidad de ganado vacuno en dichas propiedades dominicas, trigo y maíz que en abundancia iban a parar a las cocinas de la región.

La actual gastronomía comiteca se vio también enriquecida, a lo largo del tiempo, con las aportaciones que viajeros y nuevos residentes procedentes de otros países y regiones sacaron de sus bolsas de viaje, de su bagaje culinario: árabes, alemanes, franceses, norteamericanos, sudamericanos y demás infatigables migrantes venidos de todo el mundo.

En este ir y venir de nuestra gastronomía hay dos cosas evidentes: una, que hay productos endémicos que dan una nota especial a la cocina comiteca, que la hace *sui generis* y, segundo, que por encima de fronteras decididas por necesidades políticas que pasan por encima del sustrato cultural más profundo de los pueblos, podría hablarse de la comiteca como de una cocina netamente centroamericana, obedeciendo

aquí
Templo de Santo Domingo, emblema y símbolo de la ciudad de Comitán.
derecha
Platillos insustituibles de la cocina de la región son el pan compuesto, el chamorro comiteco y la butifarra.





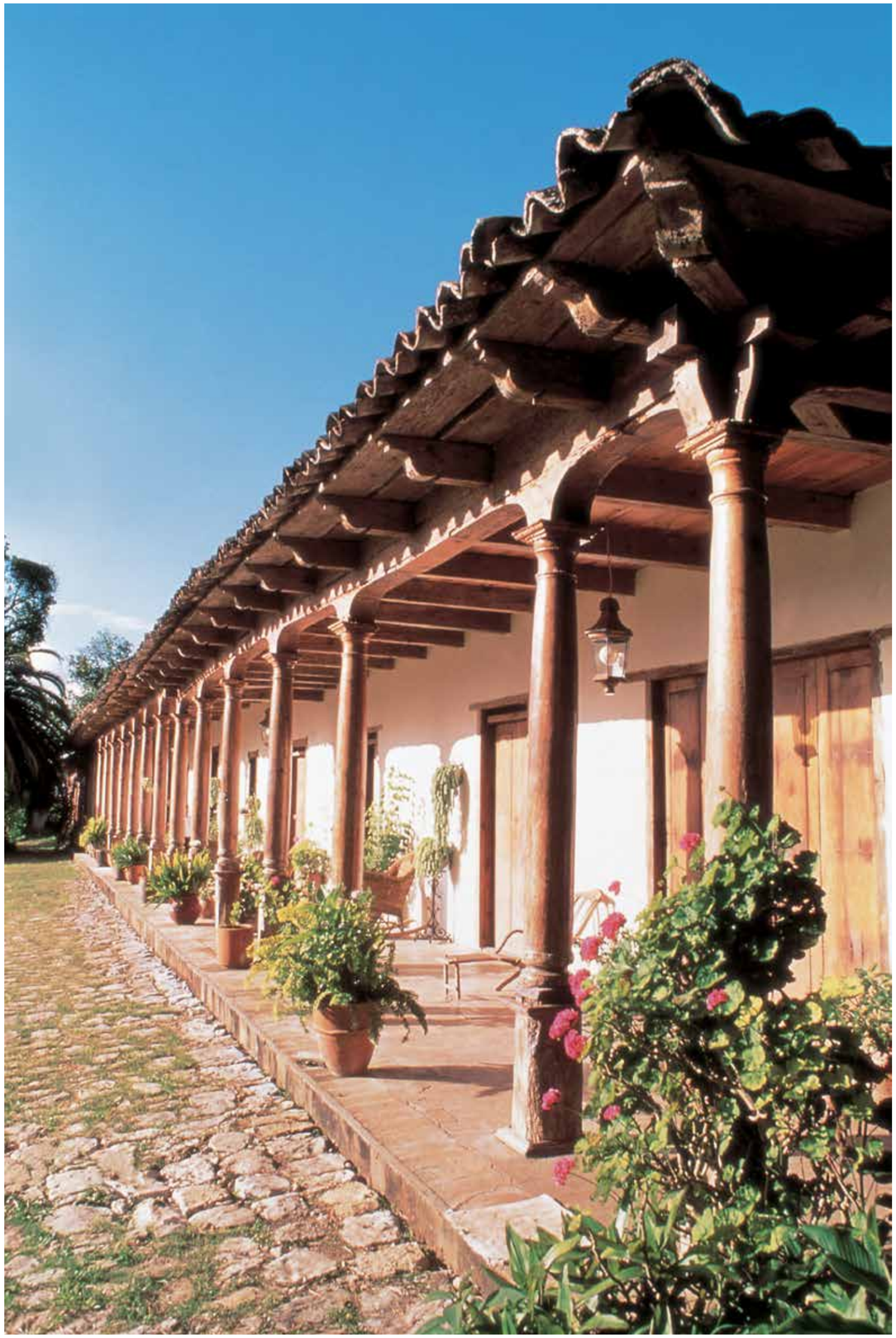




aquí
Los clásicos comitecos: chorizos, longanizas y otros embutidos con sus moños de totomoste de la mazorca del maíz.
izquierda
El maíz es también la base para preparar atoles. En Chiapas son de gran arraigo, destacan el de granillo y el agrio o de maíz tierno.

Comitán de las Flores, tus mujeres
son una pajarera de alegría;
si con los dardos del amor nos hieres
se endulza de esperanza la poesía.

ARMANDO DUVALIER
Canto de amor a Chiapas





aquí & izquierda
Viejas haciendas cercanas a Comitán y calles llenas de recuerdos, nostalgias y olores. ¿Habrá hoy estofado de cerdo con hojas de lechuga y rábanos?



aquí
Los atoles son de las bebidas preferidas de los chiapanecos que pueden encontrarse en el Mercado Primero de Mayo. Para su preparación se requieren, entre otros ingredientes: maíz, canela, azúcar y agua.

a su origen histórico. Recordemos que Chiapas fue parte de la Capitanía General de Guatemala hasta ya iniciado el siglo XIX, y las costumbres y tradiciones de los pueblos no se anulan por decreto. Basta darse una vuelta en la actualidad a ese país centroamericano para comprobar que hay comidas que de manera sorprendente nos identifican y nos permiten reconocernos como viejos familiares que han dejado de frecuentarse pero que mantienen en lo subterráneo ciertos comunes denominadores que los emparentan.



derecha
El Palacio Municipal de Comitán se construyó a finales del siglo XIX y se remodeló recientemente. En su interior se encuentra un mural del pintor Manuel Suasnávar con fragmentos de la historia comiteca.





Mientras como un rábano y tomo una cerveza
a la hora del calor, me acuerdo
del sueño de anoche.

JAIME SABINES
Tarumba



aquí & izquierda
Las cantinas y botaneros comitecos ofrecen más de 15 platillos distintos que van desde picles, quesos, salpicón, costilla frita, tortilla con asiento de chicharrón, espinazo en salsa verde, frijoles de la olla con cilantro, queso asado, palmito, butifarras hasta chamorro comiteco.



aquí
Huyen contigo todas las nítidas imágenes
el hondo y alto cielo,
los astros imantados, la vehemencia
ingrávida del canto.

ROSARIO CASTELLANOS, **Elegías del amable fantasma.**

derecha
Jitomates, aceitunas y almendras son ingredientes básicos de la lengua en pebre {arriba}. El barro ha sido la materia prima de ollas y cazuelas utilizadas en la preparación de varios platillos {abajo}.

Para ejemplo basten la similitud entre el atole de maíz que ellos preparan, muy parecido al jucuatol nuestro, hecho a base de maíz amarillo agrio, o los rellenitos de plátano con frijol. O en el caso de la repostería, cocadas y nuégados de similar manufactura y sabor.

La vecindad por supuesto, el constante intercambio por motivos geográficos, que también se refleja en nuestra forma de hablar, del voseo que obedece a un estadio de la lengua que se detuvo y hasta muy recientemente comenzó, con la influencia de los medios masivos de comunicación, a retomar su camino hacia el tú en vez del vos, como ocurrió en el resto del país.

Esta voluntad un tanto tradicionalista, conservadora de su cultura, que distingue a los comitecos, es lo que ha permitido también salvaguardar gran parte de nuestro patrimonio, principalmente el que tiene que ver con lo gastronómico. No sé si aún ocurra entre los jóvenes estudiantes, pero en nuestra época cada quien llevaba consigo al regreso de las vacaciones para reintegrarnos a los estudios en las universidades de la ciudad de México, Puebla, Guadalajara, Monterrey, una "cajita" con el consabido queso, frijol coloradito, temperante, pan, dulces, tostadas, chorizos, longanizas, butifarras, como una manera de llevar consigo parte de su terruño y de sus afectos en la comida. Un atavismo quizá tribal pero que de alguna manera nos permitía hacernos acompañar de las ensoñaciones provocadas por nuestro clan, la *gens* comiteca.

Y no se diga que los comitecos estamos exentos de esas preocupaciones que tienen que ver con lo dietético y una figura esbelta; en parte sí, pero o nos esforzamos por cuidar la salud con ejercicio –las calles









Entreteneos aquí con la esperanza.
El júbilo del día que vendrá
os germina en los ojos como una luz reciente.
Pero ese día que vendrá no ha de venir: es éste.

JAIME SABINES,
De la esperanza

de subidas y bajadas constantes mucho ayudan– o de plano aceptamos unos kilitos de más a cambio de no cerrarnos totalmente a la posibilidad de disfrutar el rico pan que se elabora tradicionalmente en los diferentes barrios, un chicharrón de hebra en el desayuno, con su respectivo atole o chocolate artesanal y, por qué no, una suculenta comida al mediodía en la que se incluye como platillo fuerte una rica chanfaina o un bien servido plato de estofado de cerdo con arroz y sus hojas de lechuga y rábanos, platillo sincrético de esa amalgama de cocinas que mencionamos: el cerdo y las lechugas tanto como el arroz, venidos de Europa y Asia, pero los condimentos del recaudo, estrictamente prehispánicos, son una muestra del mestizaje culinario experimentado en cada platillo con el paso de los tiempos.

Por fortuna, aunque con los años uno va disminuyendo la abundancia en la ingesta de la comida, todavía podemos disfrutar en la actualidad de vez en vez de esas viandas memorables que de niños degustamos en la casa materna: el picadillo de res, la lengua en pebre, lengua de res baldada, las albóndigas en caldo con su relleno de huevo duro, la pierna mechada, el lomo de cerdo relleno o un pollo con pepita de calabaza, acompañado del chile al pastor, una modalidad de salsa preparada con naranja agria, chile crespo, cebolla, perejil, sal de grano y agua caliente.

La preparación de una buena jornada gastronómica no puede estar exenta del primer requisito primordial: la visita obligada, mañanera, al mercado de Comitán, tanto al mercado viejo como le llamamos, el Primero de Mayo –antañón edificio porfiriano edificado en 1901, aportación local a los festejos del Centenario–, al cual esperamos verlo convertido algún día no muy lejano en lugar *ad hoc* para expender en sus cocinas la comida comiteca –a semejanza del oaxaqueño–; o la visita a la Central de Abastos, rebosante de productos, mercaderías y variadas voces que nos sorprende siempre con alimentos inimaginables como la yuca y la malanga –caribeñas– que se cultivan ya en la región de la selva y que con seguridad comenzarán a ser parte de la cocina comiteca en constante transformación.

Mejor si se trata de un sábado, cuando de las inmediaciones concurren los campesinos a traer a la venta sus mercaderías multicolores, multiaromáticas, de sabores diversos. El mercado cobra entonces características de enorme alhóndiga con sus diferentes tipos de frijoles y chiles, además de los consabidos huevos de rancho, hongos silvestres, plátanos de distintas variedades, cueza, ajopuerros, chicharrones tanto de cáscara, como de hebra, y múltiples maravillas que en conjunto y bien mezcladas y sazonadas, gracias a la alquimia de las dueñas de la cocina, son convertidas en suculentos bocadillos.

izquierda arriba
La utilización de frutos silvestres endulzados como los chilacayotes o la papaya con miel ya era común en la época prehispánica entre zoques y mayas. A esa tradición se agregó la aportación colonial de la caña de azúcar.
izquierda abajo & páginas siguientes
La generosidad comiteca, además de una amplia diversidad de productos, recibe a propios y extraños en el mercado viejo de la ciudad.





No se puede, sin embargo, dejar de mencionar los tsolitos de la región de Yalhumá –una variedad de calabacitas dulces–; las hortalizas de la región del río Grande, los duraznos priscos y melocotones –para hacer conservas o dulcificar el áspero sabor del comiteco, el aguardiente local de agave– de San Francisco y Yaltzí, las aves de corral y el ganado vacuno provenientes de la región de los Lagos, las mazorcas de Juncaná cuyo descomunal tamaño le ha ganado premios nacionales y desde la época del virreinato se registra mención de que llegaban a medir dimensiones insospechadas como en ningún otro punto; por otro lado están los productos agrícolas endémicos como el nantserol, un fruto rojo de sabor exótico; el chulul, una variedad de zapote de color amarillo que además de disfrutarse de manera natural ha dado pie a una abundante repostería encabezada por los pays y mousses; el frijol coloradito y, por supuesto, esa moneda de cambio tan apreciada en la antigüedad prehispánica que llegó en un breve lapso a las mesas del mundo y que las principales cortes europeas elogiaron y disfrutaron desde los inicios del siglo XVII: el cacao, con el que se sigue preparando de manera tradicional el chocolate casero en múltiples cocinas comitecas.

Así como los señoriales edificios que conforman la arquitectura comiteca están a la vista, así ese patrimonio intangible que es la cocina de la región se ha construido en un edificio igual o más resistente al embate del tiempo, partícipe de aventuras y audacias gustativas y una serie interminable de combinaciones mágicas para brindar a nuestros comensales, una tras otra, sorpresas inenarrables pero gustosamente disfrutables en la mesa de nuestro poblado.

En tiempos en que el orbe camina hacia la homogeneización de los gustos, regido por la *fast food* o comida rápida, en Comitán ponemos a la disposición de nuestros visitantes todo este caudal de tradición culinaria que le da una diferenciación especial a nuestra cocina, legado heredado tras generaciones de sabias cocineras que han convertido una actividad necesaria, la preparación de la comida, en un producto cultural inigualable.

aquí
El panteón comiteco es un auténtico parque artístico del último tercio del siglo XIX y el primero del XX con obras de artistas locales.

derecha
En la meseta comiteca, los pueblos tojolabales han mantenido platillos como el chinculguaje que tienen los productos de la milpa como ingredientes principales.



DE LAS BOTANAS

Desde tiempos remotos, existían parajes en donde los viajeros obtenían refugio a cambio de unas monedas para pasar la noche o tomar un breve descanso antes de continuar su jornada. En algunos de ellos por una cuota extra, se les ofrecían alimentos que los ayudaban para llenar el cuerpo de energía y llegar a su destino. Esos lugares se hicieron de fama, ya que la comida que preparaban halagaba el gusto de los de paso. De ahí se desprende el hecho de montar un lugar que cubra la necesidad de satisfacer el hambre y el espíritu.

