



**Alumna: Wendy González López**

**Profe: Alfredo Franco Gordillo**

**Grado: 2do Cuatrimestre**

**Grupo: Diseño Grafico**

**Trabajo: Investigación**



## TOSTADAS ARTESANALES DE CHIAPAS

Las tostadas de maíz son uno de los muchos productos elaborados con este grano en el estado de Chiapas donde numerosas mujeres nos dedicamos a su elaboración en forma cotidiana como una manera de obtener un ingreso monetario que contribuya al gasto de nuestras familias.

Las mujeres que formamos parte de la cooperativa “ARTESANAS DE TOSTADAS DE MAÍZ DE CHIAPAS” queremos mostrar en este catálogo la variedad de tostadas que preparamos y vendemos con la marca colectiva TOSTIXIM.

Nuestra cooperativa, creada en 2011, integra a 30 mujeres indígenas y mestizas de los municipios de Comitán, Las Rosas, San Cristóbal de las Casas y Teopisca.

### ¿QUIÉNES SOMOS?

Nosotras nacemos del encuentro de dos caminos. Por un lado, del colectivo Mujeres y Maíz que tiene por objetivo crear condiciones para el buen vivir (lekil kuxlejal) con mujeres que elaboran alimentos de maíz para la venta y sus familias. Por otro lado, somos fruto de una iniciativa que ha impulsado el trabajo colaborativo para revalorar la tostada chiapaneca, formamos una cooperativa que tiene la marca de tostadas “TOSTIXIM”.

En 2019 se crea el BALUARTE DEL SISTEMA MILPA en el marco del proyecto “SLOW YUCATÁN Y CHIAPAS”, financiado por la WK KELLOGG FOUNDATION. Aquí colaboramos con otras organizaciones con el propósito de incentivar la disponibilidad de maíces locales cultivados de manera agroecológica, fortalecer la cadena de producción de las tostadas de maíz, visibilizar nuestro trabajo para que sea reconocido y valorado en la sociedad.

### LA MILPA

La milpa es el territorio donde se cultiva el maíz asociado con otras verduras (calabaza y frijol como las más importantes), también es donde se desarrollan muchas acciones y rituales que nos permiten el contacto directo con nuestra cultura.

La milpa y el maíz nos hacen ser quienes somos, son la base de nuestra alimentación. De la milpa depende la vida de nuestros pueblos. Las tostadas de maíz son dignas representantes de nuestras milpas. En ellas se conjugan saberes que las mujeres hemos mantenido a lo largo de muchas generaciones. Gracias a ello podemos saborear y alimentarnos nutritivamente hasta el día de hoy.

Así que te invitamos a que cada vez que saborees una tostada recuerdes que son una combinación de trabajo campesino, maíz, sol, agua, tierra, leña, que nosotras transformamos con nuestras manos al cocinarlas.

## PROCESO DE ELABORACIÓN DE LAS TOSTADAS

Las variedades de maíces que utilizamos son locales, de color blanco y amarillo y son cultivados con técnicas agroecológicas. Hacemos las tostadas en forma artesanal: nixtamalizamos el maíz, molem el grano y con la masa “torteamos”. Ponemos las tortillas a cocer sobre el comal para luego dorarlas alrededor del fuego o con prensas. Usamos fogones ahorradores de leña para el cocimiento del maíz y la hechura de las tostadas. Todas las tostadas están hechas con maíz natural y se le agrega el ingrediente que le da sabor y color.

## SUGERENCIAS DE CONSUMO

Las tostadas TOSTIXIM son un alimento sano por su bajo contenido en grasa y alto en fibra. No contienen conservadores, ni aditivos artificiales, y se conservan por meses siempre que se guarden en bolsa o empaque cerrado, en un lugar seco y fresco.

Cuando vayas a consumir nuestras tostadas te sugerimos recalentarlas a fuego bajo sobre un comal o sartén para que te sepan más sabrosas y sean crujientes, también las puede freír en aceite caliente dejando que escurran (excepto las de cacao). Frías, recalentadas o fritas, disfruta las tostadas solas, para botanear o como plato fuerte acompañadas con algún guiso de tu preferencia.



