

GASTRONOMIA DE CHIAPAS

Chiapas posee una amplia tradición culinaria, producto de la fusión cultural después de la conquista. En ella hay una increíble variedad de sabores y formas en las que están presentes los productos de la tierra, ocasionalmente sazonando algún raro ejemplar como el armadillo, el venado, el conejo o la iguana, por ejemplo.



Tal vez el platillo principal de Chiapas sean los tamales, que por lo menos se preparan en veintitrés variedades o formas distintas; podemos mencionar los de chipilín, de bola, de cambray, untados, pictes, de azafrán, de manjar y de dulce. Estos ricos productos de masa de maíz acompañan usualmente a la sopa de fiesta, que está confeccionada con fideos, menudencias de pollo, plátanos fritos y huevo cocido en rebanadas, una verdadera fiesta para el paladar. Otra sopa exquisita es la de chipilín con bolitas, preparada con la yerba de la región llamada chipilín, que se incorpora a bolitas de masa con manteca, caldo de jitomate y granos de elote. Se prepara también un rico caldo llamado de “shutis”, confeccionado con caracol de río, chile, caldo de jitomate, epazote y yerba santa.

En platillos fuertes hay interesantes guisos como la “chanfaina”, plato casi olvidado, que se prepara con vísceras de res; otro más sofisticado es el llamado “ninguijuti”, a base de carne de cerdo con ajo, chile, jitomate, pimienta, y masa. Si no le atrae mucho probar las sorpresas culinarias de la región puede optar por el tradicional “cochito”, que no es otra cosa que un pequeño cochinito al horno, o bien probar el tasajo con chilmol. Para acompañar todo esto es necesario degustar algunas de las bebidas tradicionales, como el taxcalate, que lleva cacao, canela, achiote y maíz tostado, y el refrescante pozol, que es una bebida de masa de maíz con cacao, y no deje de probar el famoso comiteco, que es un aguardiente ligero de agave, de muy buen sabor y efectos maravillosos.

1. TAMAL DE BOLA



El tamal jugó un rol preponderante en la alimentación y los ceremoniales de los mayas chiapanecos prehispánicos, tal como lo atestiguan los jeroglíficos descifrados en Palenque, principal zona arqueológica del estado. Los mayas colocaban en las tumbas 3 o 4 tamales en un plato como ofrendas a los muertos, así como utensilios de cocina decorados con imágenes del ancestral alimento. En Chiapas se elabora una gran variedad de tamales y uno de los más populares es el de bola, preparado con dos masas de maíz de diferente textura, lo que les da un particular encanto, junto con el chile simojovel, símbolo culinario del pueblo chiapaneco de Simojovel

de Allende.

2. SOPA DE PAN



Esta sopa típica de Chiapas fue introducida por los españoles y era la comida tradicional de San Cristóbal de las Casas en las viglias de la Semana Santa, siendo llamada también sopa de fiesta. Sigue siendo un platillo degustado en las celebraciones religiosas regionales y la receta se ha enriquecido con el tiempo. Actualmente, una buena sopa de fiesta debe tener pan coleteo, pasas, huevos cocidos en rodajas, plátano macho y ejotes. Para condimentar y colorear se utiliza azafrán, orégano y tomillo. En 2006, durante la Feria de la Primavera y de la Paz de San Cristóbal de las Casas, prepararon una inmensa sopa de pan que entró en el Libro Guinness de Records.

3. COCHITO HORNEADO



El cochito horneado preside gastronómicamente la Fiesta de Enero de la ciudad chiapaneca de Chiapa de Corzo, también llamada Fiesta Grande, celebración que tiene lugar entre el 8 y el 23 de enero. Durante estas fiestas se presenta el espectáculo de Los Parachicos, una de las danzas más vistosas de México. Todo el mundo come cochito en Chiapa de Corzo el 22 de enero, víspera del día final de la feria. Es cerdo horneado, aderezado con una salsa en la que participan varias especias, hierbas aromáticas y el chile ancho. Se acompaña con un caldo llamado recado, lechuga y cebolla.

4. HUEVOS A LA CHIAPANECA



Los huevos a la chiapaneca son un platillo que está presente con mucha frecuencia en los desayunos de la gente de Chiapas. Aparte de los huevos, los ingredientes principales de la receta son frijoles de olla caldosos y tostadas. Las tostadas quebradas en trocitos se fríen junto con los huevos y se agregan los frijoles de olla. Los acompañantes acostumbrados son rodajas de queso y de aguacate, crema, rajas de chile y cebolla picada.