Esos sitios que ofrecían alimentos de confección sencilla pero de sazón fenomenal iban en aumento, y se compaginaba con la oferta de buenas bebidas en su mayoría embriagantes, lo que los convirtió en tabernas que simplemente funcionaban como puntos de reunión.

De esas tabernas pasamos a la actualidad, a la necesidad de las grandes compañías cerveceras de contar con este tipo de espacios para poder distribuir sus productos y de ahí nacieron las cantinas, las cuales ofrecen pequeños bocados como acompañamiento para las bebidas.

Una de las costumbres más populares en Chiapas son las botanas que se ofrecen para consumir junto con una cerveza y el trago en los bares, cantinas o restaurantes de las ciudades. Es habitual asistir a estos lugares después del trabajo, durante los fines de semana, días festivos o simplemente para pasar un buen momento con los amigos.

En la memoria de los chiapanecos, las botanas han sido uno de los principales atractivos de las cantinas y centros botaneros. Las cantinas tienen siempre una variedad infinita de platillos, la gran mayoría de ellos aderezados con una fuerte cantidad de picante, lo cual hace que el comensal siga pidiendo cervezas o la bebida que haya elegido para acompañar esos bocados.

Las botanas en Chiapas son reflejo de su cultura y su gastronomía. Se preparan con gran delicadeza y finura, y tienen sabores sutiles en algunos casos o fuertes y rústicos en otros. A veces van adornadas con lechuga, betabel, zanahorias, con unos buenos frijoles negros y plátano macho y sin faltar el queso rallado que corona a algunas de ellas.

Es importante mencionar que en el estado de Chiapas existe una antigua tradición de embutidos como: butifarras, chorizos, longanizas, morongas, jamones serranos, mortadelas, quesos de puerco, salamis y algunos con un cierto parecido a los chorizos españoles. Con toda esta variedad de carnes frías se logra complementar la lista, que parece interminable, de botanas. Se puede asegurar que en Chiapas se cuenta con la nómina más grande de ellas, para darle gusto a los conocedores y sibaritas de cualquier parte del mundo.

MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ



La luna es un totopo enorme.
Al unto mantecada
por Tablada su cal moruna.

ROBERTO RICO
Lunatalia: opereta en tinta china







aquí
La mayor producción de tostadas de maíz se encuentra en el municipio de Teopisca, las cuales se utilizan para acompañar las botanas regionales.
izquierda & página 243
Camarón seco con limón y chile "güero", ensalada de camarón y carraca son botanas que evidencian la intensidad y diversidad de los sabores chiapanecos.



También existen botanas que tienen como base el maíz, ya que en general la comida mexicana se acompaña de este suculento cereal el cual es sometido a la nixtamalización. En algunos sitios se prepara un embutido hecho a base de un pescado llamado macabil, el cual se sirve en rebanadas, se acompaña por lo general con una refrescante cerveza.

Tuxtla Gutiérrez, por ser la capital del estado, es una ciudad donde se encuentran los botaneros más famosos. Entre las delicias más consumidas se pueden mencionar: cocteles de camarón, variedad de ceviches, pescado frito, chicharrón de panza, trompa de cerdo frita, ensalada de camarón seco para preparar unas tostadas turulas, platón surtido (butifarra, chorizo, moronga, longaniza), cecina seca y frita, caldo de shuti o chuti, caldo de camarón, frijoles negros refritos con chile Simojovel, tasajo de res, patitas a la vinagreta, chilitos rellenos de cambray, entre otras. Cada establecimiento tiene su especialidad para darle gusto a sus clientes.

aquí

Llegar a una cantina donde uno de los meseros te saluda de abrazo, quiere decir que eres parte de la lista de clientes especiales, que pide de entrada cerveza, chicharrón en salsa verde, camarón seco con limón y chile "güero", carraca de la buena, costilla, chorizo, caldo de shuti y para terminar una mixta de quesillo con butifarra.

derecha

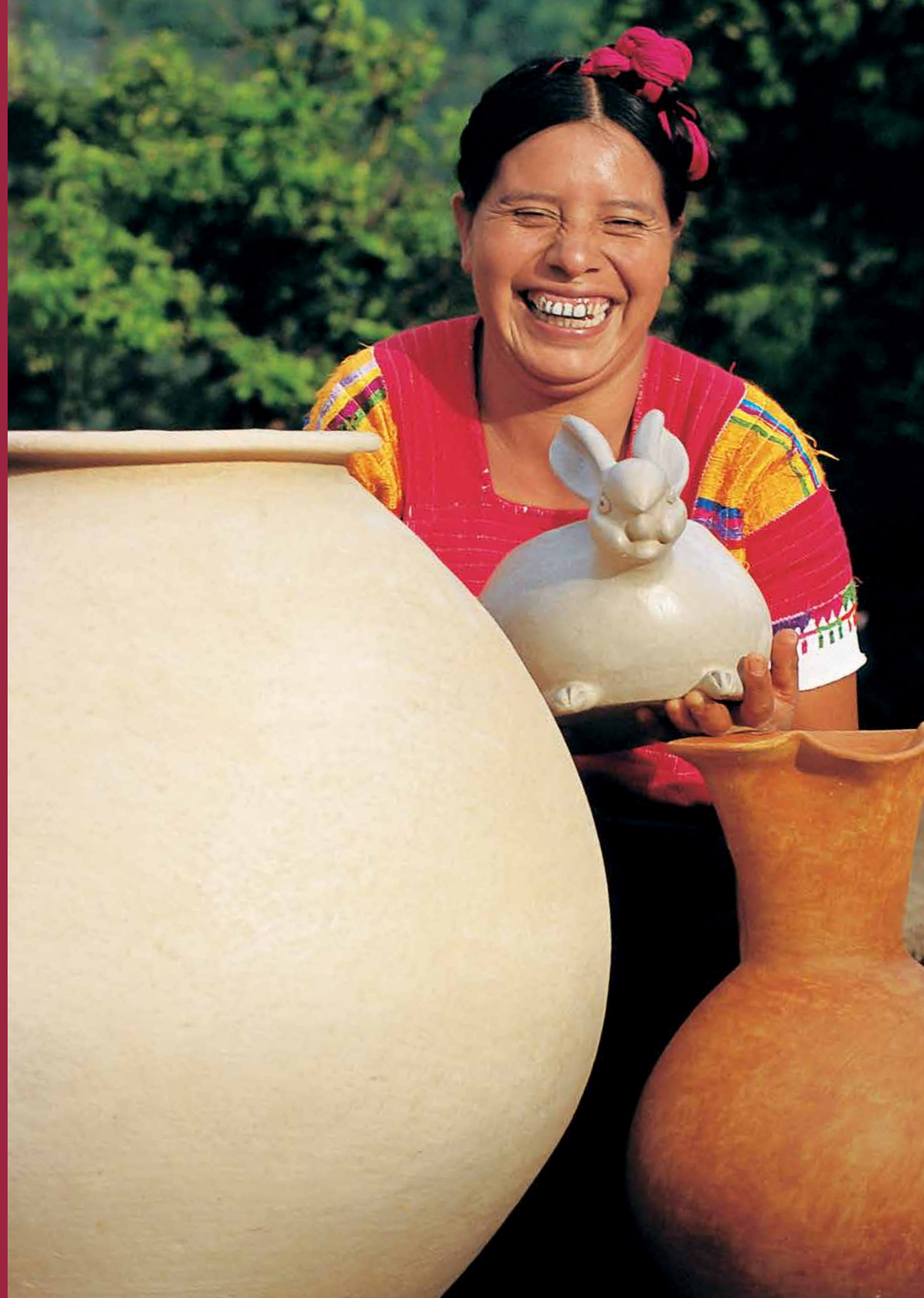
Cada región del estado tiene una botana específica que conjuga parte de la identidad del ser chiapaneco, pueden incluir carne tártara, lomo relleno, butifarra o chicharrón de hebra.





por los caminos de Jovel

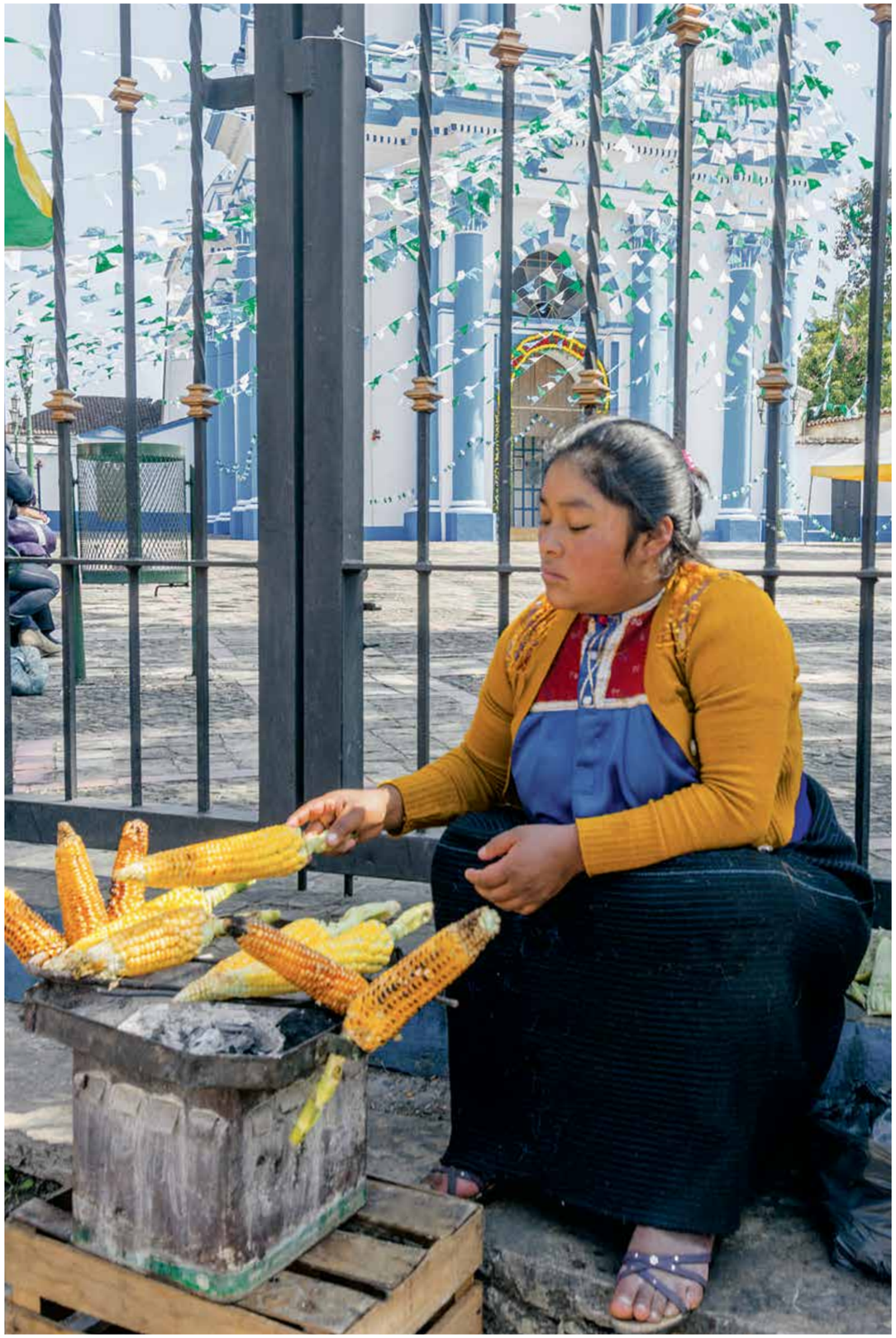
LUZ OLIVIA PINEDA



Custodiada por verdes montañas cubiertas de pinos, San Cristóbal de Las Casas está asentada en un hermoso valle de los Altos de Chiapas cuya característica principal es su clima frío. Este valle fue llamado por los antiguos tseltales, Jovel, que significa "zacate pajón"; los tsotsiles lo llamaban Tzequil, reconocido como "hoja verde". A partir de su fundación en 1528 se nombró a la ciudad como Villa de San Cristóbal Mártir y mucho después San Cristóbal de Las Casas. El clima y la orografía han determinado, en gran medida, su historia, cultura, costumbres y gastronomía. Su cocina tradicional se ha forjado a partir de los cultivos, y la diversidad de su flora y fauna, de las influencias culturales y de los gustos y costumbres que se combinaron para dar la medida de su peculiar sazón que suma memoria, tradición e identidad del ser coleto.

Ciudad de arquitectura barroca y neoclásica, San Cristóbal luce junto a coloridos textiles y maravillosas forjas, una cocina variada y exquisita que brilla tanto por sus formas y sabores como el oro de los retablos que inundan de luz los más sagrados recintos de su tradición casi cinco veces centenaria.

Degustar la comida sancristobalense es emprender un recorrido por herencias culturales milenarias. El viaje puede iniciar con la variedad de riquísimos tamales de maíz, herencia de los pueblos originarios, hasta los





platillos moldeados por las influencias de los españoles que fundaron la ciudad como capital de la provincia de Chiapas. Habrían de transcurrir varios siglos para que, además con la llegada posterior de inmigrantes italianos, franceses y alemanes, se fusionara la cocina del maíz con la del trigo, del ajo y cebolla, del jitomate y las papas, para combinar ingredientes locales con los de lejanas latitudes, como el azafrán, de origen árabe, que se acostumbra en el tamal untado coleto.

Los evocadores ámbitos domésticos de la antigua ciudad resguardan el tesoro de floridos patios y deliciosos recetarios que reflejan costumbres familiares, religiosas o sociales. El menú se decide según sea la hora del día, la ocasión o la temporada. En la oferta cotidiana de hoy en día no pueden faltar las sopas y los caldos calientes para atemperar el frío; los guisados y estofados a base de carne de pollo, puerco y res; los jamones y embutidos que se prefieren como botanas; la delicada repostería de viejas tradiciones familiares; la amplia y singular panadería que acompaña al imprescindible café cotidiano y una fiesta interminable de colores y sabores que se deleitan en su dulcería.

