



**Nombre de alumno:**

**Yadira Guadalupe Morales Ramírez**

**María Daniela Gordillo Pinto**

**Nombre del profesor:**

**María De Los Ángeles Venegas Castro**

**Nombre del trabajo:**

**Ensayo sobre una receta chiapaneca**

**Materia:**

**Bioquímica**

**Grado:**

**3° cuatrimestre**

**Grupo:**

**“A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a Mayo de 2023.

## Chinculguaje.

Desde siempre el ser humano ha tenido la necesidad de buscar un alimento que pueda consumir para poder sobrevivir. Aunque actualmente, se sabe que consumir un alimento es de suma importancia para obtener los nutrientes que estos les pueden proveer, con el fin de realizar las funciones necesarias dentro del organismo y así poder realizar las actividades que se realizan cotidianamente.

Desde que se conoce el maíz, este ha sido la base de la mayoría de los platillos en México, al igual que el frijol y que comúnmente estos dos alimentos se han ido acompañando en diferentes platillos, tal es el caso del chinculguaje.

La manera de preparar el chinculguaje se ha ido modificando con el paso de los años, dependiendo del gusto de las personas, pero se ha conservado la base de la preparación.

El estado de Chiapas se ha caracterizado por alimentos deliciosos, que no son solo servidos en restaurantes, sino, que también en la mayoría de los hogares los preparan para poder disfrutarlos en reuniones familiares o en ocasiones importantes, dichas preparaciones se han convertido en platillos típicos de la región.

La mayoría de los platillos de Chiapas están caracterizados por incluir maíz en varias presentaciones, ya que el maíz fue uno de los principales alimentos de la época prehispánica.

El platillo que lleva por nombre Chinculguaje, su nombre proviene originalmente del tojolabal y se escribe check´ulwáj, su nombre se deriva de chenek que significa frijol, kulantu que significa cilantro, de ixim que a su vez significa maíz y por último de ich que significa chile.

Esta preparación no es conocida en todo Chiapas, aunque principalmente se consume y se prepara en las regiones de los altos y fronteriza, como lo son lugares turísticos de San Cristóbal de las Casas, Comitán de Domínguez y zonas indígenas.

San Cristóbal de las Casas se localiza en el Altiplano Central, limita al norte con los municipios de Chamula y Tenejapa, al este con Huixtán.

El municipio de Comitán de Domínguez 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.

Su preparación no es tan complicada, esto se debe que para la preparación de los chinculguajes se necesita masa de maíz, de preferencia color amarillo, frijoles negros cocidos, chile verde, cilantro, cebolla y manteca.

“La materia prima es el maíz, preferentemente amarillo, la gente lo sancocha, obtiene el nixtamal y lo muele para obtener la masa que luce de color amarillo con la que elabora las gorditas” (Coutiño,2014).

Desde hace tiempo el nixtamal ha estado presente en muchos lugares como lo son pueblos o colonias, ya que lo elaboran para poder hacer tortillas, ellos ponen a hervir el maíz con agua, para que después sea fácil de moler y que tenga consistencia de una masa.

Se mezcla la masa de maíz con sal, se hacen bolitas con la masa de aproximadamente un puño de la mano, posteriormente se ingresa a la prensa y aplasta con la finalidad de que tenga más o menos un diámetro de 10 centímetros ya que el chinculguaje originalmente se hace de forma circular.

Se pica muy finamente el cilantro, los chiles verdes y la cebolla. El frijol pasa a la licuadora y se licua. La cebolla se pone a freír con la manteca, a continuación, se le agrega el frijol y los ingredientes picados anteriormente, sin dejar de mover el frijol, se deja cocinar hasta que haya tomado una consistencia firme, rectificar la intensidad de la sal.

Hacer agujeros a las bolitas de masa y rellenar con el frijol a una temperatura que pueda ser maniobrado. Cubrir con la misma masa y formar una gordita y finalmente ponerlos a cocer en el comal.

Cuando están listos se puede acompañar con queso fresco y salsa de jitomate.

Para culminar, muchos platillos se han mantenido y han sido parte esencial de la alimentación chiapaneca.

Aunque se han preservado las recetas originales, en ocasiones se han ido modificando a través de los años, esto se debe a que buscan innovar con nuevas recetas o simplemente cada persona

tiene diferente manera o forma de preparar dicho platillo, es decir, cada persona que lo realiza le agrega su propia sazón.

Por otra parte, las recetas se pueden ver modificadas muchas veces con el fin de que cumplan con los requerimientos necesarios y con ingredientes a los que puedan tener o ser de fácil acceso para cada persona.

Es por ello que hay que dar importancia a la difusión de las recetas para la preparación de los platillos típicos y así poder conservar la preparación de estos platillos de una mejor manera para que se sigan sirviendo dichos platillos en el futuro y las próximas generaciones se puedan deleitar con dicha preparación.

## REFERENCIAS bibliográficas.

- Zarate, E. (2023). Los ‘chinculguajes’ platillo de la gastronomía chiapaneca. Fernanda Tapia. <https://fernandatapia.com/los-chinculguajes-platillo-de-la-gastronomia-chiapaneca/#:~:text=El%20nombre%20chinculguajes%20proviene%20de,base%20desde%20la%20%C3%A9poca%20prehisp%C3%A1nica>.
- Osegueda, R. (2022). Chinculguajes, un delicioso antojito de Chiapas. México Desconocido. <https://www.mexicodesconocido.com.mx/chinculguajes-un-delicioso-antojito-de-chiapas.html>
- Chinculguajes, platillo preferido por los turistas en Chiapas. (2014, May 11). SinEmbargo MX. <https://www.sinembargo.mx/11-05-2014/989089>
- Editor web Maya Comunicación & Editor web Maya Comunicación. (2023, April 3). Los ‘chinculguajes’ platillo de la gastronomía chiapaneca. Maya Comunicación. <https://mayacomunicacion.com.mx/los-chinculguajes-platillo-de-la-gastronomia-chiapaneca/>
- Senties, K. (2015, September 14). La diversidad culinaria de Chiapas | Saborearte. Saborearte. <https://www.saborearte.com.mx/la-diversidad-culinaria-de-chiapas/>