

# Comidas y bebidas:

## Mezcla de saberes y sabores zoques en Chiapas



Cadena-Iñiguez P.<sup>1</sup>

De la Cruz-Morales F.R.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Nacional de Investigaciones Forestales Agrícolas y Pecuarias. México. Av. Progreso No. 5. Colonia Barrio Santa Catarina, Coyoacán, D.F. CP. 04010 México.

<sup>2</sup>Universidad Autónoma Agraria Antonio Narro, *Campus* Cintalapa, Chiapas.

**Autor responsable:** [cadena.pedro@inifap.gob.mx](mailto:cadena.pedro@inifap.gob.mx)

### RESUMEN

El conocimiento tradicional o los saberes locales son una construcción social y se usan como “una forma de comunicación” para entender el mundo en su entorno espacial; asimismo, representan la base de la tradición oral transmitida generacionalmente. Los saberes culinarios son un ejemplo de ello y permiten conocer la vida social, así como el uso y la aplicación de recursos locales de los grupos humanos que los han construido a lo largo de su historia. Más allá del estricto aspecto alimentario, constituyen el patrimonio intangible y la identidad de los pueblos, además de que registran incorporaciones de saberes de otras culturas. La cultura zoque (Chiapas) cuenta con una variedad de alimentos que se elaboran desde tiempos precolombinos a base de maíz, cacao, flores, hojas, chiles y frutillas tropicales como el nanche, aliado de los sacerdotes mayas en la derrota del dios huracán, y cuya manufactura ha persistido gracias a la tradición oral. Aun cuando no se trata ni por asomo de la representación de la riqueza culinaria de este pueblo originario, en este trabajo se pretenden describir algunos de los productos principales que han rebasado las fronteras geográficas y culturales.

**Palabras clave:** Tamal, pueblos originarios, alimentos mesoamericanos.

## INTRODUCCIÓN

Al igual que la mayoría de los estados de la República Mexicana, Chiapas presenta una mezcla de saberes y sabores producto de la cultura mesoamericana que dan vida a un sinnúmero de productos. Prueba de lo anterior son algunos de los platillos, bebidas y dulces que describen la riqueza en el uso de recursos locales por habitantes de pueblos originarios, forjadores de culturas que son distintivos actuales de vastas regiones. A través del rescate oral de los pobladores de la región central de Chiapas se describen diversos productos alimenticios cuyos ingredientes son, en su mayoría, originarios del sur de México, y algunos son incorporados de la cultura hispana para enriquecer su sabor.

La obtención de la información es producto de la investigación participativa y de las entrevistas a informantes clave en los municipios de Copainalá, Ocoatepec, Tuxtla Gutiérrez y Ocozocoautla, con habitantes que guardan celosamente el saber y el sabor de los alimentos zoques. Aunque este documento no pretende ser un referente científico, es necesario rescatar, mediante la tradición oral, el conocimiento prehispánico y post colonial de algunos de los alimentos más representativos del mundo zoque, los cuales están basados en el maíz. En este caso, para la elaboración de tamales, bebidas a base de maíz, cacao y dulces con frutas de la región.

En Chiapas existen al menos seis grupos étnicos, de los cuales destacan tojolabales, mames, zoques, choles, tzotziles, y tzeltales, aunque existen también los cakchiqueles y los motozintecos. En este documento nos referimos al grupo zoque, el cual tiene en sí sólo un misticismo debido la región en la que se asentó en el norte de Chiapas y suroriente de Oaxaca (Figura 1).

En la vertiente del Golfo de México los zoques se concentran en los municipios de Amatlán, Chapultenango, Francisco León, Ixhuitán, Ixtacomitán, Ostuacán, Solosuchiapa y Tapilula; en la Depresión Central se encuentran los de Copainalá, Chicoasén, Ocozocoautla y Tecpatán y, finalmente, en la sierra Madre de Chiapas en los municipios de Coapilla, Ocoatepec, Pantepec, Rayón y Tapalapa. Este territorio, ubica-



Figura 1. Pobladores zoques del estado de Chiapas, México

do en la región centro-occidente del estado, se caracteriza por tener una variada vegetación que incluye desde sabanas tropicales hasta bosques de hojas perennes con clima templado (CDI, 2009).