Entre las sopas más antiguas se encuentra la llamada "goteada" que es de verduras picadas con gotas de harina; la muy conocida sopa de pan, hecha en cazuela de barro y que lleva manteca para que tome el sabor tradicional y es emblemática de la ciudad; la sopa de "gato", semicaldosa, que es de tortilla en cuadritos fritos, rociada con caldo espeso de frijoles negros o bien la muy gustada sopa de habas, que es de temporada. Cuando se prefiere algo mixto en un solo platillo entonces la opción es un puchero con arroz o el sabroso cocido, de clara influencia española,



aquí & página 251
La ciudad se distingue por su arquitectura barroca y neoclásica, así como por su cocina diversa y exquisita.
izquierda
Chile relleno con caldillo preparado a la manera de San Cristóbal de Las Casas.
página 249
Las alfareras de Amatenango del Valle rescatan técnicas prehispánicas para la elaboración de vasijas. Sobresale también su vestimenta con falda azul o roja y huipil blanco con bordados en rojo y amarillo.

En San Cristóbal de las Casas arde
el blanco fuego del fervor cristiano;
si viviera Ramón López Velarde
por ti se abriera el corazón ufano.

ARMANDO DUVALIER
Canto de amor a Chiapas





aquí
San Cristóbal de Las Casas es reconocido por su amplísima producción de panes en diferentes presentaciones y sabores.
derecha
Columnas salomónicas del templo de Santo Domingo. La influencia del barroco también es evidente en varios guisados y postres coletos.







aquí
La dulcería coleta presenta múltiples variantes de pastelitos rellenos de puré de fruta y adornados con azúcar coloreada.
izquierda
Mesa contemporánea, con platillos tradicionales de la ciudad de San Cristóbal de Las Casas, en la que destaca el chile relleno y la lengua en azafrán. {arriba}. Comedor popular al lado de la iglesia de San Francisco, de fácil acceso, donde se ofrecen comidas o desayunos completos a bajo costo {abajo}.
páginas siguientes
Iglesia de Santa Lucía, obra del arquitecto Carlos Zacarías Flores, construida a finales del siglo XIX.



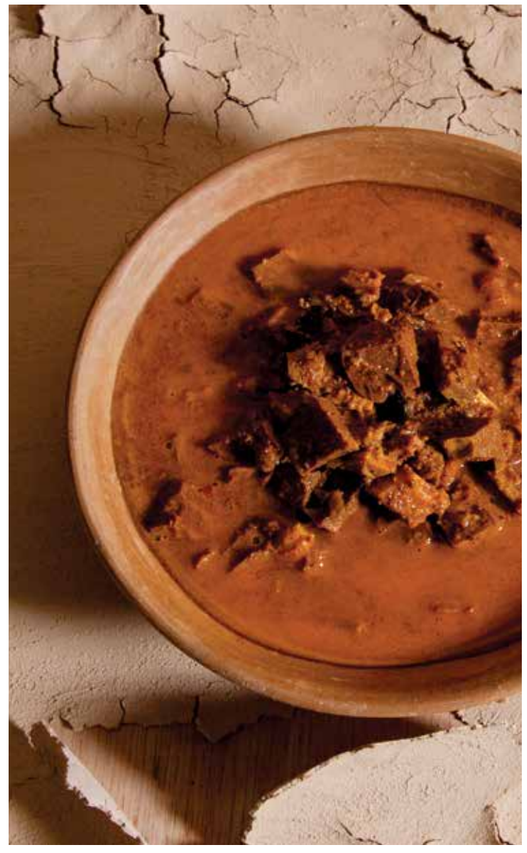


que lleva carne, varias verduras y alguna fruta de temporada como plátano y membrillo.

Si de guisados se trata, entre los más antiguos de San Cristóbal se encuentran el tachilguil y la chanfaina. El primero se cocina con menudencias de puerco, maíz tostado y molido. La segunda se elaboraba con menudencias de venado pero al escasear este último, se comenzó a utilizar carne de carnero a la que se le agrega pan dulce. Actualmente los guisados más populares son el asado de puerco acompañado de lechuga en tiritas, rociado de jugo de naranja; el lomo relleno en rebanadas; el pollo en ollita en su jugo que lleva aceitunas, almendras, pasitas, algo de jerez, o los bistecitos de carne molida, chiles rellenos con picadillo y acitrón, cuezas baldadas, es decir capeadas, las albóndigas o un salpicón de carne fría y deshebrada.

En el capítulo de las botanas se advierte la ascendencia ibérica. Se hacen presentes las butifarras cortadas en rueditas con limón, trocitos de chorizos y longaniza calientitos en tortillas recién salidas del comal o un queso de puerco en cuadritos. Todo esto sin faltar las tostaditas de manteca con crema y espolvoreadas con queso fresco de la Costa. Si se prefiere algo más sofisticado están los jamones ahumados o planchados que son estilo serrano o bien jamoncillos, mortadelas y salamis que, más bien, se acostumbran para ocasiones especiales como fiestas, bodas o para las cenas de navidad y año nuevo. Es tan antigua la elaboración de los finos jamones que cuando fray Bartolomé de Las Casas llegó a San Cristóbal fue agasajado con grandes viandas, entre las que sobresalían los perniles cocidos en vino.

La repostería, que es de características más delicadas, requiere mayor tiempo de elaboración diaria.



aquí
La chanfaina, traida por los españoles y enriquecida por los chiapanecos, forma parte del festín de diferentes celebraciones.
izquierda
La catedral de San Cristóbal es obra cumbre del arte chiapaneco. En su interior pueden apreciarse suntuosos retablos.



Existen muchas recetas que se han conservado por medio de la tradición oral, para el consumo solamente de familias que gustan de mantener las costumbres. Hay postres deliciosos de antaño como el panitel, el ante, el de José Mariano, el espera-y-calla, los huevos hilados, entre muchas otras sabrosuras, que son difíciles de encontrar en la actualidad. Sin embargo de aquéllas han derivado otros dulces que se disfrutan hoy en día como el de garbanzo, de coco horneado, de leche quemada, plátanos flameados, higos en almíbar, cajetas de frutas, rompopes de almendra, entre muchos otros, que son verdaderas delicias para un paladar exigente.

En cuanto a la dulcería, San Cristóbal se pinta solo. Posiblemente tanto la repostería como la dulcería se relacionan con la presencia del convento de monjas de La Encarnación, establecido en 1610, por cierto único en la época colonial entre Oaxaca y Guatemala y cuya torre-arco-campanario es hoy uno de los símbolos de la ciudad. Esta vieja tradición

aquí
Las carnes frías y embutidos, como la butifarra o el chorizo son consideradas en el imaginario chiapaneco como indisolubles de la esencia de San Cristóbal.
derecha
¡Que el tiempo, ah,
te hiciera estatua!

JAIME SABINES, **Me gustó que lloraras**.

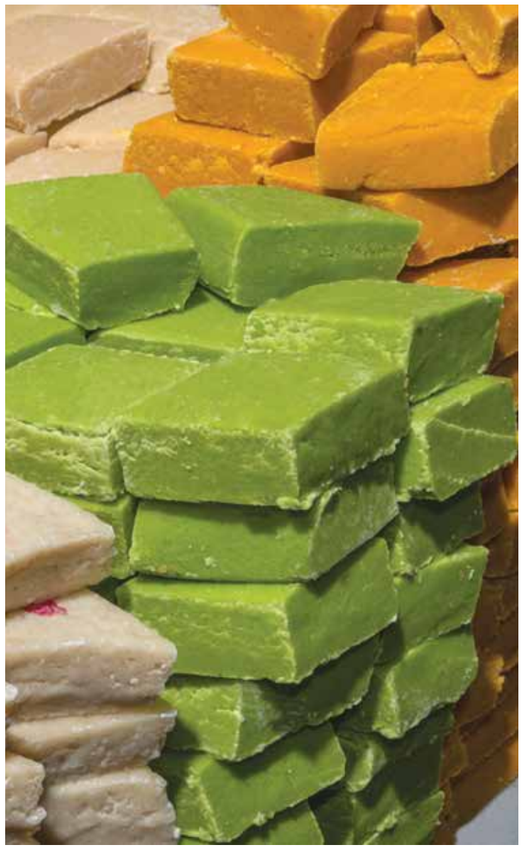








aquí & izquierda
La dulcería y repostería de San Cristóbal tiene una gran variedad de texturas, sabores y olores, resultado del aprovechamiento de los frutos y productos locales así como de la presencia monjil durante el virreinato.



aquí & derecha
Mazapanes, dulces de yema {aquí} y polvorones {derecha} forman parte de la dulcería tan rica y variada que presume San Cristóbal de Las Casas.

ha perdurado y sigue reuniendo a decenas de manos talentosas que elaboran una espléndida variedad: yemitas, gaznates, alfeñiques, trompadas, panelitas, tartaritas de vino y de turrón, limones y granadillas con coco, chimbos, duraznos pasa, naranjas caramelizadas, melcochas, mocas, mazapanes, turuletes, cocadas, acitrones, entre muchos otros que hacen la delicia de la vista y el paladar. En la actualidad la dulcería coleta se mantiene y renueva mediante muestras gastronómicas y ferias del dulce en donde se pueden adquirir estas y otras sabrosuras tradicionales. Una ocasión especial se da en junio, cuando se celebra la fiesta de Corpus Christi para la cual se elaboran botellitas de azúcar envinadas, frutas cristalizadas y van acompañadas de "mulitas" de palma que se obsequian como símbolo de amor.

La pervivencia de oficios y fiestas de los barrios es uno de los múltiples encantos de San Cristóbal. La panadería, por ejemplo, es de muy vieja tradición y se remonta al cultivo del trigo que se aclimató desde el siglo XVI, tanto en el valle de Jovel como en los de Zinacantán, Huixtán, Teopisca y Amatenango. Desde entonces se elabora pan blanco y de dulce con sus variaciones de huevo, piloncillo, de agua, con manteca y hojaldre; más tarde se incorporó el pancito francés que es un bolillo pequeño y dulce de consumo generalizado. En el valle existieron nueve molinos de trigo, algunos de ellos todavía visibles y que forman un apreciable conjunto de arquitectura para la producción de la época virreinal hasta el siglo XIX. Actualmente la panadería coleta mantiene muchos rasgos de su manufactura tradicional y se disfrutan de manera cotidiana repulgadas, taquitos, perritos, cemitas, rosca blanca y mestiza, tostaditas, así como









aquí & derecha
La tradición de la panadería coleta es ejemplo de la permanencia de oficios y fiestas ancestrales en el valle de Jovel, particularmente en los barrios de San Ramón y Fátima.

Almibarado por tu lengua,
a latín traducido fruto.

Revive en el sabor del dulce
de cupapé parangonable goce.
En corredores que culmina el aire,
viértase a tu labial cocción mariana
probanza concordial de mi respiro.

ROBERTO RICO
Ocupación del cupapé





aquí & derecha
San Cristóbal de Las Casas, así como Chiapa de Corzo y Comitán, ostentan el distintivo de Pueblos Mágicos de Chiapas.







cazueleja, marquesote, pancitos de coco y en época de navidad, hojuelas tendidas y de rosa servidas con miel en las festividades en torno al Niño Dios.

Hoy en día San Cristóbal se distingue por ser un espacio contemporáneo de encuentro multicultural, regional e internacional. En ella confluyen lo maya y lo castellano, lo mexicano y lo centroamericano, lo europeo y más recientemente lo asiático, que la convierten en una de las ciudades más interesantes del país. En ese sentido, se encuentra en ella una amplia oferta culinaria proveniente de muchas partes del mundo. En este contexto actual, se ha aprendido a revalorar la tradición identitaria con lo que la cocina sancristobalense se ha fortalecido. Se han creado escuelas de gastronomía para nuevas generaciones y han surgido talentosos chefs que están innovando la cocina regional. Por su herencia ancestral, sus diversas influencias culturales y su constante reinvención, la cocina coleta se permite incorporar nuevos ingredientes sin perder su sabor de antaño, sus aromas tradicionales y su sencilla calidez.

aquí & derecha
Hoy en día, la oferta gastronómica en San Cristóbal es amplia, no sólo en restaurantes y comederos sino también en paradores y hoteles.



DE LAS BEBIDAS

Chiapas ofrece una de las variedades más extensas en sus bebidas típicas, tanto calientes como frías y por supuesto las fermentadas. Entre las tradicionales se encuentran: el pozol, el atole, el chocolate, el comiteco, el tascalate y las aguas de frutas frescas. Las bebidas chiapanecas pueden ser refrescantes, con diversos grados de alcohol o las propiamente calientes.

El pozol es de consumo generalizado en la entidad, y es sabiamente utilizado para soportar el calor ya que se prefiere en las zonas cálidas como refresco; es una preparación obtenida a partir de una bola de masa de maíz reventado y molido, a la que se le agrega cacao y azúcar o sal y chile. Las principales formas de pozol son: el blanco, el agrio y el original pozol de nambimba.

El popular y conocido tascalte, es una bebida rojiza y muy fresca elaborada de diversas maneras, entre ellas: con un molido de maíz, cacao, azúcar, canela y pintado con achiote, acompañado de cubos grandes de hielo para refrescar el cuerpo y la mente.

En Chiapas existen varias clases de atoles y es un mero modismo chiapaneco decir "atol". La variedad de atoles que se encuentran en territorio chiapaneco forma parte de la cultura gastronómica de ese estado; pueden ser utilizados como desayuno, tentempié, cena o simplemente para calentar el cuerpo en las zonas de los Altos. Entre los atoles más consumidos se encuentra el agrio o de maíz tierno, y el de granillo, con maíz molido.

Entre las preparaciones tradicionales que se pueden encontrar están: el blanco endulzado, el de granillo, el agrio o el jocoatol, el de arroz con leche, el de elote, el de masa con panela (piloncillo), el de tatziagual, el de chocolate, el de masa colada y el famoso de pinol o pinole.

Las "aguas frescas" son bebidas elaboradas a base de frutas, son muy típicas y se ofrecen de distintos sabores como: sandía, melón, chía, horchata, guanábana, mango, entre otras.

La caña de azúcar, considerada por muchos como planta maravillosa, en Chiapas no sólo se incluyó en la comida y la repostería, también sirvió para la fabricación de aguardientes.

El llamado posch, un aguardiente muy fuerte, hecho a base de maíz, era tomado sólo por indígenas, pero ahora su consumo está bastante generalizado. En la actualidad, se elabora con salvado de trigo y caña de azúcar.

El desaparecido y excelente ron Bonampak se elaboraba con aguardiente de caña destilado, esencias y un peculiar proceso de añejamiento. Hoy en día se producen rones de buena calidad en el Soconusco.

El comiteco, bebida emblemática de Comitán de Domínguez, se produce a partir del agave y en el

MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ



Espero. Germinan nuevamente las estrellas;
el día baja de los cerros con las vendedoras de frutas;
la mañana me sorprende en el sitio donde me dejó la noche
y digo, mientras algo se mueve entre las hojas:
—Ahora.

ÓSCAR OLIVA
Desde esta orilla



aquí, derecha & página anterior
Agua de horchata, de piña, naranja, guanábana, sandía, jamaica listos para refrescar a propios y extraños en ciudades tan calurosas como Tapachula.















presente es objeto de serios intentos de recuperación después de pasar por varios años de decadencia.

