



**Nombre de alumno: Karol Figueroa Morales
Karla Daniela Pinto Lara**

**Nombre del profesor: Maria de los Angeles
Venegas Castro**

**Nombre del trabajo: Investigación receta
chiapaneca.**

Materia: Bioquímica

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 3°

Grupo: A

Introducción.

A lo largo de este cuatrimestre desarrollaremos una receta tradicional de nuestro estado el cual represente a cualquier lugar que se encuentre en él.

Esta investigación nos describirá tanto su origen, historia, ingredientes, pero también como lo dice la materia describiremos la composición bioquímica de cada uno de los ingredientes del tema y como futuros nutriólogos el conocer los alimentos que pueden componer no solo esta receta si no todas las que vayamos conociendo.

Como equipo hemos decidido elegir la tradicional receta “sopa de pan” de san Cristóbal de las casas, el cual es uno de los pueblos mágicos más antiguo, el cual contiene mucha historia al igual que esta receta. Está receta tiene mucha tradición, al igual que muchos ingredientes los cuales serán de mucha utilidad para poder desarrollar este ensayo.

SOPA DE PAN

Parte fundamental en las celebraciones tradicionales de los habitantes de San Cristóbal de las Casas es su gastronomía, que es la mezcla de ingredientes, el resultado del encuentro de dos culturas: indígena y española. Un ejemplo de ello es la afamada “Sopa de Pan”.

La historia de este platillo representativo del Valle de Jovel se remonta a principios del siglo XVII y se piensa que fue diseñado con el objetivo de ser una comida de vigilia, aspecto que se modificó con el paso del tiempo para formar parte del menú de las fiestas civiles y religiosas

En Chiapas la sopa de pan tiene gran arraigo como sopa festiva, sobre todo en San Cristóbal de Las Casas, donde originalmente se acostumbraba prepararla en la cuaresma. Es una sopa muy sustanciosa que se elabora de manera similar a la versión de Colima. Tiene como base caldo de elote y se alternan rebanadas de pan francés estilo coleteo frito, con una mezcla de zanahorias, papas, ejotes, calabacitas, chícharos, plátano macho frito rebanado, pasitas, alcaparras, aceitunas y almendras, condimentada con cebolla, jitomate, ajo, tomillo, orégano, canela y azafrán. Algunas de sus variantes incluyen pimienta, achiote o vino. Suele servirse con queso y rebanadas de huevo cocido.

- **Descripción de la zona geográfica donde se consume**

La SOPA DE PAN actualmente es uno de los platillos emblemáticos de la cocina chiapaneca para servirlo en celebraciones de todo tipo.

En Coahuila, Colima, España, San Cristóbal, Coatepec, Veracruz, son donde mas se consume mas la sopa de pan, solo que en cada uno de estos lugares le agregan uno que otro ingrediente.

- **Ingredientes:**
- Bolillos fríos rebanados
- Aceite para freír
- Zanahorias
- Calabazas italianas
- Huevos cocidos
- Plátanos machos
- Jitomates medianos
- Cebolla
- Diente de ajo
- Sal al gusto
- Caldo de pollo
- Tomillo
- Orégano
- Azúcar
- Pasita

Hay quien agrega papas cocidas, chícharos, azafrán, y ejotes.

Conclusión

El origen de esta receta se da bajo una tradición, y es una combinación de lo indígena y lo español. Esta receta nos será de mucha ayuda porque dentro de los ingredientes encontramos una gran variedad de grupos alimenticios y el poder desarrollar cada uno de ellos y conocer su composición química nos será de mucha ayuda.

El poder también después poder saber cuánto será la porción adecuada de esta receta y el desarrollo que haremos para llegar al objetivo lo hace interesante.

Bibliografía

Gordillo, M. I. M. (2019, 3 octubre). Sopa de Pan Chiapaneca. Recuperado de <https://www.mexicoenmicocina.com/sopa-de-pan/>

sopa de pan - Trabajos finales - 15952 Palabras. (s. f.). Recuperado de <https://www.buenastareas.com/ensayos/Sopa-De-Pan/46526277.html>

De Turismo, S. (s. f.). Coatepec, Veracruz. Recuperado de <https://www.gob.mx/sectur/articulos/coatepec-veracruz>

Chiapas, G. (s. f.). historia de la sopa de pan Archivos | Grupo Innova Arte Digital. Recuperado de <https://grupoinnovamx.com/tag/historia-de-la-sopa-de-pan/>

Sopa de pan ★ Larousse Cocina. (2021, 2 abril). Recuperado de <https://laroussecocina.mx/palabra/sopa-de-pan>

Guía Chiapas septiembre 1st, 2011|Categoría: GuíaChiapas® | Septiembre 2011, Sin categoría|Tags: celebraciones tradicionales, Chiapas, comida de vigilia, encomenderos, española, familias pudientes, feria de la primavera y la paz, fiestas civiles, fiestas religiosas, Gastronomía chiapaneca, historia de la sopa de pan, indígena, nativos, San Cristóbal de las Casas, sopa de pan, valle de jovel.