### Alimentos suplementarios

#### “Picte” de elote

El “picte” o “tamal de elote” es una delicia que se prepara con masa maíz (*Zea mays* L.) cuando éste se encuentra en una etapa “camagua”, que es el estado inmediato del mazorco lechoso, y se mezcla con manteca de cerdo (*Sus scrofa domestica* L.). Para su elaboración se hace la masa, a la que se adiciona canela molida (*Cinnamomum verum* J. Presl) y azúcar derivada de *Saccharum officinarum* L., cuando el maíz está muy duro; es decir, que cuando ya no es elote se le puede agregar leche para que la masa “afloje” un poco y no salga tan dura. Una vez cocido al vapor, como todos los tamales, se puede degustar al natural, o bien, acompañado con queso ácido propio del estado de Chiapas y crema; puede ser con dulce o salado (Figura 2).



**Figura 2.** Tamal dulce o salado elaborado con maíz en estado “camagua”, denominado “Picte”, en la región zoque del estado de Chiapas, México. Foto (lado derecho) por: Violeta Vásquez. Del sitio hermanoslejanos.com

### Tamal de cuchunuc

El tamal de cuchunuc es una preparación de masa de maíz mezclada con flores de *Gliricidia sepium*, denominado “cuchunuc”, y es tan apreciada que los pobladores de la región centro del estado de Chiapas realizan la Feria de la flor del cuchunuc donde, además de los sabrosos tamales, existe una extensa gama de alimentos realizados a base de esta flor. En otras partes de México la *Gliricidia sepium* Steud es conocida como cocoite, matarratón, madrecaao y cacahuananche, “cuchunuc” en zoque, “xab-yaab” en maya de Yucatán, y “cacahuanantzin” en náhuatl (Gisper *et al.*, 2002) (Figura 3).

### Tamal de “niguijuti”, “nibijuti”, “nividijuti” o “minijuti”

Aunque los pobladores de los municipios de habla zoque no se ponen de acuerdo en el nombre, diversos historiadores lo reportan como “nividijuti”. Lo cierto es que este tipo de tamal es una mezcla de masa de maíz preparada con manteca y carne de cerdo, la cual debe ser parcialmente cocinada con jugo de limón (*Citrus aurantifolia*) antes de someterla a la cocción final, además de que debe estar bañada en una salsa de tomate rojo (*Solanum lycopersicum* L.) y, posteriormente, se

cuece al vapor. Su distribución, elaboración y consumo se da entre la población de origen zoque del centro y norte del estado de Chiapas (Pimentel, 2010).

### Tamal de jacuane y de chipilin

A la hierba santa (*Piper auritum* Kunth) se le conoce también como “momón”, acoyo, acuyo, hierba santa, tlanepa o tlanepaqueelite, X mak-ulam en maya, y mexican pepperleaf en inglés. Son plantas herbáceas de hasta dos metros de altura, con grandes hojas aromáticas, de forma acorazonada, y flores en espigas en forma de