Los vinos y mistelas se obtienen después de curtir frutas de la región, nanches, jocotes, duraznos, jobos, moras, mangos o manzanas, entre otras, después se añade aguardiente y azúcar y se reserva durante algún tiempo; se pueden aprovechar por separado, los encurtidos como postre y las mistelas como aperitivos.

Los rompopes de buena calidad se preparan a base de yemas, leche y almendras, a los que se agrega aguardiente o brandy.

El tepache también es una bebida fermentada elaborada con cáscaras de piña y piloncillo, la cual se deja reposar por algunos días, después se extrae una parte de esa mezcla a la que se agrega agua, azúcar y hielo.

La chicha originalmente se hace con maíz, en Chiapas se acostumbra preparar con jugo de caña de azúcar fermentado.

La pitarrilla se confecciona con la corteza del árbol balché, la cual se consume después de secarse al sol y fermentarse con miel de abeja y agua.

El zapoyol es una bebida fermentada y se puede servir caliente, se hace con maíz morado que se macera dos meses antes de tomarse.

Los ponches de piña y de frutas se sirven en las fiestas navideñas. El temperante es una bebida refrescante elaborada con jarabe de azúcar, clavos de olor, rajas de canela y extracto de grana previamente deshecho en agua y después envasado. En San Cristóbal también es muy conocida la cervecita dulce hecha con agua, jengibre, panela y ácido tartárico.

Aunque las bebidas tradicionales tienen aún gran arraigo entre la población chiapaneca, no es atrevido afirmar que éstas van perdiendo terreno ante el embate de las industrializadas conocidas como refrescos que han convertido a nuestro país en el mayor consumidor en el mundo.

aquí
El clásico pozol puede encontrarse en Chiapa de Corzo, cerca del convento de Santo Domingo.

derecha
El chocolate seco y sin dulce es muy amargo, por esa razón los antiguos mexicanos lo mezclaban con agua y miel.

En esta provincia usan los indios de una bebida que llaman pozol, compuesta de cacao y maíz con algunos otros ingredientes, de que hacen una masa blanca que beben desleída en agua fría y tiene un agrito no desapacible.

FRANCISCO DE AJOFRÍN
Diario del viaje a la Nueva España



por las montañas del norte

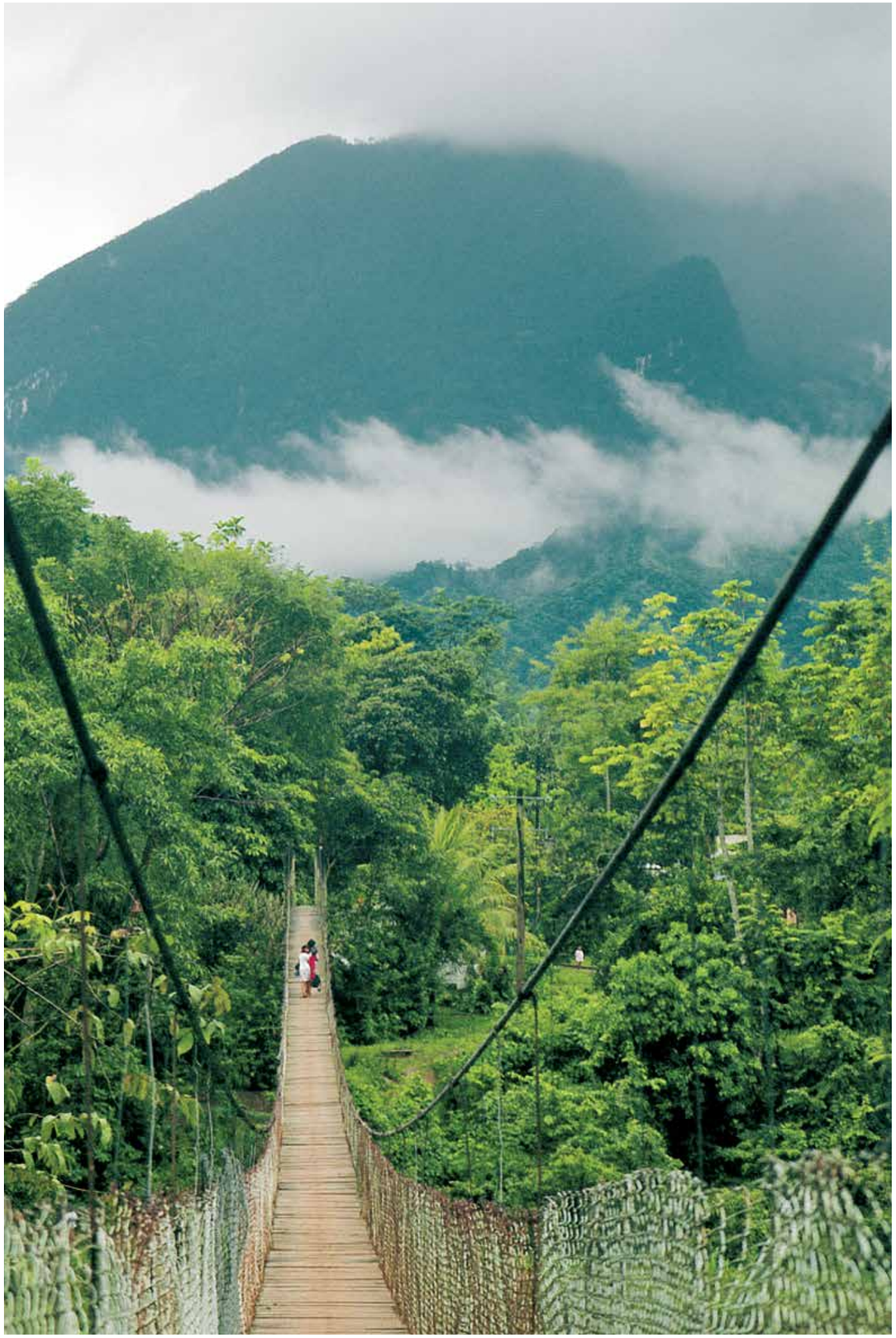
ROBERTO RAMOS MAZA



Las zonas montañosas de los Altos de Chiapas se deshacen hacia el norte en varias cadenas que conforme avanzan a su encuentro con la llanura del Golfo van descendiendo en altitud. Es una tierra de muy accidentado relieve y perennemente verde que los afluentes del Grijalva cortan en su camino desde el sur. Los valles que forman sierras y serranías son asiento de poblaciones zoques, tsotsiles, tseltales, choles y mestizas que han creado desde muy remotos tiempos una gran diversidad de formas y significados culturales, de los que la cocina es muestra fehaciente.

En esas montañas del norte de Chiapas se obtiene el ámbar, esa codiciada resina fósil de edad mayor a 20,000,000 de años, que fue tributo en la época prehispánica y hoy es objeto de joyería. No es la única mercancía altamente valorada de la región, otras "gemas" se refieren a productos alimenticios: chile de Simojovel, hojas de chaya, tzatz, quesos de Tapilula o Rayón, plátanos y cacao de Pichucalco o el pejelagarto, por mencionar algunos.

Simojovel, la tierra del ámbar, también es reconocida por sus chilitos que llevan su nombre y que proporcionan uno de los sabores más destacados de la gastronomía chiapaneca. Los chiles de Simojovel se comen fritos, asados, en el frijol, dentro de los tamales de bola, o molcajeteados con ajo, sal, puerros picados





y limón. Además a últimas fechas han sido ingrediente predilecto en varias propuestas de comida regional contemporánea que se ha desarrollado principalmente en las ciudades de San Cristóbal de Las Casas y Tuxtla Gutiérrez.

aquí
"No le tengas miedo al chile
aunque lo veas colorado".
derecha, páginas 281 & 283
Allí había una niña.
En las hojas del plátano un pequeño
hombrecito dormía un sueño.
En un estanque, luz en agua.
Yo contaba un cuento.

JAIME SABINES, **II. Convalecencia.**

El tamal de bola –de carne de puerco–, junto con el atol agrio pintado de rosa, es una de las comidas acostumbradas en Simojovel para el día de todos los santos. Las familias que los preparan buscan agasajar con estos platillos a sus amistades. Hay en la zona simojovelteca otras comidas festivas: pollo en pebre –con pimiento morrón, pimienta, tomillo, laurel, pasas, almendras, aceitunas–, arroz de fiesta con plátano frito y huevo duro, sopa de pan, cochito, asado, pollo en salsa –con jitomate, pimiento morrón, chile ancho, pan, almendras, aceitunas y pasas–. Más cotidianos pero no menos sápidos son platillos como el espinazo de puerco con chaya y albóndigas, cocido con joctuluc –una verdura de la zona– y la hierba mora con jitomate. Un buen desayuno en Simojovel puede consistir en huevos con jitomatito de milpa, frijoles, hierba mora, plátanos fritos, costillita de



Y de esta manera se llenaron de alegría, porque habían descubierto una hermosa tierra, llena de deleites, abundante en mazorcas amarillas y mazorcas blancas y abundante también pataxté y cacao y en innumerables zapotes, anonas, jocotes, nances, matasanos y miel. Abundancia de sabrosos alimentos había en aquel pueblo de Paxil y Cayalá.

Popol Vuh







aquí & izquierda
Las hojas de plátano se utilizan para envolver carnes, como pescado o pollo y tamales, lo que les da un delicado sabor.
páginas siguientes
En las montañas del norte, cada valle es asiento de diferentes lenguas y tradiciones culturales, que combinan la modernidad con las acendradas identidades de los ancestros.


SAN BERNARDO
PROTEGE A TU PUEBLO





puerco frita y queso. La chaya, de gran presencia en las gastronomías de los estados del sureste, es tenida por una planta de grandes propiedades nutritivas y medicinales, muy por encima de su humilde apariencia de arbusto.

Dos productos de temporada destacan: el tzatz, un gusano que aparece en los árboles de corcho los meses de julio y agosto y que se come como botana frito y con chile Simojovel, y el cacaté, una semilla amarga pero no por ello menos deliciosa, que se da en septiembre; se pone a hervir con sal y se dice, previene la diabetes. Menos frecuentes son el cancotzí, que se pone a cocer con sal, y las semillas dulces del huapinol, árbol éste descendiente de los que produjeron las resinas que, fosilizadas, dieron origen al ámbar. Delicia cercana a Simojovel es el caldo de pigua que hacen en Huitiupan, un antiguo asentamiento fundado por los franciscanos al pie del imponente cañón del Itzantún, por donde borbotean las aguas del río Catarina.

Hacia el oeste de Simojovel, los valles de Rayón, Tapilula, Chapultenango y otros vecinos se caracterizan por su producción ganadera. De ahí proceden quesos tipo crema, quesillos y crema. Según algunas investigaciones recientes, el origen de la producción quesera en las montañas del norte de Chiapas se habría dado en la finca San Pedro Mártir, hoy el poblado de Bochil, de donde se esparció a las zonas vecinas e incluso a los valles centrales y la Costa. Más al norte, ya en la transición a la llanura, el municipio de Juárez también se vanagloria de sus quesos. Esta producción no sólo es consumida localmente sino que llega a los mercados de las cercanas Tuxtla Gutiérrez y Villahermosa, de la ciudad de México y aún más allá.

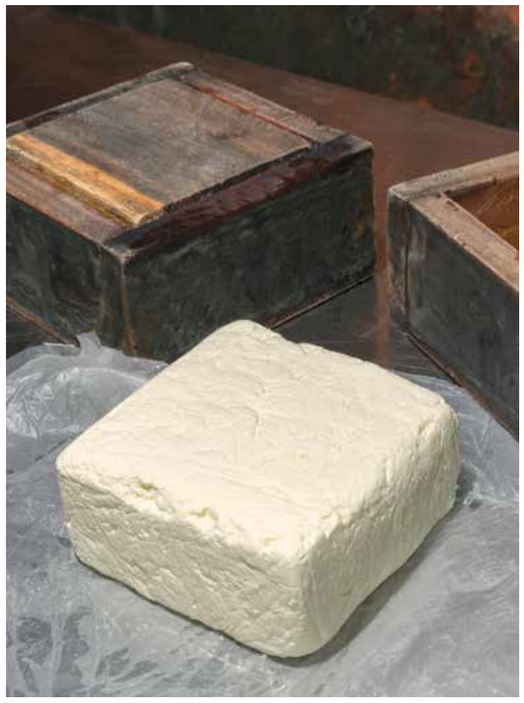


aquí & izquierda
La ganadería es uno de los pilares económicos en los municipios de Juárez, Reforma, Tapilula y Rayón, donde hay una diversidad de razas de engorda, para la producción de leche o como sementales.

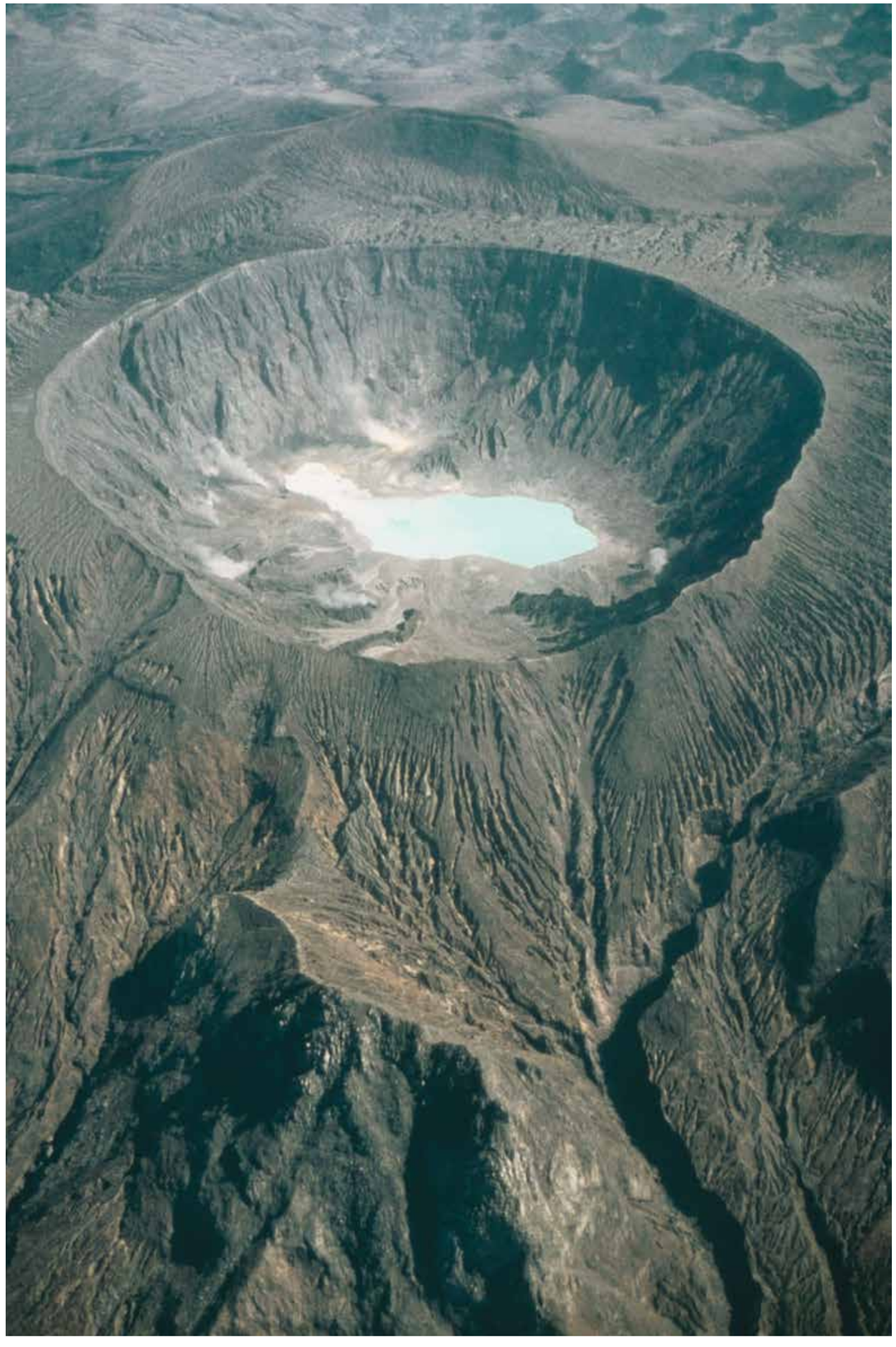
Aquí
donde el nopal, el cacto y el maguey dialogan
sobre esta tierra que no supieron
ayer labrar los hombres.

