



PASIÓN POR EDUCAR

NOMBRE DEL ALUMNO: JIMENA MALDONADO MARÍN.

NOMBRE DEL PROFESOR: MARÍA DE LOS ÁNGELES VENEGAS
CASTRO.

NOMBRE DEL TRABAJO: CHAMORROS

MATERIA: BIOQUÍMICA.

GRADO: 3

GRUPO: "A"

FECHA: 10 JUNIO DEL 2023

PASIÓN POR EDUCAR

Huesos.

La gastronomía chiapaneca es la que refleja gran parte de nuestra “magia” como estado, ya que, esta muestra nuestra cultura y mestizaje en ella. Sabemos muchos de nuestros municipios se han convertido en un exponente de nuestras raíces gastronómicas para el país.

Aunque con el paso del tiempo nuestras recetas y gastronomía se ha ido modificando, estamos seguros que siempre va a tener la misma base, aunque se modifique como ya antes mencione su sabor y esencia van a seguir permaneciendo. Nuestra gastronomía no solo es rica en sabor sino también en nutrientes y muchas de nuestras recetas son muy completas a nivel nutricional.

“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.” Soy-Chiapas-gastronomía comiteca.

Ahora bien, uno de los platillos emblemáticos de Comitán son los chamorros o como son conocidos huesos, el origen de esta receta si bien no tiene como tal una historia nos puede constar que se dieron a conocer en la ahora famosa cenaduría “Tío Jul”, si bien se puede decir que el Tío Jul “inventó” los chamorros, no se sabes si esto es verídico, pero se puede asegurar que este personaje los hizo reconocidos como ya antes mencionamos. *“Tío Jul fue un personaje mítico. Llegó a Comitán y nos hizo conocer lo que acá no era común. Ofreció los huesos (ya dije que son los clásicos chamorros), y los comitecos, siempre ingeniosos, dijeron que esos huesos eran huesos de tío Jul.”* areni-ya. blogspot.

Una de las razones por la cual esta emblemática receta sea, muy famosa y consumida es por su inigualable sabor, esta receta tiene un sabor agridulce, ya que, se acompaña de pickles y una salsa que es algo dulce, pero a la vez agridulce, esto convierte a la receta en un sabor inolvidable. Por el lado nutricional podemos darnos cuenta que este platillo es bastante completo, es decir contiene casi todos los grupos del plato del buen comer.

El lugar en donde esta receta se consume es en el estado de Comitán de Domínguez. Es una pequeña localidad de Chiapas, este platillo se puede encontrar en las diferentes cenadurías que se dedican a preparar platillos típicos de nuestro estado. El municipio de Comitán cuenta con

muchos lugares en donde este platillo se puede degustar, así como el antes mencionado Tío Jul, el foquito, sabores de Comitán, entre muchos otros.

El municipio se localiza en los límites del Altiplano Central y de la Depresión Central. Limita al norte con los municipios de Amatenango del Valle y de Chanal, al este con Las Margaritas y La Independencia, al sur con La Trinitaria y Tzimol y al oeste con Socoltenango y Las Rosas. La zona urbana está creciendo sobre suelo del Cuaternario y roca sedimentaria del Cretácico, en lomerío con llanuras, meseta escalonada con lomerío y sierra.

Hablemos un poco sobre la elaboración de este platillo y cuáles son los ingredientes requeridos. Para empezar, para la preparación de los chamorros, necesitaremos:

- 1 kg. Chamorro de cerdo.
- 8 pza. de pimienta grande y chica.
- 3 dientes de ajo.
- ½ Cebolla.
- 6 pza. de laurel, sal y agua.

Los chamorros se lavan bien y se pone con lo anterior mencionado en una olla exprés a cocer.

Ahora bien, para los picles necesitamos:

- 8 pza. de zanahoria.
- 1 pza. de Cebolla.
- 3 pza. de chile jalapeño.
- 12 pza. pimienta chica y grande.
- 3 pza. Orégano, tomillo.
- Un pedazo de canela.
- 1 pisca de azúcar.
- ¼ de tza de vinagre y 4 dietes de ajo.
- 2 tza. de agua.
- Sal (la necesaria).

Para la salsa agridulce:

- 2 chiles guajillo.

- 2 chiles ancho. □ 1/4 taza de vinagre □ 1/4 taza de azúcar.
- 1 rama de tomillo.
- 2 dientes de ajo.
- Pimienta.
- Sal.

Esta receta es relativamente fácil en su elaboración y es una de las tantas recetas que nos representa como municipio, por el sabor que tiene. A parte de lo rica que es esta receta en cuanto a sazón y sabor, esta también es rica en nutrimentos, porque esta tiene variedad de alimentos que están en el plato del buen comer.

Como mencionaba esta receta es fácil de elaborar, a continuación, podremos leer como es la elaboración de este platillo, ya mencionamos cuales son los ingredientes requeridos.

Para la cocción de los chamorros o huesos, tendremos que utilizar una olla express.

El primer paso es lavar bien los chamorros con suficiente agua, esto es importante ya que, si no se lavan bien tendrán un sabor un poco raro. Una vez bien lavados se pondrán en la en la olla express junto a:

- 🍴 8 pza. de pimienta grande.
- 🍴 8pza. de pimienta chica.
- 🍴 3 dientes de ajo.
- 🍴 ½ cebolla.
- 🍴 6 pza. de laurel.
- 🍴 Suficiente agua y sal.

Una vez hecho esto cerramos la olla express y la ponemos al fuego durante 35 minutos. Para la preparación de nuestra proteína (*chamorros*) es lo único que se hará.