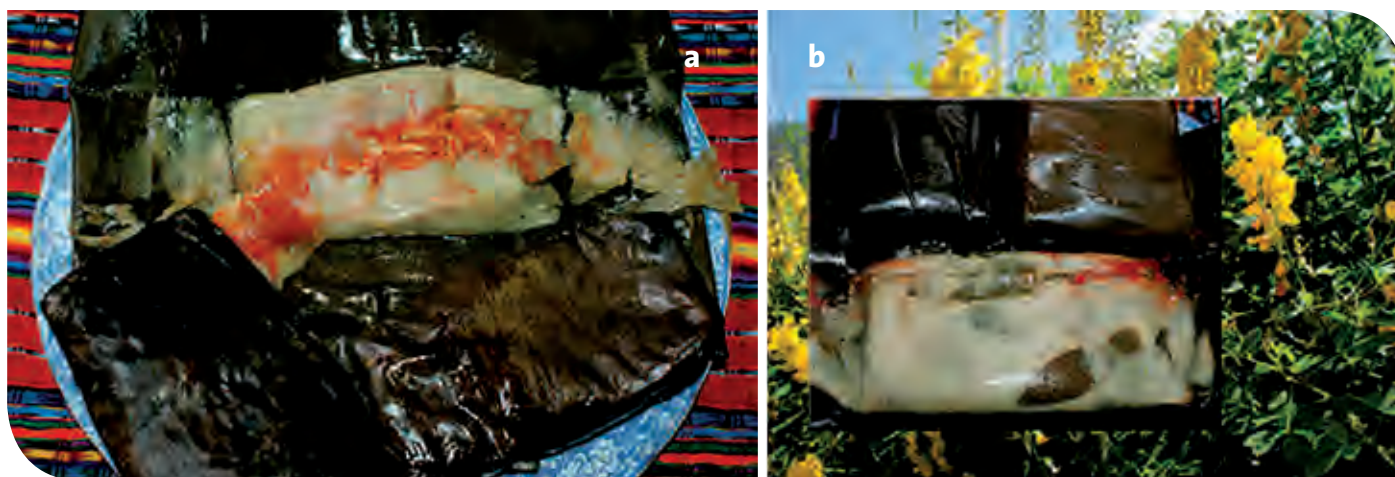
cordoncillos color blanco. Sus grandes hojas se utilizan preferentemente frescas en muchos platillos, como los tamales y el mole; se envuelven con ellas carnes, pescados y quesos, para darles su peculiar aroma. La hoja picada se emplea para sazonar diversos guisos.

En el caso de los tamales se usa una combinación de masa de maíz y la hierba santa para elaborar el tamal de “juacane”. Se prepara a partir de hojas de hierba santa y sobre ellas se añade una capa semigruesa de masa de maíz combinada con manteca de cerdo y como relleno se agrega una mezcla de frijol (*Phaseolus vulgaris* L.) frito, finamente molido, mezclado con cabezas de camarón seco (*Litpenaeus vannamei*) molido para acentuar un poco el sabor del tamal, tomate rojo y pepita de calabaza (semilla de *Cucurbita pepo* L.) molida. Las hojas se enrollan y envuelven en hojas de plátano (*Musa paradisiaca* L.), o bien, en totomoxtle (Brácteas de Maíz) (Figura 4).

Por otro lado, el tamal de chipilín (*Crotalaria longirostrata* L.) es también una delicia culinaria chiapaneca



**Figura 3.** Flor del cocoite (*Gliricidia sepium* Steud), con la que se elaboran los tamales de “cuchunuc”.



**Figura 4.** a: Tamales de Jacuane; b: Tamales de chipilín elaborados por habitantes de la región Zoque del centro de Chiapas, México.

por excelencia. El chipilín contiene más de 45 tipos diferentes de alcaloides, llamados pirrolizidínicos (dos de los más importantes son la heliotrina y la retrorsina), que se encuentran en la semilla la cual, consumida en fresco, puede causar la muerte. En el sureste mexicano es considerado como una delicia culinaria, el cual se consume en forma de tamalitos o en caldo con bolitas de masa de maíz, con camarón, etcétera. En el estado de Oaxaca se le conoce como “chepil” y se usa en formas semejantes a Chiapas. Su contenido de proteína en una ración de 100 gramos es de 7.1 y 57 kcal (Spillari-Figueroa, 1983); por ello, además de saciar su hambre, las personas que lo consumen obtienen calorías, además de que resulta en un suplemento proteínico de origen vegetal (Figura 5).



**Figura 5.** Planta arbustiva y flor de chipilín (*Crotalaria longirostrata* L.). Se consumen las hojas tiernas.

Las bebidas son complementarias y no necesariamente están ligadas al consumo de los tamales; sin embargo, esto no impide que en ocasiones se den coincidencias para la combinación de tamales y bebidas, además de los dulces.

### Bebidas energéticas y refrescantes

#### Tascalate

El tascalate es una herencia ancestral de los pueblos indígenas de Chiapas, de manera que no sólo es sabroso sino que además es una buena excusa para consumir chocolate sin remordimiento. Además de ser una bebida energética entre la población rural, en el mercado gourmet cada vez tiene más adeptos no chiapanecos. La bebida se elabora a partir de una mezcla de granos de maíz y cacao (*Theobroma cacao* L.), tostados y molidos, posteriormente coloreados con achiote (*Bixa orellana* L.), y aderezados con canela (*Cinnamomum verum* J. Presl) y azúcar.