JUAN BAÑUELOS
Piedra de tropiezo





aquí
Rayón y Tapilula forman una de las zonas principales productoras de queso. La variedad de doble crema es una de las más conocidas.
derecha
El volcán Chichón o Chichonal, cerca de Pichucalco, hizo erupción el 28 de marzo de 1982.









En esta zona de las montañas, en torno al volcán Chichón, persisten muchas comunidades de origen zoque en los municipios de Chapultenango, Francisco León, Ostuacan, Rayón, Pantepec, Tapalapa, Copainalá, Coapilla y Tecpatán. Al igual que los zoques de los valles centrales, estas comunidades conservan platillos rituales relacionados con el calendario agrícola y religioso. Investigaciones recientes colocan a la cultura zoque como una de las más antiguas en Mesoamérica que registra desde fechas muy tempranas el uso primordial del maíz como fundamento de la alimentación y la cultura. Los estudios antropológicos indican que tradicionalmente hay poca costumbre de comer huevo y carne de res. La dieta se complementa con plantas, frutas, insectos, pesca y otros productos de recolección. En todos los pueblos no falta la hora del pozol, la bebida preparada a base de masa de maíz. De maíz también es el atol agrio y el atol de jux, de maíz y ceniza y propio de Rayón. El turulete de Tapalapa y Ocotepec es una especie de galleta elaborada con maíz, azúcar, manteca y yema de huevo.

aquí
Jóvenes que se organizan en los grupos de las iglesias para cumplir con la tradición guadalupana de llevar la antorcha de una iglesia a otra.
izquierda
El frijol en sus diferentes colores y variedades también es utlizado en una gran cantidad de platillos que la tradición zoque ha mantenido como parte de la cocina chiapaneca.



aquí
La fachada principal de la iglesia de Santo Domingo en Tecpatán es una de las joyas arquitectónicas de la época virreinal en la región de los zoques.
derecha
Uno de los desayunos típicos de Mezcalapa: huevos envueltos en hoja de plátano y asados en comal.

El frijol es otro elemento central de la comida zoque. Una receta típica de Copainalá es el sata, frijol con guineo verde y chicharrón. Guineo es el nombre común que se da en Chiapas al plátano. En Rayón se prepara la masa con frijol y sal para elaborar unas tortillas especialmente sabrosas que doradas sirven para acompañar el café.

Otrora la dieta zoque recurría con frecuencia a la carne de caza: garrobos, venados, conejos, entre otros animales. Común es la preparación del conejo en sihuamonte: primero asado, se cocina después en un caldo con epazote, jitomate, cebolla y masa.

El pie de las montañas hacia el lado del Golfo, tiene un paisaje ganadero pero también de cacaotales y platanares. El plátano, del que Chiapas es el principal productor nacional, fue traído después de la conquista aunque ya es elemento indisoluble de la gastronomía regional; pero el cacao es producto americano de larga prosapia. De origen amazónico, el cacao encontró en las tierras tropicales de América Central su florecimiento que lo elevó a alimento de lujo vinculado a las élites. Al parecer ya en tiempos de los olmecas, supuestos parientes etnolingüísticos de los zoques, su cultivo y consumo se había generalizado en amplias zonas de Mesoamérica. En el virreinato de México pasó a España, donde el chocolate se mantuvo por algún tiempo como producto exclusivo de la corte ibérica.

Pichucalco está muy próxima a la región de la Sierra de Tabasco con la que comparte muchos elementos culturales que incluyen los gastronómicos los cuales utilizan, como es frecuente en el país, a la milpa como elemento fundamental de raigambre y tradición.



Pichucalco es un búcaro de flores
que destapa en el aire sus redomas,
la jaula de sus pájaros cantores
y el estuche de azúcar de sus pomas.

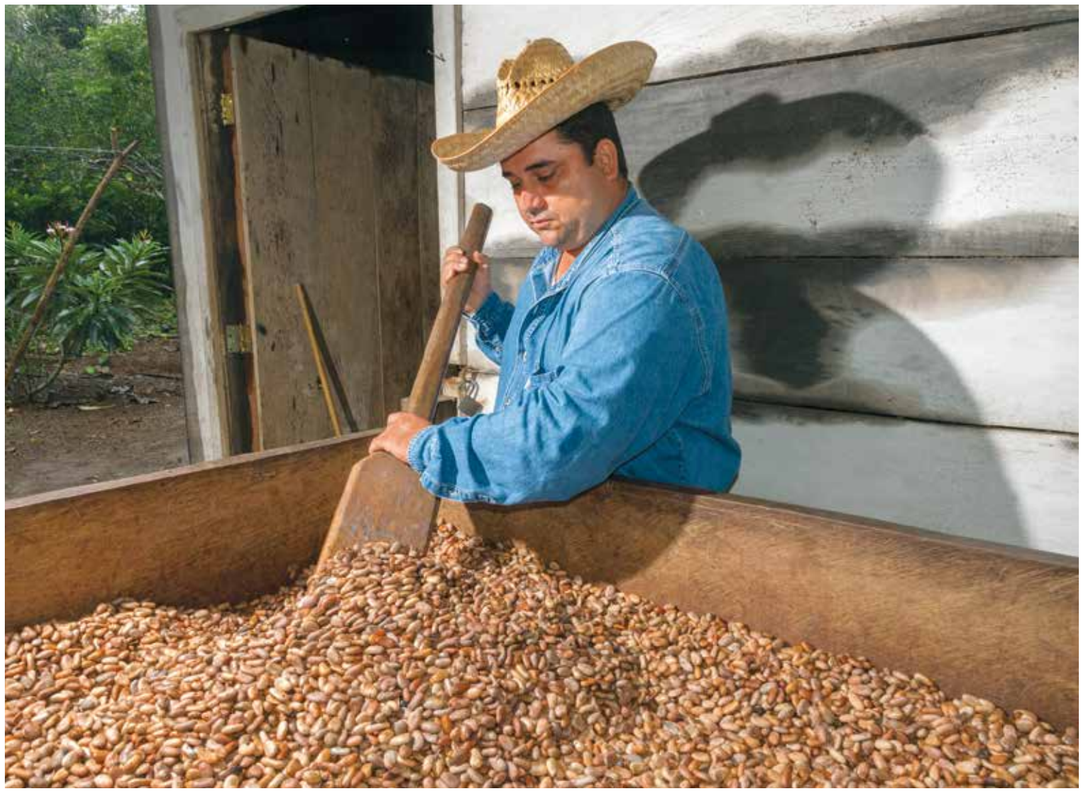
ARMANDO DUVALIER
Canto de amor a Chiapas











aquí & izquierda
El proceso de siembra, cosecha y limpieza del cacao concluye con el secado de las semillas. Éstas son la base del chocolate y de diversas comidas como el mole para los tamales untados.



La buena comida pichucalqueña comienza con sus bebidas: cacahuada, pozol, chocolate, polvillo, licor de cacao. La zona cuenta con varias generaciones de cacaoteros y fabricantes de chocolate rústico. En algunos casos se ha trabajado en la certificación orgánica de los cacaos criollos. El polvillo es una bebida que combina con deleite maíz, cacao, canela, azúcar y jengibre, y refleja, como gran parte de los platillos regionales, el largo proceso de fusión de elementos nativos y foráneos: la canela por ejemplo viene en gran medida de la antigua Ceilán, conocida hoy como Sri Lanka, donde no imaginan que su aportación pueda ser tan importante en esta lejana región mexicana.

Entre las viandas pichucalqueñas no pueden dejar de enumerarse el tamal brazo de reina –con chaya y pepitas de calabaza, común al área maya–, el tamal de cusuche –un tipo de hongo–, las tortitas de yuca, el frijol con jaco u hoja santa, el mone –carne o pescado con hoja santa–, los dulces de orejita hechos a base de papaya tierna, las tortas de castaña o el papín, un postre elaborado con leche, huevo y canela.

aquí & derecha
Los hornos y las estufas de leña se mantienen en uso para hornear y asar panes, carnes y otros guisados.





Me gusta el platanar cuando
llueve porque suena sonoramente,
porque se alegra como una bestia
bañándose y saltando.

JAIME SABINES
Adán y Eva IX





aquí & izquierda
El plátano en todas sus variedades, es horneado, asado, hervido o frito, con y sin piel para ser acompañante y protagonista de diferentes platillos tanto dulces como salados en todo el estado.



Antiguamente la gastronomía local consideraba a los animales silvestres como el jabalí, la tortuga pochitoque o el armadillo.

Dos tamales destacan como contribución de esta región al amplio repertorio tamalero de Chiapas: el de mole hecho con masa colada, de muy especial consistencia, y el de pejelagarto. Para éste se requiere de un pejelagarto desmenuzado y frito con ajo, chile blanco, cebolla, achiote, epazote y cebollín colocado sobre la masa dispuesta en hojas de plátano.

Con una de las zonas con más alta precipitación pluvial en México, el norte de Chiapas –de montañas, colinas y planicies, de ríos profundamente azules que horadan cañadas o caen en cascadas o de fumarolas que se desprenden del activo volcán Chichón– es para el viajero curioso de la cultura y la gastronomía una caja de sorpresas que le depara experiencias únicas en las fiestas, los pequeños restaurantes, las casas. Por los caminos del norte se encuentran pequeñas queserías, escondidas fondas frente a monumentales conventos virreinales o inesperadas delicias en un generoso desayuno familiar en algún rancho. Un mundo por descubrir aun para los propios chiapanecos.

aquí
El aprovechamiento del pejelagarto como alimento es común en Chiapas y Tabasco por la afluencia de los ríos Grijalva y Usumacinta.
derecha
Las figuras cruzan
con esa libertad magnífica y triunfante
de los hechos pretéritos.

ROSARIO CASTELLANOS, **Una palabra para el heredero.**

FUENTES DE CONSULTA

SÁNCHEZ de Pineda, Dolores, *Comida tradicional de San Cristóbal de Las Casas*, México, ed. de Luz Olivia Pineda, 1988 y reed. 2003.

PINEDA Sánchez, Luz Olivia, *Sabores de Chiapas*, México, Gobierno del Estado de Chiapas, 1994.



DE LOS DULCES

“Dime qué comes y te diré de dónde eres”. Este juego de palabras con el que parafraseamos un conocido dicho popular mexicano, hace alusión a la gran variedad que caracteriza a los dulces, pues los gustos, olores, sabores, colores, temperaturas, formas y demás atributos que propicia la dulcería le dan a cada lugar una identidad por la cual puede distinguirse de todos los demás sitios del mundo.

Los dulces chiapanecos gozan de gran prestigio; sus preparaciones son de gran calidad y sabor. El gusto por la miel se encontraba arraigado entre los pobladores del territorio mesoamericano mucho antes de la llegada del azúcar, como sucedió entre las tribus nómadas que la obtenían de las abejas mieleras. La apicultura era una actividad muy desarrollada por los pueblos antiguos de México y muchas de las golosinas rituales de los mayas y nahuas estaban elaboradas con maíz y miel de abeja o de maguey.

La introducción de la caña de azúcar por los españoles modificó las costumbres alimenticias de los indígenas, pues se empleó como plato dulce o condimento entre otros usos.

En el siglo XVII el establecimiento de las monjas de la Concepción en Ciudad Real, representó toda una innovación en la repostería de la época. Preparaban melindres, tocinos de cielo, tortitas rellenas, jaleas de frutas, buñuelos, yemitas, leche de obispo, mermeladas y otros dulces. Los hábitos monjiles que dieron a la dulcería su señorío y su amplio abanico de formas y nombres, además de sabores, hicieron de la confitería mexicana un hábito placentero que en el México independiente salió del ámbito de lo doméstico, a la calle y, por último, a la fábrica. Los conventos que se distinguieron de manera notable por sus especialidades fueron los de la ciudad de México, Puebla, Querétaro, Chiapas, Oaxaca, Michoacán y Yucatán.

La inventiva dulcera fue producto en gran medida de la prueba y el error, así como de la observación de la mudanza de ciertas propiedades de los ingredientes: el azúcar que en el agua se volvía líquida y con el fuego se caramelizaba; las claras de huevo que se esponjaban con el aire, o las yemas que liaban y barnizaban. Sin duda la cocina es un verdadero laboratorio de procesos en el que cada nuevo hallazgo permite avanzar en el arte gastronómico.

Es probable que en el siglo XVII, cuando en los suntuosos retablos barrocos se requerían claras de huevo para adherir el oro laminado sobre el blanco de España y el bol, se haya buscado la manera de aprovechar las yemas. De esta forma se fabricaron las yemitas, el rompope, las cocadas, los antes, las empanaditas y demás delicias.

El conocimiento de la canela, las almendras y las nueces vino de ultramar y su uso constituyó una

MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ



Quiero, ¿oh, Chiapas!, decirte mi homenaje
porque llevo tu sangre entre las venas,
en los ojos tu inédito paisaje
y en mi ensueño la miel de tus colmenas.