5. QUESO DE OCOSINGO RELLENO



Esta receta se prepara con el queso de bola más popular de Chiapas, un producto originario del municipio chiapaneco de Ocosingo, que se fabrica con cuajada de leche de vaca. Para rellenar el queso, se le practica un hueco dejando un borde de más o menos un centímetro de ancho y se reserva el material extraído. Se hace un guiso de carne de cerdo molida con jitomates, cebolla, aceitunas, chiles serranos, almendras picadas, hierbas aromáticas y especias. Con el guiso caliente, se añade huevo ligeramente batido y el queso extraído de la bola, mezclando hasta que todo quede

integrado. El queso se rellena con este guiso y se hace una cocción final al vapor en baño de María.

6. CHALUPAS COLETAS



La chalupa es un antojito generalmente formado por una tortilla y un relleno salseado, que los mexicanos acostumbran comer en la noche y muy particularmente el 16 de septiembre, día de la Independencia. Las chalupas coletas son oriundas de San Cristóbal de las Casas y su relleno tradicional es de carne de puerco, aunque también las hay de pollo. Sea un trozo de lomo de cerdo o una pechuga de pollo, la carne se cuece con especias y se deshebra. Las tortillas se doran en una sartén y se untan con frijoles refritos. Finalmente se pone la carne en la tortilla, junto con zanahoria y betabel rallado y queso añejo de Chiapas

desmoronado. Las chalupas se salsean con pico de gallo.

7. MOLE CHIAPANECO



Aunque no es tan famoso como el poblano o el oaxaqueño, el mole chiapaneco forma parte de la tradición culinaria de Chiapas y es muy demandado en puestos populares de comida y restaurantes. El mole chiapaneco se hace con chiles anchos desvenados y sin semillas para que piquen menos, los cuales se remojan en un caldo caliente de gallina o guajolote, lo que les da un rico sabor. Este mole también lleva cacahuete, tomate, cebolla, tomillo, pasitas y chocolate. En algunas versiones se le pone galleta, pan blanco y plátano frito.

8. TASCALATE



Esta bebida precolombina era una de las favoritas de los indígenas de la región sur de México y Diego de Landa Calderón, obispo y cronista de la conquista, la menciona en un documento de 1566. La base del tascalate es una mezcla de tortillas de maíz pulverizadas con cacao tostado y en polvo, saborizada con chile. Este producto se mezcla con agua para hacer la bebida de color anaranjado que se endulza y se toma fría. Se comercializa en polvo para hacer "tascalate instantáneo" Los indígenas chiapanecos tomaban tascalate en fiestas y era una bebida ligada al amor.

9. POZOL



El pozole es el caldo nacional mexicano y el pozol es una bebida inventada por los mayas de Tabasco que también es muy popular en Chiapas. Se prepara con granos de maíz hervidos en agua de cal, los cuales se muelen en el metate junto con cacao, para hacer una masa que es la base del pozol. Esta pasta se mezcla con agua y se endulza para hacer una bebida fría. Hay una versión agria del pozol en la que la masa se deja fermentar por varios días hasta que le sale moho. Los chiapanecos beben el pozol preparado con esta mezcla como paliativo para la resaca.

10. CHIMBOS



Los chimbos son el postre típico de Chiapas, consumido en casas, mercados públicos y restaurantes, especialmente por la tarde y por la noche. Es un panecillo de harina que se hornea y luego se le agrega huevo batido. Cuando los panecillos se han enfriado se les pone miel y canela. Una dulce exquisitez chiapaneca para cerrar una gran comida. Esperamos que nos ayudes a completar esta lista, señalando el platillo que más te gusta de la gastronomía chiapaneca. Nos vemos pronto para otro encantador paseo por la espléndida cocina mexicana.

La gastronomía en San Cristóbal es también un reflejo de su herencia meztiza en donde se entrelazan elementos indígenas con elementos españoles, utilizando muchas de las semillas, vegetales, hiervas y aves de la región, así como las carnes y especies que fueron traídas por los conquistadores.

San Cristóbal ofrece algunas de las mejores opciones para comer en el estado, cuenta con una gran variedad de restaurantes que sirven desde la comida tradicional mexicana y por supuesto chiapaneca, hasta cocina internacional.

Los platillos típicos regionales incluyen: la sopa de pan, el cochinito horneado, tasajo (carne de res cortada en finas rebanadas, marinada en salsa de achiote), puerco en pipián (salsa de semillas de calabaza), el caldo shutis, armadillo en mole, chanfaina, la carne de res seca en pulque, el tamal chiapaneco, la longaniza, el jamón serrano, la butifarra, ninguijuti, tamales de yuyos, el huacasis caldo o sispola, por mencionar algunos.

Los quesos artesanales que se producen en el poblado de Ocosingo, merecen una mención especial por su sabor y calidad.

Entre los postres típicos están: el pan coletto, nuégados, cocadas, cajetas y duraznos prensados, el jamoncillo, dulces de masa, plátanos de gloria, dulces de contusa, trompadas, melcochas, turrón y dulce de sandía.

Las bebidas típicas son: el rompopé, el ponche de piña con marquesote, cerveza dulce, champurrado, pozole de cacao, agua de cacao, café de olla y pinole de maíz.