Cuando los productores no logran vender su producto a un precio razonable, prefieren darle un valor agregado, mezclarlo con los ingredientes anteriores, y obtener así una bebida con un alto valor energético, dado que en el medio rural se acostumbra ingerirlo al medio día y como un paliativo entre comidas en la ciudades o localidades urbanas; además, es un excelente refrigerio que reconforta al organismo para seguir con la faena.

En los estados de Chiapas y Tabasco es común observar que cada vez más establecimientos y

áreas gourmet incluyen en su menú bebidas como el tascalate con agua o con leche el cual, por supuesto, se toma frío (Figura 6).

### “Posol”, “pozol” o potzol

Esta es quizá la bebida más representativa de la cultura chiapaneca la cual, además de ser refrescante, es energética y se elabora a base de la mezcla del maíz (*Zea mays*) molido, cacao (*Theobroma cacao* L.), canela (*Cinnamomum verum* J. Presl), un ligero toque de vainilla (*Vanilla planifolia*), y azúcar. Aunque también se consume en los estados vecinos del sureste, esta bebida es propia del estado de Chiapas. En el medio rural los campesinos y sus familias toman el “posol” entre las 11 y 12 del día, como una forma de recuperar energía y mitigar el hambre, costumbre adoptada también por los habitantes de áreas urbanas al medio día.

Algunas de las variantes del “posol de cacao” es el “posol blanco”, el cual no lleva cacao, ni canela; simplemente es maíz molido con o sin azúcar, dependiendo del gusto del consumidor. Muchas personas suelen elaborar “posol de maíz reventado” el cual, después de ser cocido con cal, se lava y se regresa a la cocción únicamente con



**Figura 6.** Tascalate elaborado a partir de cacao, maíz molido, azúcar y achiote.

Foto (lado izquierdo): tuxtlagutierrez.olx.com.mx

agua, lo que le confiere cierta textura a la masa y, por consiguiente, un cambio en el sabor. Un rasgo peculiar de esta última es su acompañamiento con sal y chile (*Capsicum annuum* L.), si es del gusto del consumidor, con lo cual el sabor es fuerte al paladar; sin embargo, además de tener a cierto estrato de la población zoque entre sus principales adeptos, este tipo de “posol” cuenta con la aceptación de la gente de los Altos de Chiapas, entre ellos los tzeltales y los tzotziles (Figura 7).

Una variante de las formas anteriores se da cuando se elabora el posol de maíz “nuevo”, el cual es maíz en

estado “camagua”, que le confiere un ligero sabor dulce.

### “Cacapote” o polvillo

Esta bebida está hecha a base de maíz y cacao tostado (*Theobroma cacao* L.), con un toque de canela (*Cinnamomum verum* J. Presl). El “cacapote” se prepara como una especie de atole, mismo que se toma en caliente. En Chiapas es muy común que al término de los rezos (actividad que se realiza en honor a los santos, novenarios de los difuntos, o bien, por alguna reunión en torno a la Virgen María en cualquiera de sus advocaciones) los anfitriones brinden algo de tomar a los invitados, por lo que

**Figura 7.** a: bebida de “Posol” a base de cacao, maíz, canela y vainilla: b: Posol de maíz blanco y posol de cacao, típicas del estado de Chiapas, México.



el “cacapote” es convidado a menudo en dichos eventos acompañado con pan regional (Figura 8a).

No es una equivocación que los pueblos originarios del sur de México degustaran e incluyeran en su dieta diaria la ingesta de alimentos cuya base es el cacao. Desde tiempos prehispánicos se usaba como moneda de cambio, entre los mayas y los aztecas. Su alto contenido de teobromina y un poco de cafeína hacen que quien lo consuma nunca olvide el riquísimo sabor del chocolate, sobre todo en la actualidad que ya tiene una mezcla de azúcar y leche. Diversos historiadores indican que Moctezuma II consumía hasta 50 tazas al día de chocolate, que era una mezcla de cacao, maíz, chile (*Capsicum spp*), vainilla y achiote.