ARMANDO DUVALIER
Canto de amor a Chiapas









opción como nuevos ingredientes, a los que se sumaron el cacahuate y la pepita de calabaza con la que fueron creados los jamoncillos. La exuberancia frutal de estas tierras queda plasmada en conservas y cristalizados. De igual manera se elaboran cajetas de durazno, manzana, calabaza, naranjas dulces, membrillo, tartitas de vino, torrejas, camote seco, duraznos pasa prensados, chimbos en almíbar, chimbos secos, gaznates, dulce de coco y piña.

En la región Centro la lista de los dulces que se fabrican es larga, en ella desfilan suspiros, turuletes, caballitos, puxinús, cupapés en dulce, tabletas, pastelitos de camote, dulce de cacahuate. El dulce de papaya, que se prepara con agua, azúcar, canela y papaya verde. El dulce de nuégado, que es una masa hecha con harina, con la que se forman bolitas que se fríen, se cubren con un almíbar y se espolvorean con azúcar pintada de rosa. Otra delicia es el dulce de nanche hecho con estos frutos cocidos y cubiertos con un almíbar a base de agua, azúcar y canela.

San Cristóbal y Comitán destacan en el panorama estatal por sus dulces: mejidos, mazapanes, africanos, obleas, duraznos prensados, son algunos ejemplos. Mención particular merece el chimbo en Comitán que incluso ya se hizo paleta helada de peculiar sabor.

A la par de la llegada de los nuevos ingredientes, técnicas y gustos culinarios, se importaron maneras y utensilios de cocina. Así, en vez del hogar de barro a ras del suelo, se construyeron hornos de leña que favorecían la repostería y el horneado de los marquesotes y alfajores.

Así, esta herencia que nos legó la dedicación devota nacida en los conventos –dulces hábitos, vocación plena de dulzura por más de 300 años reiterada día tras día– está presente en el afán con el que, en miles de casas, pueblos y ciudades, las manos baten el azúcar o cosechan frutos para elaborar deliciosas compotas.

Las mujeres chiapanecas han heredado esa delicadeza y laboriosidad para preparar todas esas dulzuras que las hacen famosas.

aquí & páginas 307, 308 & 309
La delicadeza con la que se elaboran los dulces en San Cristóbal sorprende no sólo por su sabor sino por su apariencia, tan llena de detalles.
derecha
Empanaditas de manjar, piña caramelizada y nuéganos son el deleite en lugares como Chiapa de Corzo o San Cristóbal.





el señorío de Lakam Ha’

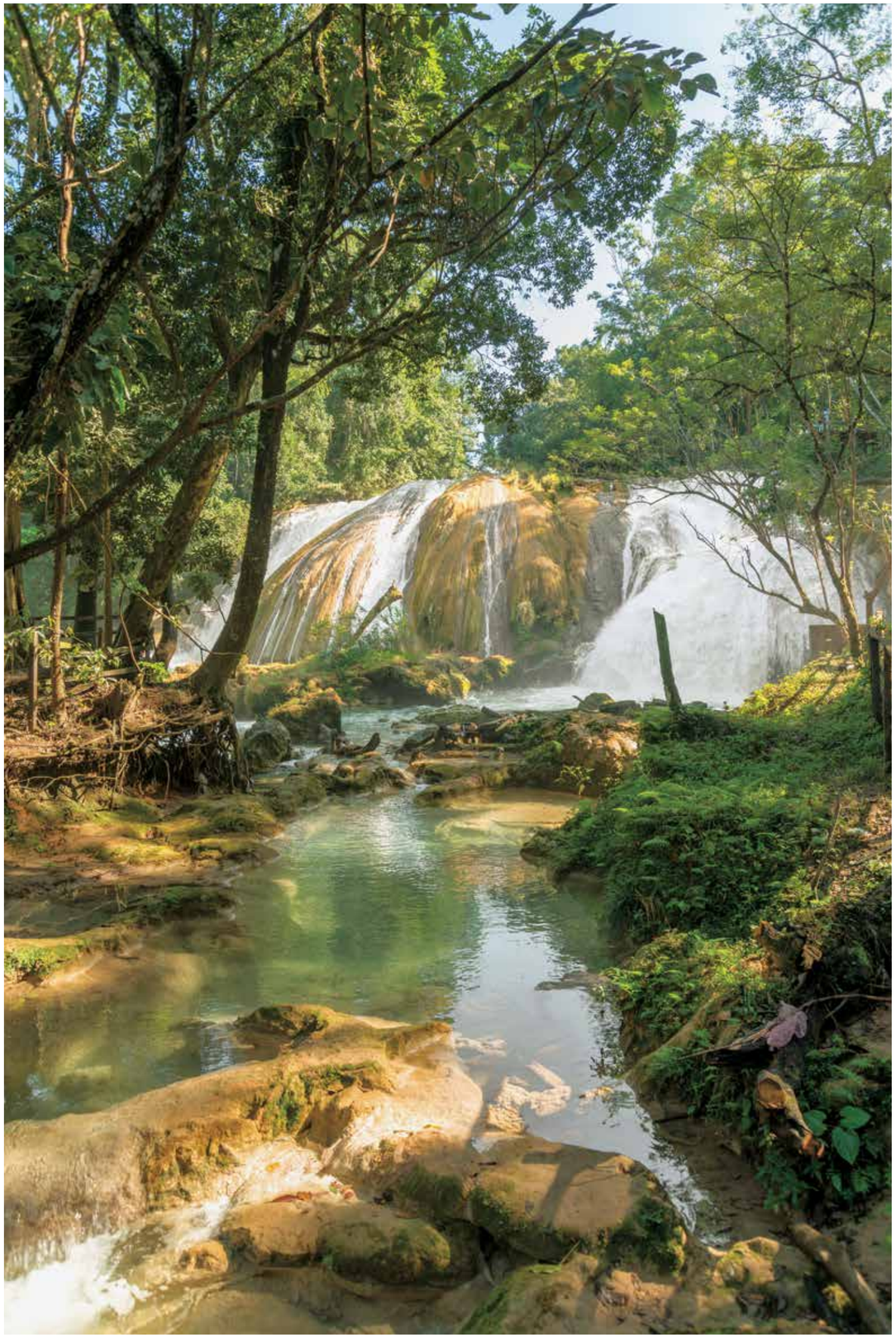
FRANCISCO MAYORGA MAYORGA



El territorio que vio florecer a la gran cultura maya del periodo Clásico, en el noreste de Chiapas, es el de mayor diversidad biológica en México. En su intrincada trama vegetal crecen caobas, cedros, ceibas, chicozapotes y delicadas orquídeas endémicas que perfuman la selva sustituida, en parte, por acahuales, pastizales y siembras. El río Usumacinta, el más caudaloso de México que nace en Guatemala, serpentea por la Selva Lacandona, cruza las llanuras del Golfo –otra región de dominio maya– y se divide en territorio de Tabasco y Campeche para, finalmente, depositar sus aguas en el Golfo de México.

Al pie de la serranía, en el declive que sigue el descenso de los ríos, la exuberancia puso los recursos básicos para que, en las laderas, donde hay más manantiales y arroyos que en cualquier otra zona cercana, un grupo maya construyera los templos de un "lugar fortificado", Palenque, ciudad tan extensa como bella. Otulum para los ch'oles, allí se estableció el señorío de Lakam Ha', que dominó todos los pueblos de la selva.

Su control e influencia se hizo sentir hasta Yaxchilán, Bonampak, Piedras Negras y Toniná, y también se extendió hasta las pantanosas tierras de Centla donde se erigieron Comalcalco, Pomoná y Reforma. Su construcción, en un área que, al menos, cuenta con siete arroyos que nacen y cruzan el lugar para descargar sus aguas







en los fértiles llanos, frente al sitio, proporcionó la tierra ideal para la agricultura. Por esta abundancia acuífera los antiguos palencanos bautizaron al lugar con el nombre de Lakam Ha', cuya traducción al español es: "aguas grandes".

Por su inigualable arquitectura, entre murales, fortalezas y paredes de piedra se rindió culto a una deidad: el maíz, base alimenticia que nutrió –física y espiritualmente– a las culturas de Mesoamérica que forjaron una magnífica relación con la milpa y sus productos: maíz, chile, calabaza y frijol.

Cumbre del periodo Clásico maya, la cultura palencana declinó, 900 años d. C. dejando la majestuosa ciudad abandonada. Palenque, hoy patrimonio de la humanidad, fascinó a exploradores del siglo XVIII y XIX que estudiaron sus ruinas para documentarlas por medio del dibujo, la fotografía y otras artes.

Las excavaciones, a partir de la arqueología científica, revelaron parte de la historia de linajes y familias reales que se deformaban el cráneo para asemejarse a la forma del maíz. A mediados del siglo XX, Alberto Ruz Lhuillier descubrió, en el templo de las Inscripciones, la tumba de K'inich janaab Pakal,

aquí & izquierda
Toniná, antigua ciudad prehispánica tseltal, su nombre significa "casa de piedra".
página 315
Se tiró a bucear en lo profundo del lago y andaba a tientas entre las algas y los peces, mientras arriba el viento, cómplice del sol, se llevaba doradas monedas hacia el campo.

JAIME SABINES, **X. Como pájaros perdidos.**

página 313
Dueña de la esperanza,
paloma del principio,
recógeme los ojos,
levántame del grito.

JAIME SABINES, **La caída.**

Averiguamos lo referente a las raíces,
a los tallos silbadores de las cañas,
atentamente hurgamos el corazón de las semillas,
las bayas,
los frutos encontrados a la deriva
en las corrientes frías.
Comparamos las diversas magnitudes de la espiga.

ERACLIO ZEPEDA
Relación de travesía núm. 8





aquí
Niños vendiendo frituras de plátano
en las calles de Palenque.
derecha
Plátanos morados, mangos criollos y moras silvestres
que aún pueden recolectarse en muchas cercas vivas
donde están sembradas.









tan famosa como la egipcia de Tutankamon. Se supo, entonces, del secreto de Palenque y sus palacios-mausoleos. Otros arqueólogos descifraron sus glifos y grabados ígneos. A finales del mismo siglo se descubrió una nueva tumba, la de la Reina Roja. En ambos entierros se encontraron platones que contenían ofrendas alimenticias y otros restos de la cocina maya.

Los antiguos palencanos documentaron eventos políticos y religiosos en los relieves de sus templos, pero también consignaron la importancia del maíz, como grano divino. Otros estudios destacaron el papel fundamental que sigue jugando el influjo del maíz, como cultivo de importancia entre los pueblos contemporáneos del territorio de Lakam Ha', lo cual se debe a la herencia ancestral que dejaron las élites gobernantes y sus familias ya que habían desarrollado una magnífica tradición gastronómica que, como continuidad histórica, se manifiesta en la dieta de los actuales campesinos chiapanecos. Como parte del patrimonio de la humanidad, con el maíz se preparan tamales, tortillas, atoles, pozoles, memelas, pinoles, dulces y enormes tostadas que, en buena medida, se elaboran con maíces tiernos, para que queden muy crujientes. En toda esta provincia gastronómica, se cocinan exquisitos

aquí
Elotes hervidos, que poco después serán preparados unos con limón, sal y chile y otros con mayonesa y queso, cruel mezcla para un sabor único.
izquierda
Varias de las imágenes encontradas en los murales y tallas de Yaxchilán, Bonampak o Palenque aún son motivo de devoción.

¡Chiapas! El último vestigio sempiterno del paso de los dioses por la selva.

CARLOS X. LARA PENAGOS TREJO
¡Chiapas! La tierra del ámbar







aquí & izquierda
La zona arqueológica de Palenque, Patrimonio Cultural de la Humanidad, es uno de los principales destinos turísticos de Chiapas, cuenta con un moderno aeropuerto, que la pone al alcance de viajeros de todo el mundo.

Fue tu suelo un emporio de cultura
mucho antes que llegara la Conquista;
Palenque nos legó su arquitectura
y Bonampak su corazón de artista.

ARMANDO DUVALIER
Canto de amor a Chiapas



aquí & derecha
La acrópolis de Toniná es considerada la construcción más alta del mundo mesoamericano. Los tseltales de hoy conviven con las muestras escultóricas y arquitectónicas de sus antepasados.











guisos con pejelagarto, chaya, guao, pochitoque, yuca, iguana y momo (hierba santa).

Los vientos húmedos que soplan del Golfo penetran y benefician el crecimiento de una vegetación que proporciona las hojas de gu'am, xu'ux, buran, too, platanillo o momo con que se envuelven y perfuman los tamales. También permiten la entrada de nuevos cultivos, como la macadamia, una nuez australiana con forma de avellana y color blanquecino, cuyo sabor cremoso, ligeramente dulce y almendrado ha conquistado el paladar de nuevos consumidores.

Registros etnográficos modernos y otras técnicas arqueológicas han permitido identificar al tamal –waj en ch'ol– como ofrenda, ya que se representó con frecuencia en vasos decorados y tenía su propio símbolo grabado en piedra. Los glifos también señalan a ciertos utensilios, como platones, para comer tamales que incluyen, en ocasiones, el nombre de su dueño. Un buen número de ellos contenían, seguramente como hoy en los altares de muertos, ofrendas alimenticias funerarias, como los que se descubrieron en las tumbas de Pakal y la Reina Roja.

En toda la región encontramos tamales festivos y cotidianos, aunque la nota característica la ponen el

aquí
Los listones multicolores identifican a las mujeres tseltales de la selva. Los mangos, junto con las cintas coloridas en las blusas y en el delantal, forman un conjunto colorido.
derecha
La cosecha de yuca se cocinará con chicharrón en salsa roja, acompañada con hojas de plátano.







tamal de guao, los colados de guajolote, el de manea y el chiapaneco (untado en hoja, con mole y carne de gallina) que se comparten entre los pueblos de Chiapas y Tabasco, cada quien con su alquimia gastronómica e ingredientes distintivos. Los ch'oles elaboran un tamal de masa enrollada con frijol, localmente conocido como tyoñ tyoñ, así como el xajk'ul, de masa mezclada con frijol tierno. Entre los tseltales se consumen el peteul, de frijol tierno en hoja de buran y el patz', con granos de elote tierno, todos cocidos al vapor. Los lacandones hacen tres clases de tamal: el jach mucbir waj, el worwor chicbir waj y el joybir bic'. Utilizan el nixtamal que se prepara con polvo de conchas de caracol o con cenizas. Son tamales modestos, a veces muy básicos, pero se elaboran también para uso ceremonial.

Al igual que el tamal, el atole de maíz (ul en ch'ol), tuvo su propio glifo en la cocina prehispánica de Palenque, y servía para designar una de las bebidas más célebres de la gramínea. Por otro lado está el pozol agrio, que para los mayas del Clásico, era la bebida más sencilla para procesar el maíz. Destaca también como emblema gastronómico ya que evidencias arqueológicas hacen suponer que se servía, como hoy se acostumbra, en jícaras. El de cacao, es el más refinado y se reservaba para ocasiones especiales, hoy es de consumo generalizado.