Seguimos con el acompañamiento de nuestra proteína, los cuales serán los pickles. Para la preparación de estos se dividirán en diversos pasos a seguir:

Como **primer paso**, seleccionamos 8 pza. de zanahoria y procedemos a lavarlas. Una vez lavadas las pelaremos y rallaremos. Se picarán 4 pza. de chiles (*rodajas*) y 1 pza. de cebolla (*aros*).

Una vez listo lo anterior, como **segundo paso**, en una cacerola podremos aprox. 1 ½ cda. De aceite, cuando este algo caliente procederemos a echar las zanahorias con una espátula empezaremos a mover constantemente, pasando 1 minuto se agregará:

- ✚ 1 pza de cebolla, previamente picada.
- ✚ 4 pzas. de chiles jalapeños, picados.
- ✚ 12 pzas. de pimienta chica y grande.
- ✚ 3 ramitas de tomillo y orégano.
- ✚ 1 raja de canela.
- ✚ 4 dientes de ajo pelados.
- ✚ Sal (la necesaria)

Se seguirá moviendo y cuando tenga un cambio de color la zanahoria se le agregará el ¼ de taza de vinagre y se incorporara la pisco de azúcar, después se agregarán las 2 tazas de agua. Es importante estar moviendo constantemente y se dejara 30 o 20 minutos a fuego bajo.

Para la elaboración de la salsa se necesitará como **primer paso** poner a hervir los 2 chiles anchos y guajillo, una vez que estos se remojen y suavicen se pondrán en la licuadora junto a:

- ✚ ¼ de tza. de vinagre.
- ✚ ¼ de tza. de azúcar.
- ✚ 1 ramita de tomillo.
- ✚ 2 dientes de ajo.
- ✚ 3 pimentas grandes.
- ✚ Sal (*la necesaria*).

Se licuará y se probará, si está muy ácida se agregará más azúcar.

Sacaremos los chamorros de la olla y se servirán en un plato, arriba de estos se pondrán los pickles y se le agregará 1 cda de salsa. Se puede acompañar con tostada.

Ahora bien, si hablamos del lado nutricional. **La composición y aporte de los chamorros es:**

“Este corte es un alimento rico en sodio y potasio que aporta suficientes porciones de proteína.

Color: Rojo rosado **Textura:** Suave y Firme. **PH:** 5.5-5.8 **Proteína:** 13.00 **Olor:**
Carne fresca Color de la Grasa: Blanca **Grasa:** Variable **Humedad:** 72.00

Composición y valor nutricional de la carne de cerdo: Agua 75 %. Proteína Bruta 20 %. Lípidos 5-10 %. Carbohidratos 1 %. Minerales 1 %. Vitaminas B1, B6, B12, Riboflavinas, etc.” CHAMORRO DE PUERCO POR PIEZA 800 GRAMOS. (s/f). PuraKarne. Recuperado el 11 de junio de 2023.

El aporte y composición de la zanahoria es:

El valor nutricional es: *“Calorías: 39 Proteína: 1,25 g Hidratos carbono: 6,9 g Fibra: 2,6 Grasa total: 0,20 g Calcio 27: 24 mg Hierro: 0,47 mg Yodo: 6,53 mg Magnesio: 11,24 mg Sodio: 61 mg Potasio: 321 mg Fósforo: 19 m Vitamina C: 6, 48 mg. La zanahoria se destaca por su alto contenido de carotenos, en especial de provitamina A, el 90% de su peso aproximado corresponde a agua. Es un tubérculo hipocalórico que le puede aportar a una dieta normal hasta el 40% de calorías”* Agencias. (2022, marzo 21). Zanahoria: propiedades, beneficios y valor nutricional de este alimento. La Vanguardia.

El aporte y valor de la cebolla, es:

“Es un alimento muy antiguo, y entre sus capas esconde numerosas propiedades nutritivas y medicinales, es rica en minerales y oligoelementos (calcio, magnesio, cloro, cobalto, cobre, hierro, fósforo, yodo, níquel, potasio, silicio, cinc, azufre y bromo); y también en vitaminas (A, B, C y E).” Agencias. (2022a, marzo 21). Cebolla: propiedades, beneficios y valor nutricional. La Vanguardia.

El aporte y valor del chile jalapeño, es:

“El jalapeño es rico en flavonoides, grandes concentraciones de vitamina C que ayudan a fortalecer el sistema inmunitario.” Berniz, S. (2021, junio 8). Qué es el Jalapeño, sus propiedades y recetas con el chile cuaresmeño. Finedininglovers.com; Fine Dining Lovers.

Este platillo no es tan difícil de preparar, también podemos leer que es bastante completo en cuanto a su aporte nutricional, por lo cual es correcto consumirlo.

BIBLIOGRAFIA.

de Turismo, S. (s/f). Comitán de Domínguez, Chiapas. gob.mx. Recuperado el 11 de junio de 2023, de <https://www.gob.mx/sectur/es/articulos/comitan-de-dominguez-chiapas>

Explicación sobre la elaboración de la receta: Autoría de mi abuela; Hortensia Hernández López.

Agencias. (2022a, marzo 21). Cebolla: propiedades, beneficios y valor nutricional. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20211227/6498/cebolla-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>

Agencias. (2022b, marzo 21). Zanahoria: propiedades, beneficios y valor nutricional de este alimento. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180918/451854795056/zanahoria-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html>

Bernuzzi, S. (2021, junio 8). Qué es el Jalapeño, sus propiedades y recetas con el chile cuaresmeño. Finedininglovers.com; Fine Dining Lovers. <https://www.finedininglovers.com/es/noticia/chile-jalapeno-que-es-propiedades-recetas>

CHAMORRO DE PUERCO POR PIEZA 800 GRAMOS. (s/f). PuraKarne. Recuperado el 10 de junio de 2023, de <https://purakarne.com/products/chamorro-de-puerco>