### “Bebida”

Es una forma de atole elaborado únicamente con maíz tostado; tiene un olor característico al maíz tostado y generalmente es consumido en el medio rural acompañado de “chambuqué” o “memelas” de frijol (*Phaseolus vulgaris*). Esta bebida puede ser consumida con o sin azúcar, dependiendo del paladar del consumidor.

Además de una rica comida a base de tamales en sus diversas modalidades, acompañados con una bebida refrescante, al término de cada ingesta todo paladar desea un dulce propio de la región; sin embargo, esa visión occidentalizada no va de acuerdo con la tradición de los pueblos originales, dado que la elaboración y el posterior consumo de los dulces regionales se hacen con un propósito: ofrecerlos o venderlos en algunas festividades religiosas o en algún evento que ellos denominan coloquialmente “grandes”, tales como bautizos, casamientos, y velorios o fiestas patronales, donde es común el acuerdo no escrito de compadrazgo.

## Dulces

### “Puc sinú” o “puxinu”

Es un dulce elaborado con sorgo (*Sorghum Technicum*) o sorgo de las escobas, conocido por los pobladores como maíz de guinea. El dulce de “puc sinú” es grano reventado semejante a la roseta de maíz, conocida popularmente como “palomita”, que los pobladores zoques de la región centro y norte de Chiapas usan al reventar las espigas del sorgo escobero, de la misma forma en la que se elaboran las palomitas de maíz. Cuando la gota de agua encapsulada dentro de la semilla entra en contacto con el calor, la semilla revienta dando el característico “palomazo”. El “puc sinú” es una palanqueta hecha con panela, la cual es producto de la caña de azúcar (Figura 9).

Otra de las variantes de este dulce es el que se ofrece en la fiesta del Carnaval zoque de Ocozocoautla, Chiapas en el mes de enero y febrero, mismo que se



**Figura 8.** a: Bebida “Cacapote” a base de cacao, azúcar y canela, también conocido como “chocolate”; b: “Bebida” elaborada con maíz tostado y molido y, esporádicamente, con un toque de canela, elaborada en la región Zoque del estado de Chiapas, México.

**Figura 9.** Dulce o palanqueta de “puc sinú” elaborado con semilla reventada de sorgo escobero (*Sorghum Technicum*), sometida al fuego y elaborado en la región Zoque del estado de Chiapas, México.



elabora a base de pepitas de calabaza tostadas y endulzadas, hasta formar la palanqueta (Pimentel, 2012).

### Dulce de cupapé o “siricote” o “ciricote”

El “Siricote” es un dulce hecho con cupapé (*Cordia dodecandra* L.); entre los zoques se le conoce como “yono-ho” y canela (*Cinnamomum verum* J. Presl). Dicho manjar se prepara primero con la cocción de la fruta con agua. Antes de esto, el fruto se parte en forma de cruz para que el azúcar y el sabor a canela puedan penetrar en éste, además de que esta incisión sirve para eliminar la goma del fruto. Es importante resaltar que el cupapé no se puede consumir en fresco como cualquier otra fruta, ya que tiene un sabor astringente al paladar, por lo que se acostumbra hacerlo en dulce. Tan importante es este dulce entre la población del centro y norte de Chiapas, que diversos escritores como el poeta Jaime Sabines lo mencionaron en algunos de sus versos, o como el poeta chiapaneco Rodolfo Figueroa, quien en una de sus obras escribió:

*...“Que en tu regazo tierno pasé, y entonces tengo,  
te lo aseguro áspero el genio cual dorso  
duro de secas hojas de cupapé”.*

Una vez que se hierva la fruta, se agrega azúcar y canela al gusto; la textura del cupapé es turgente y exquisita. A menudo, la gente acostumbra comer la almendra de este fruto después de consumir su pulpa, por su sabor agradable (Figura 10a).

### Nanche, nance o nanchi y jocote curtido

En el sureste y centro de Chiapas es muy común que los pobladores consuman las frutas curtidas en licor, tal es el

caso del nance (*Byrsonima crassifolia* L. Kunth) y el jocote (*Spondias purpurea* L.), que son sometidas al proceso de fermentación. Existen dos métodos que son empleados para elaborar los curtidos. Uno consiste en agregar únicamente miel de azúcar a la fruta en un frasco herméticamente sellado, del que después de cierto tiempo se obtiene una fruta con un ligero sabor a licor, producto de la fermentación de los azúcares contenidos en la fruta.