Entre los lacandones de la región se utilizan los granos del ramón para preparar tortillas y atoles, en el resto de los pueblos hacen con ellos un símil del café y un reconfortante té. De las hojas del matalí (muy atractiva por su color rosado), licuadas con zumo de limón, se hace una bebida que se endulza y se sirve con hielo, igual que las refrescantes aguas frescas



de chaya con jugo de naranja y chía combinada con limón; también se elaboran de los frutos de la selva, como el suquir y el cacao, al que añaden pinole (maíz tostado). El té de zacate es otra infusión muy socorrida. Una bebida ceremonial, prácticamente extinta, es el balché que preparan los lacandones, con la corteza

aquí
Jícaras a la espera de los bebedores del pozol blanco y del pozol de cacao.
izquierda
El Mercado de Ocosingo sorprende tanto por la exuberancia de los productos que ahí se comercializan como por la indumentaria de las mujeres tseltales.



de un palo del mismo nombre. Se fermenta en canoas, de la misma forma que usan en los ríos o lagos, o en ollas de barro grandes, donde agregan miel de abeja o jugo de caña de azúcar.

aquí
Frascos vitroleros, que guardan esencias de frutas como el nanche, que servirán para preparar raspados.
derecha
La naturaleza es pródiga en diversos rincones de Chiapas, aquí un espléndido árbol en Palenque.

Si bien el maíz fue el alimento básico de los mayas antiguos, no hay que olvidar las otras plantas, frutas y granos que son, hasta ahora, parte de la dieta local. Los hábitos mayas acuñaron el gusto por el cacao, materia prima del chocolate, los frijoles de olla, la calabaza, el chile que se come de forma natural, a mordidas, en salsas, asado y como aderezo en ensaladas, moles, chilmoles y adobos. Notable es la influencia que ejercen también los productos de la selva como el cacaté, el chapay, la castaña, con la que se elabora un exquisito pan, el chive, el palmito, aguacates como el chinín y el tzitz, la naranja, el plátano, además del tzuy que es un espárrago silvestre, el tomate de riñón, la malanga, el ñame y la yuca (horneada, asada y hervida) para caldos, ensaladas, sopas y dulces. También es evidente la cocina de







hierbas y quelites con la hoja santa, el chipilín y la chaya y los sabores nativos que se obtienen en el sompopo, el tzatz, gusano larvario, la hormiga alada (say, en lacandón), y un escarabajo conocido como "virgencita de los palos" (por la forma de este insecto que asemeja a la silueta de una virgen) que los indígenas consumen tostados al fuego.

En la región existe un gran repertorio de platillos con hongos, como el much' y el xik xikin che. Con ellos se cocina una sopa que se espesa con masa de maíz; también se asan, se mezclan con huevo, a la mexicana, con hierbas de olor y chile rojo o verde y hasta con longaniza. En general son dulces y no tan fuertes. Algunos pobladores los consideran afrodisíacos. Los hay también de uso ceremonial para transitar a un estado de éxtasis chamánico. Hay que caminar para recolectar suficientes porque no están en un solo lugar. Los hongos son regalos de la lluvia, por eso los meses de recolección son de junio hasta mediados de septiembre. Este producto natural llega a sustituir la carne por su alto valor proteínico.

Imágenes que decoran vasijas cerámicas del maya Clásico y restos de fauna consumida, recuperados de basureros durante excavaciones en Palenque, indican que la dieta era rica en proteínas por la carne de monte que se comía en grandes cantidades. Como hace 3,000 años, la proteína, tradicionalmente obtenida de esa carne, en la actualidad, continúa con la carne de cerdo, res y gallina, además de la tortuga en adobo, con achiote, venado asado, tamales de guajolote, iguana y pejelagarto, guao, tepescuincle y armadillo en zihuamut, un caldo de carne tatemada, espesado con masa, coloreado con achiote y beneficiado con hoja santa o epazote.



aquí & izquierda
Oh, es vivo y ágil. ¡No temáis que no os alcance!
Por lejos que yo me hunda no puedo vencer
la elasticidad del abismo.

ROSARIO CASTELLANOS, **Oda segunda,**
El espíritu y el agua.

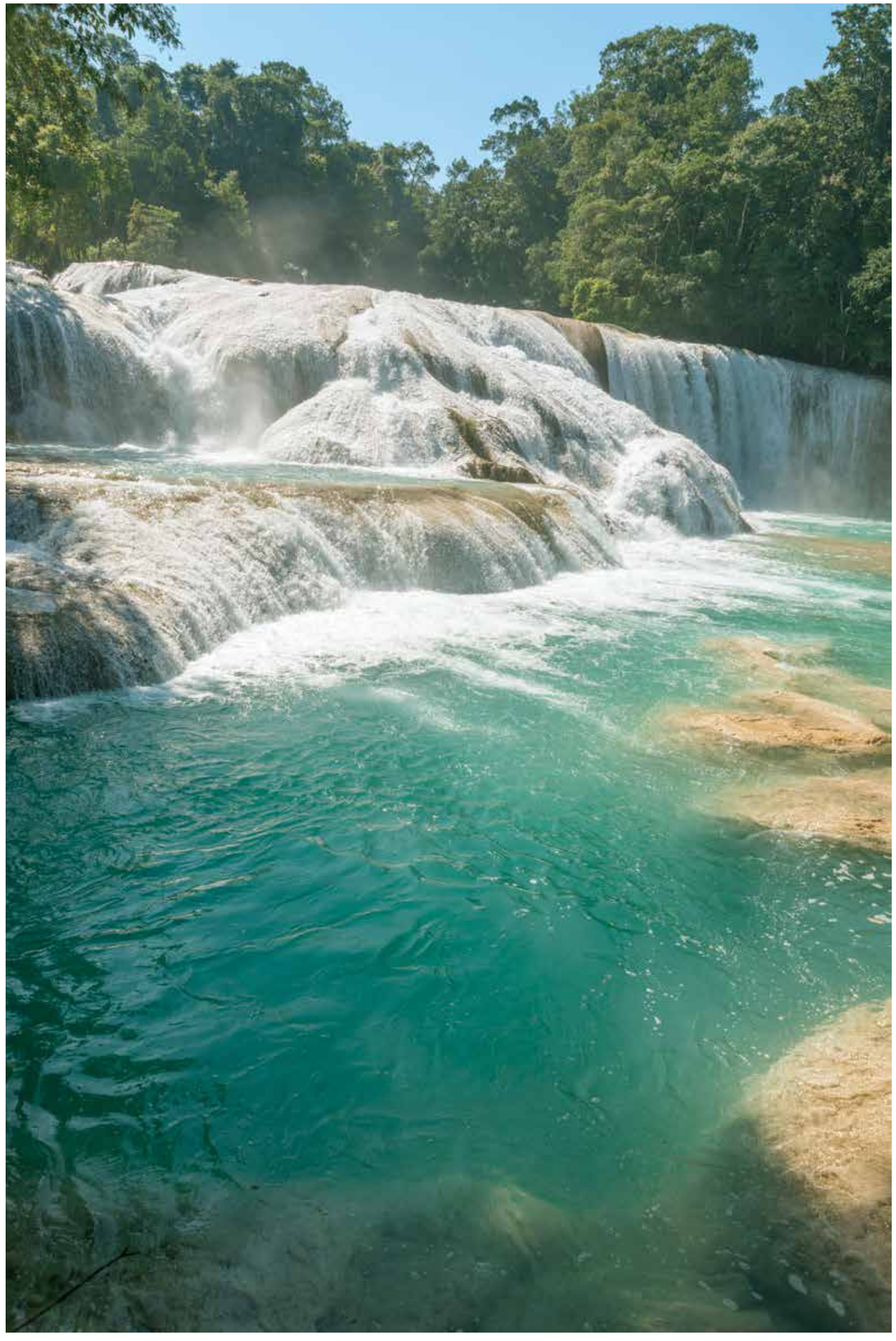


Los ríos, lagos y lagunas aportan la carne de pesca y recolección: el pejelagarto y el pochitoque, además de un gastrópodo de corrientes lentas y dulces que da cauce a un platillo tan rico como ancestral, el xote, que es un proverbial consomé de caracol.

aquí & derecha
Las cascadas de Agua Azul, que surgen gracias a los afluentes de los ríos Otulún, Shumuljá y Tulijá, forman cañones no muy profundos con acantilados verticales.

Las granjas de puerco, otrora omnipresentes para la manufactura de alimentos, han visto disminuir su producción, pero su huella es notable en los tamales de cabeza de puerco, en los chorizos y longanizas de la región, además del chicharrón, las costillas asadas y fritas, en los tacos de cabeza al vapor y todas las variantes de la cochinita pibil, de influencia yucateca, que entró por Tabasco.

Durante el siglo XX, gente de todas partes llegó a Palenque, por lo cual la cocina tradicional abrevó múltiples influencias, por ello, se puede encontrar casi de todo. Las familias de San Cristóbal que, desde el virreinato tuvieron ranchos –donde la agricultura de subsistencia se combina, ahora, con plantaciones y la ganadería–, han elevado su producción al criar razas con doble propósito, lo que permitió a los pobladores elaborar quesos, como el clásico Bola, el más









aquí
Nacer, salir de madre como el río
que se despeña, arrastra materias extrañas, precipita
su caudal hasta el fin, sin ver el cielo
ni el árbol de las márgenes
ni pulir con amor la piedra de su entraña.

ROSARIO CASTELLANOS,
Metamorfosis de la hechicera.

izquierda
Pacayas capeadas con huevo y un rico mole
ocosinguero a las orillas del Tulijá.



iconográfico y célebre de todos los quesos chiapanecos, que se elabora en Ocosingo, en La Libertad y otros lugares de la región, así como la producción de carne para los platillos festivos: cocido y estofado de res, en los pueblos de Chilón, Tila, Salto de Agua y Yajalón.

Para conocer la materia prima de la gastronomía de Palenque, sus platillos, cocineras y nuevas propuestas culinarias, hay que visitar el mercado, las fondas y restaurantes del pueblo y sus alrededores.

aquí

Como en otras regiones del país, la oferta culinaria comienza en los mercados.

derecha

Mujer 1. Con tres hilos tejimos la tela de su vida.
Mujer 2. Yo devané el dolor, larga madeja oscura.
Mujer 3. Yo vigilé el trabajo de una araña tenaz y ciega: la esperanza.

ROSARIO CASTELLANOS, **Salomé y Judith**.

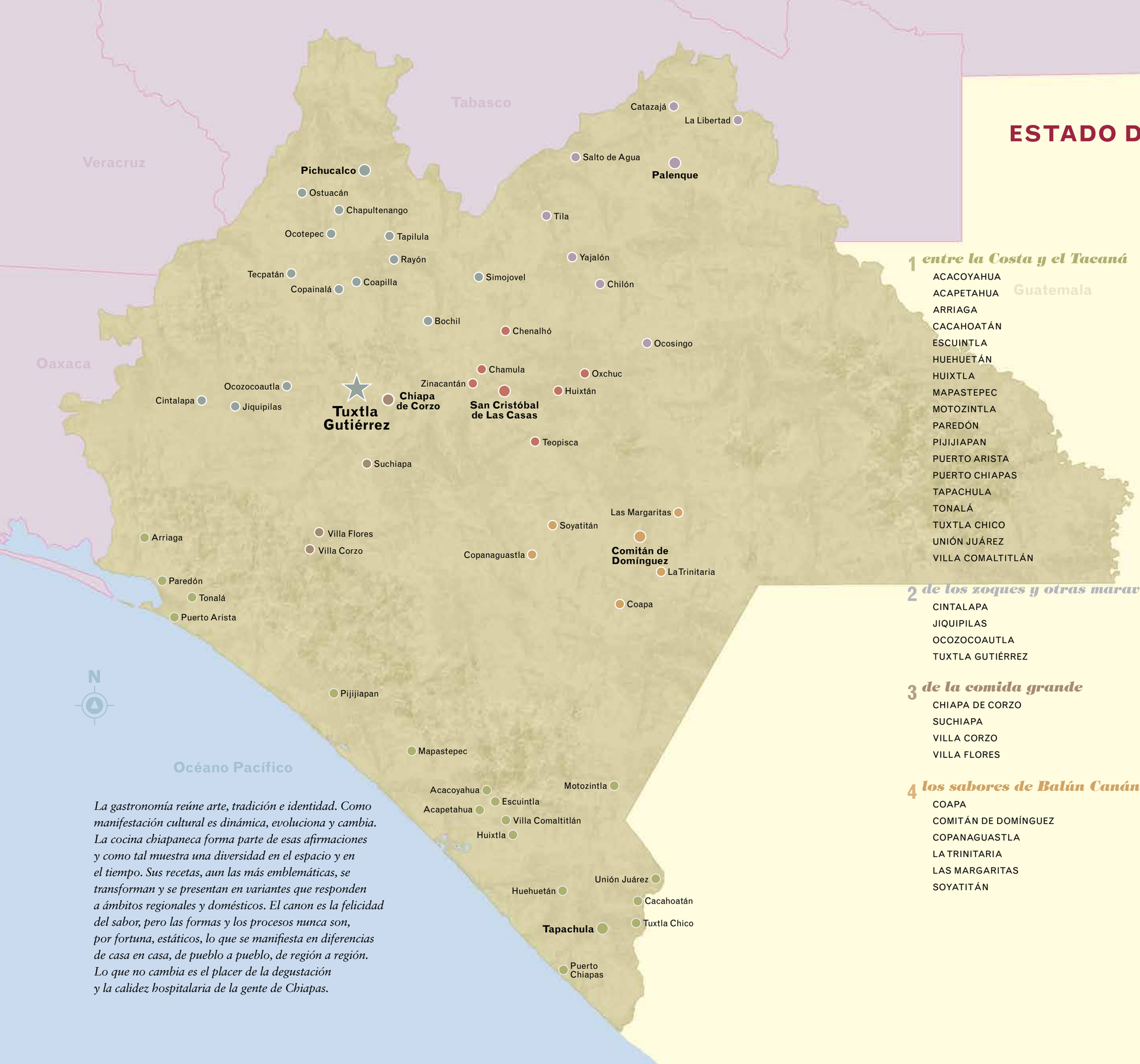
El desayuno puede hacerse en el Jade Café, de David Moisés Morales Mayorga, heredero de la tradición restaurantera de La Cañada que, desde hace 50 años, mantiene la cocina típica, dominada por el sabor fresco de la chaya, el quesillo, la verdura, el jitomate silvestre de riñón, el chocolate, el maíz, el chapay, el momo y el café orgánico.

