

MATERIA:

BIOQUIMICA

PROFESORA: MARIA DE LOS ANGELES VENEGAS

ENSAYO

ALUMNO:

LUIS RODRIGO CANCINO CASTELLANOS
JONATHAN JIMENEZ GOMEZ

3° CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS A 20 DE MAYO
DEL 2023

Pan compuesto

Comitán

Chiapas es un estado muy diverso, a cada kilómetro puedes encontrarte con un entorno y cultura completamente diferente, es por eso que no es de sorprender que existan diferentes platillos, dentro de la gran variedad de estilos de cocina en el estado, sobresale una por encima de las demás: la gastronomía comiteca.

Entrañable tierra, orgullo de todos los chiapanecos, que constituye los sabores, climas, sus zonas turísticas de Comitán de Domínguez Chiapas, gran parte de la magia de este lindo pueblo es su gastronomía que refleja el mestizaje de las culturas.

En la actualidad Comitán se ha convertido en un exponente de las raíces de la gastronomía muy bien arraigadas con todos los lugares que se han creado una cocina tradicional inspirada en los platillos más tradicionales como el pan compuesto, uno de los platillos con mayor importancia. Se ha convertido en uno de los platillos con mayor venta en los parques, panaderías y restaurantes del municipio, por ser un bocadillo sencillo pero delicioso, por lo que es uno de los platillos favoritos de varias generaciones por su variedad de sabores, olores y colores lo convierten en un platillo que puede disfrutarse a cualquier hora del día.

El pan compuesto lo elaboraron hace alrededor de 80 años en el establecimiento conocido como Cenaduría Tío Jul, del señor Julián Martínez y su esposa Karitina, donde vendían antojitos comitecos, según relatos de personas de la tercera edad comitecas.

El pan compuesto se prepara con pan francés partido a la mitad al que se le unta mayonesa, frijoles refritos, carne de cerdo o ya sea de pollo deshebrada, zanahorias cocidas llamada también pickle, todos estos ingredientes juntos crean un sabor único.

Para prepararlo se necesitan los siguientes ingredientes:

Pan tipo francés redondo, mayonesa, frijoles molidos, carne de puerco o pollo, pickle rallado de zanahoria y queso fresco.

Para los pickles:

Zanahorias, cebolla, hojas de laurel, azúcar, vinagre y sal al gusto.

Proceso de preparación:

Se toma el pan francés (puede ser circular u ovalado) y se corta a la mitad, después en la mitad de abajo se unta el frijol frito y molido, posteriormente se agrega el pollo deshebrado (también puede ser carne de cerdo). A continuación se preparará con la zanahoria algo conocido como pickles, esto se elabora pelando la verdura para después pasarla por un rallado haciendo que queden tiras pequeñas, esto lo llevamos a una ollita con agua y la ponemos a hervir. A la par en una sartén colocamos 3 cucharadas soperas de aceite, 3 cucharadas soperas de vinagre y finalmente 2 cucharadas de azúcar de caña y media cucharada de sal y dejamos hervir, a continuación agregamos pimienta gorda y orégano.

El pan compuesto, según reportes gastronómicos, también se elabora en otros municipios como San Cristóbal de Las Casas y Tuxtla Gutiérrez; sin embargo, es tradicionalmente parte de la gastronomía “cositía”.

Comitán, uno de sus platillos tradicionales más consumidos por su gente es pan compuesto por ser un platillo sencillo pero con sabor único y fácil de preparar.

El pan compuesto es una torta sin más pero para los pobladores de Chiapas es un platillo gourmet que solo los verdaderos amantes de la comida pueden degustar Chiapas cuenta con una extensa variedad de platillos pero para los pobladores de este estado uno de los más queridos por muchos es el pan compuesto.

Un dato curioso sobre el pan compuesto es que no solo se vende en restaurantes lo podemos encontrar en los parques o a veces en las tienditas como dicen los más famosos cocineros una receta no tiene alma. Es el cocinero que debe darle alma a la receta.

No hay amor terrenal más sincero que el amor a la comida tradicional de nuestro estado de Chiapas en particular la de la ciudad de Comitán con su gran variedad de platillos tradicionales.

referencias:

□□ *Así la verdadera historia del Pan Compuesto de Comitán* □□. (n.d.). Facebook.com. Retrieved May 20, 2023, from <https://www.facebook.com/watch/?v=1560255687804236>

INPI otorga el uso exclusivo del Pan Compuesto a la secretaria de Turismo de Chiapas, Katina de la Vega. (2022, December 14). #Villafloraes.com.MX! - Primer portal informativo de la #Fraillesca. <https://www.villafloraes.com.mx/fraylesca/2022-12-14-inpi-otorga-el-uso-exclusivo-del-pan-compuesto-a-la-secretaria-de-turismo-de-chiapas-katina-de-la-vega>

Pan compuesto. (2020, January 31). Espiritu del Mundo Maya. <https://www.visitchiapas.com/v1/Pan-compuesto-comitan-de-dominguez>

Pan Compuesto de Comitán, Chiapas ¡Una delicia que debes probar! (2020, January 26). SoyChiapanecote. <http://www.soychiapanecote.com/pan-compuesto/>

Pérez, R. (2022, December 22). El “pan compuesto” es de los comitecos. *El Sie7e de Chiapas*. <https://www.sie7edechiapas.com/post/el-pan-compuesto-es-de-los-comitecos>