La otra forma es mediante la elaboración de una infusión con licor, siendo ésta la más común por su rapidez en obtenerla. Para su elaboración, se agrega a un frasco aguardiente de caña (*Saccharum officinarum* L.) y se deja que la fruta “repose” (absorba el alcohol); una vez que la fruta cambia de su color original a uno más oscuro, se le retira el alcohol y se le agrega miel de azúcar para que posteriormente pueda ser consumido (Noriega, 2010). Al licor producto del proceso de infusión se le agrega azúcar y es conocido en la región como “mistela”; éste es muy consumido en la temporada decembrina y en las fiestas patronales de la región zoque y maya del estado de Chiapas (Figura 10b).

Lo descrito en párrafos anteriores es una pequeña muestra de los saberes y sabores de la cultura y el pueblo zoque asentado en el centro y norte del estado de Chiapas. Este aporte, así como el rescate de la tradición oral no sustituyen de ninguna manera el verdadero saber de los zoques originales; sin embargo, el devenir intergeneracional ha implicado ciertos cambios y adición en las porciones, sustitución o enriquecimiento de algunos ingredientes, o bien, la presentación final de los alimentos, bebidas y dulces. Por ello, los autores expresan que en la captación y rescate de

**Figura 10.** a: Dulce de “cupapé” o ciricote; b: Curtido de jocote y nance con la “mistela” (licor elaborado a partir del curtido), típicos de la región Zoque del estado de Chiapas, México.



la información éstos pudieron haber interpretado mal alguna mezcla o parte del proceso en la elaboración de los alimentos o bebidas, por lo que ello no es atribuible a los pobladores zoques, si es que existiera alguna desviación al conocimiento original.

## AGRADECIMIENTOS

Los autores expresan su reconocimiento y agradecen el haber compartido el saber zoque de las siguientes personas: Sras. Margarita Morales Gómez, Artemia López Morales, Sandra Guadalupe Salgado Pérez, María Elena Castellanos Velázquez, y a to-

das las pregoneras y vendedoras de los mercados de Ocozocoautla, Tuxtla Gutiérrez, Ocotepec y Copainalá, Chiapas.

## LITERATURA CITADA

- CDI. 2009. Zoques de Chiapas - O' De püt. Monografías. *In*: Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas. Gobierno Federal. [www.cdi.gob.mx](http://www.cdi.gob.mx). Consultado el 20 de junio de 2012.
- Gisper, C. M., G. H. Rodríguez, y E. A. R. González. 2002. Los diversos y floridos árboles de los parques de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Universidad Autónoma de Chiapas. Gobierno del Estado de Chiapas. 45 p.
- Noriega, R. J. A. 2010. Contribución al reconocimiento de las cofradías como parte del patrimonio cultural zoque. Imprenta artes

- Graficas. Ocozocoautla, Chiapas, México. 96 p.
- Panorama Acuicola, 2011. El estancamiento de la camaronicultura en México. Editorial. Panorama Acuicola; septiembre-octubre 2011, Vol.16, N° 6, Zapopan Jalisco.
- Pimentel, Z. F. 2010. Ocozocoautla, Chiapas, México. Monografía FOESCA. Tomo I. 2ª edición. 150 p.
- Pimentel, Z. F. 2012. Carnaval Zoque; narrativa de la fiesta de un pueblo. 3ª edición. Siglo XXI. Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas. 19 p.
- Spillari-Figueroa M.M. 1983. Composición química de diferentes cultivos de hierbamora (*Solanum* spp.), chipilín (*C. longirostrata*) y amaranto (*Amaranthus* spp.). Tesis Universidad Rafael Landívar. Guatemala, Instituto de Ciencias Ambientales.
- Telma, J. R. 2012. Jardinería, Naturaleza, Plantas medicinales, salud y bienestar. <http://telmajr.wordpress.com/>. Consultado el día 21 de junio de 2012.