Para comer, el mercado de Guadalupe ofrece materia prima, como el frijol pelón (muy tierno), tostadas tradicionales de xix, la tortilla de yuca y otros productos de la región. El Maya Centro, de Amelia Huerta, ofrece pozol de zapote mamey, así como tamal de sucuque (de masa dura y asiento de chicharrón) y sopa de caracol (xote), donde Carmelita Padilla, cocinera tradicional, labora desde hace 40 años. Para relajarse, un paseo por la laguna de Playas de Catazajá, en una de cuyas orillas está el Toluqueño, introductor de las empanadas rellenas con pejelagarto y de la pigua en caldo con más de 30 años de tradición. Una comida nada formal con cerveza o un buen trago, en el Maya Cañada, donde la tradición botanera se asoma con el pen xuke de xix, la yuca al ajillo y las tortitas de yuca. Los tamales de Juanita Hardy, otra cocinera tradicional, son cena obligada en el restaurante La Selva. También La Ceiba de Roberto Gutiérrez promete con sus tamales de chaya en salsa de tomate milpero.

Para los amantes de la aventura culinaria, hay que visitar la comunidad León Brindis, con sus criaderos de hongos, los ranchos Laltic y Bulush Bak, para quesos en Ocosingo, y para dulces, El Cuyo, pueblo donde se trabaja la cocada, el dulce de camote con coco, la oreja de mico (una papaya silvestre) y la calabaza criolla.



ESTADO DE CHIAPAS



La gastronomía reúne arte, tradición e identidad. Como manifestación cultural es dinámica, evoluciona y cambia. La cocina chiapaneca forma parte de esas afirmaciones y como tal muestra una diversidad en el espacio y en el tiempo. Sus recetas, aun las más emblemáticas, se transforman y se presentan en variantes que responden a ámbitos regionales y domésticos. El canon es la felicidad del sabor, pero las formas y los procesos nunca son, por fortuna, estáticos, lo que se manifiesta en diferencias de casa en casa, de pueblo a pueblo, de región a región. Lo que no cambia es el placer de la degustación y la calidez hospitalaria de la gente de Chiapas.

1 *entre la Costa y el Tacaná*

- ACACOYAHUA
- ACAPETAHUA
- ARRIAGA
- CACAHOATÁN
- ESCUINTLA
- HUEHUETÁN
- HUIXTLA
- MAPASTEPEC
- MOTOZINTLA
- PAREDÓN
- PIJIJIAPAN
- PUERTO ARISTA
- PUERTO CHIAPAS
- TAPACHULA
- TONALÁ
- TUXTLA CHICO
- UNIÓN JUÁREZ
- VILLA COMALTITLÁN

2 *de los zoques y otras maravillas*

- CINTALAPA
- JIQUIPILAS
- OCOZOCOAUTLA
- TUXTLA GUTIÉRREZ

3 *de la comida grande*

- CHIAPA DE CORZO
- SUCHIAPA
- VILLA CORZO
- VILLA FLORES

4 *los sabores de Balún Canán*

- COAPA
- COMITÁN DE DOMÍNGUEZ
- COPANAGUASTLA
- LA TRINITARIA
- LAS MARGARITAS
- SOYATITÁN

5 *por los caminos de Jovel*

- CHAMULA
- CHENALHÓ
- HUIXTÁN
- OXCHUC
- SAN CRISTÓBAL DE LAS CASAS
- TEOPISCA
- ZINACANTÁN

6 *por las montañas del norte*

- BOCHIL
- CHAPULTENANGO
- COAPILLA
- COPAINALÁ
- OCOTEPEC
- OSTUACÁN
- PICHUCALCO
- RAYÓN
- SIMOJOVEL
- TAPILULA
- TECPATÁN

7 *el señorío de Lakam Ha'*

- CATAZAJÁ
- CHILÓN
- LA LIBERTAD
- OCOSINGO
- PALENQUE
- SALTO DE AGUA
- TILA
- YAJALÓN

SEMBLANZAS

MARÍA ENGRACIA CELIS JUÁREZ

Chef e investigadora. Estudió en la Universidad Anáhuac Sur; Culinary Institute of America; Universidad Panamericana; Le Cordon Blue; UNAM. Directora de la Academia de Gastronomía, ESDAI, Universidad Panamericana, Campus Ciudad de México; académica en Fundación Herdez; Centro Culinario Ambrosía y en el Centro Culinario Mabe; instructora en Distintivo H de la Secretaría de Turismo. Académica visitante en Johnson & Wales University, Boston, EUA; Universidad Anhembi Morubi, Sao Paulo, Brasil; Institut Paul Bocuse, Lyon, Francia; Eno Culinary Expo, Salta, Argentina; Arte Aroma y Sabor, Lima, Perú; Espermalie EUHOFA, Brujas, Bélgica; A Taste of México, Vancouver, Canadá y Tokio, Japón; Aregala, Quito, Ecuador. Ha participado en programas de radio y televisión *Al Sabor del Chef*, *México Gourmet*, Canal 11. Articulista de la revista *A La Carta*.

JOSÉ N. ITURRIAGA

Economista e historiador, ha sido consultor de la FAO y de la UNESCO; jurado del Premio Nacional de Investigación de Alimentos y presidente de la Sociedad Mexicana de Gastronomía y Enología. Premio Internacional Slow Food 2003, en Italia, Premio Internacional Malcolm Lowry 1988 y Premio José C. Valadés 2008. Es vicepresidente del Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana que preparó el expediente aprobado por la UNESCO para declarar Patrimonio Cultural de la Humanidad a la cocina mexicana. Autor de 49 libros, entre ellos *La cultura del antojito*, *Pasión a fuego lento: erotismo en la cocina mexicana*, *El sabor de las grandes ocasiones*.

FRANCISCO MAYORGA MAYORGA

Apasionado promotor de la cultura gastronómica de Chiapas, su labor ha transitado, desde los oficios de la alquimia, tras los fogones, a la recopilación de acervos literarios gastronómicos y su divulgación. Su pulsión por rescatar recetas, diferenciar orígenes, desentrañar platillos olvidados y las implicaciones que tienen en la vida de los chiapanecos, lo han convertido en un personaje frecuentemente referido y consultado. Además de diseñar la premiada serie de TV, *Los sabores de Chiapas*, es autor de libros publicados por Conaculta: *Recetario indígena de Chiapas*, *Recetario coleto de Chiapas*, *Recetario zoque de Chiapas* y *Guía y recetario del tamal chiapaneco*. Actualmente preside el Conservatorio Chiapas de la Cultura Gastronómica.

MARCOS GABRIEL MOLINA LÓPEZ

Maestrante en Desarrollo de Negocios Turísticos y licenciado en Turismo. Trabaja en la línea de investigación Patrimonio Cultural y Desarrollo Sustentable. Actualmente es profesor de tiempo completo de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. Ha asesorado trabajos de licenciatura en temas de patrimonio gastronómico, elaboración de bebidas a base de posh, trabajos de la gastronomía maya, uso de frijol y setas en alimentos. Ha participado en congresos internacionales en Ecuador y Perú. Ponente en Chiapas sobre Rescate, Identidad y Orgullo de nuestro Patrimonio Cultural y Natural de Chiapas, organizador del Congreso Expresión Culinaria Chiapas 2013.



MARIO NANDAYAPA

Nació en Chiapa de Corzo, Chiapas. Escritor y académico, doctor en Literatura por la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Chile, obtuvo la Medalla Doctoral Universidad de Chile. Catedrático de la Universidad Autónoma de Chiapas, y miembro del SNI del Conacyt. Obtuvo el Premio Nacional en Investigación Rodolfo Usigli 1996, Premio Nacional de Proyectos Alternativos 1998 por el Instituto Nacional de la Juventud, Premio Regional de Poesía Rodulfo Figueroa 2000, Premio Nacional de Poesía José Gorostiza 2003, Medalla de Honor Ángel Albino Corzo 2011, Medalla al Mérito Estatal en Investigación Científica 2012 y Pergamino Juan Rulfo 2013. Autor de múltiples antologías y memorias, y diversos títulos de poesía, ensayos y estudios literarios.

LUZ OLIVIA PINEDA

Nació en San Cristóbal de Las Casas, Chiapas. Estudió Sociología en la UNAM, la maestría en Educación en la UIA y el doctorado en Ciencia Política en la UNAM. Tuvo estancias en las universidades de Harvard, Colorado y Brasilia. Ha trabajado para diferentes dependencias gubernamentales y desde hace más de 20 años trabaja con la sociedad civil involucrada en actividades ciudadanas a favor del mejoramiento económico, social, cultural y ambiental de los Altos de Chiapas. Ha participado en numerosos foros académicos y políticos y tiene diversas publicaciones como autora y editora, en las que sobresalen los temas relativos a Chiapas. Actualmente es presidenta del Consejo Consultivo del Centro Histórico de la ciudad con sede en su ciudad natal.

ROBERTO RAMOS MAZA

Tuxtleco de nacimiento, geógrafo y promotor cultural. Autor de varias guías turísticas, entre las que destacan *El estado de Chiapas*, *Comitán y la región de los Llanos*, *El estado de Campeche* y *El estado de Guerrero*. Es autor también del libro *El sureste mexicano*, *paisaje natural*, además de artículos referentes a la geografía y el patrimonio cultural. Se ha desempeñado como director del Museo Regional de Chiapas, coordinador de Fomento y Enseñanza Artística del Consejo Estatal para las Culturas y las Artes de Chiapas y director de Investigación de la CDI. Fue curador de la exposición *Chicxulub, el fin de los dinosaurios* para el Gran Museo del Mundo Maya en Mérida que obtuvo el Premio INAH 2013.

TLAYUHUA RODRÍGUEZ GARCÍA

Maestrante en Desarrollo de Negocios Turísticos, licenciada en Gastronomía, especializada en cocina mexicana y cocina prehispánica, panadería y repostería tradicional. Trabaja en la línea de investigación usos de flora y fauna exótica y endémica en la gastronomía sustentable, asesora de tesis sobre gastronomía tradicional del estado de Chiapas, recetarios de gastronomía de Comitán, San Cristóbal de Las Casas, Chiapa de Corzo, Acapetahua; ponente en Perú, Ecuador, Costa Rica y México, representó a México y a Chiapas con recetas tradicionales del estado; organizadora del Congreso en Chiapas Expresión Culinaria 2010, 2013, representante de la Unicach en el Consejo Técnico del EGEL de Gastronomía, docente de tiempo completo y actualmente directora de la Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos.

LUIS ARMANDO SUÁREZ ARGÜELLO

Director del Centro Cultural Rosario Castellanos, en Comitán de Domínguez, Chiapas. Fundador del primer festival artístico y cultural en el estado de Chiapas, en 1997: Festival Balún Canán, del cual realizó cinco ediciones. Fundador del *Diario de Comitán*, en 2000. Cursó la licenciatura en Letras Hispánicas en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM. Promotor cultural, editor, articulista en periódicos estatales y nacionales. Autor de los libros *Joyas del Archivo Histórico de Comitán* y del *Catálogo razonado Chiapas: nuevo recuento de artistas plásticos*. Coordinador y curador de diversas exposiciones de artes visuales. Autor de la columna especializada en mercado del arte (1992) *Ática: el arte y su mercado*.

página 343
Los merengues son uno de los postres más delicados. En su preparación se mezclan claras de huevo con azúcar hasta obtener un equilibro de espesura y brillantez.
página 347
Chiapas es el principal productor de café tradicional en el país y ocupa el primer lugar mundial en la elaboración de café orgánico.
página 349
En Chiapas, en cualquier temporada, o región, un buen pan o un delicioso postre podrá deleitarnos siempre.
páginas 350-351
El dibujo, la foto y el apunte
con subalternas formas
de un solo trazo escénico aleatorio:
ese momento en que tu sombra
se ha posado en un códice de estuco.
ROBERTO RICO, **Miramientos en Toniná.**
página 352
Las orquídeas chiapanecas son reconocidas dentro y fuera de México por su belleza. En la actualidad, estas especies tropicales se cultivan y comercializan. Una orquídea monja adorna el colofón de este volumen.

CRÉDITOS
Y FUENTES ICONOGRÁFICAS

Fotografía

Sofía Becerra, José Carlos Beutelspacher,
Carlos Rommel Beutelspacher Baigts, Francisco Fernando Castro López,
David Díaz Gómez, Ricardo García Robles, Vicente García, Nathan
Gibbs, Javier Hinojosa, Óscar León, Tonatiuh Minero Ortiz, Other Images
México, Marco Antonio Pacheco, Christian Peña, Photostock,
Rincones de mi Tierra, Gabriela Rivera, Lina Rodríguez,
Roberto M. Tondopó, Nabor Yáñez y la Secretaría
de Turismo del Gobierno del Estado de Chiapas.

Fuentes iconográficas

D.R. © CONACULTA-INAH-MEX "Reproducciones autorizadas
por el Instituto Nacional de Antropología e Historia" (2014),
Carajillo Slow Coffee, Casa Museo Na Bolom, Cenaduría El Foquito,
El Rey del Cochito, Hotel Tierra y Cielo, Parador San Juan de Dios,
Restaurante Alis, Restaurante El Camino Secreto, Restaurante La Casa Rosada,
Restaurante Plaza Real, Facultad de Ciencias de la Nutrición y Alimentos,
UNICACH, Secretaría de Turismo del Gobierno del Estado de Chiapas.

De acuerdo con la Ley Federal del Derecho de Autor, la Secretaría de Turismo
del Gobierno del Estado de Chiapas y Pinacoteca Editores han realizado una
búsqueda exhaustiva para solicitar la autorización para la reproducción de esta
obra, así como para identificar los créditos autorales respectivos. Si alguno
de ellos ha sido inadvertidamente omitido, hacemos patente nuestro
compromiso de realizar la acreditación correspondiente en la próxima edición.



AGRADECIMIENTOS

Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana
Rosario Cáceres Gordillo
Juan Pablo Cordero Guillén
Manolo Nájera Rodríguez
Javier Orozco Palavicini
Evangelina Pérez González
Julio Alberto Pimentel Tort
Laura Elena Villatoro Ruiz
Gerardo Alfonso Villaverde
María del Perpetuo Socorro Villarreal Escárcega
Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas

y a los demás particulares que amablemente
colaboraron con esta edición.







CHIAPAS VIAJE CULINARIO

se terminó de imprimir en diciembre de 2014.
La impresión estuvo a cargo de Pinacoteca 2000.
En su formación se emplearon las tipografías Grotesque Monotype
(Frank Hinman Pierpont, EUA, 1926), Sabon (Jan Tschichold, Alemania, 1967)
e ITC Tiffany (Edward Benguiat, EUA, 1974).
El tiraje consta de 3000 ejemplares.

9 786077 528357

Chiapasiónate

SECRETARÍA DE TURISMO

GOBIERNO DEL ESTADO DE CHIAPAS

CHIAPAS NOS UNE