



Mi Universidad

ENSAYO

Nombre del Alumno: Brayan Velasco Hernández

Nombre del tema: Bioquímica. Generalidades

Parcial: I

Nombre de la Materia: Bioquímica

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas Castro

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: 3° "A"

Comitán de Domínguez a 20 de mayo 2023

INTRODUCCIÓN

El arte culinario chiapaneco constituido por alimentos dulces y bebidas se fueron metiendo a la población, y cultura de tal forma ha desarrollado el sentido de origen y pertenencias únicas, como lo son las chalupas.

Las chalupas son uno de los antojitos mexicanos más populares formadas por una tostada, verduras arriba, y lomo de puerco, que se consume especialmente los fines de semana por la noche o como comida típica en la celebración de la independencia de México, el 16 de septiembre.

RECETA CHIAPANECA: CHALUPAS COLETAS

ORIGEN

Las chalupas coletas son originarias de San Cristóbal de las Casas y su relleno tradicional es de carne de puerco, aunque también las hay d pollo

HISTORIA

Las chalupas coletas son un platillo chiapaneco que debes conocer y consumir en san Cristóbal de las casas. Esta chalupa está hecha con lomo de cerdo, siendo este el ingrediente típico y principal para estas chalupas coletas, mezcla el dulce con lo salado y lo acido, forman parte del menú especialmente en cenadurías, pero también en restaurantes y mercados.

Sobre una crujiente tostada de maíz criollo, encontraras un colorido toque de frijoles, betabel, zanahoria que dan el dulzor perfecto para hacer contraste con el lomo de cerdo. La acidez se agrega con una buena cucharada de salsa de tomate, cebolla y chile.

El nombre de “coleta” proviene del lugar de san Cristóbal porque así se les hace llamar a las personas nacidas y las que rigen en ese municipio. Cuenta la historia que los españoles iban peinados con una coleta y se les empezó a llamar así al igual que al asado coletto

¿EN DÓNDE SE CONSUME?

Las chalupas se consumen en muchos lugares de México, pero las chalupas coletas especialmente se consumen en san Cristóbal de las casas

DESCRIPCIÓN DE LA ZONA GEOGRÁFICA DONDE SE CONSUME

Esta ciudad se encuentra en la región de los altos de Chiapas a una altitud de más de 2120m sobre el nivel del mar. San Cristóbal de las casas es la tercera ciudad en importancia del estado donde podemos encontrar una parte importante del patrimonio de Chiapas, como lo son: monumentos históricos, culturas vivas, costumbres y tradiciones, gastronomía, danzas, fiestas populares, entre otros.

Las temperaturas en la región suelen ser templadas, con lluvias muy abundantes en verano y esporádicas en invierno.

Las montañas que rodean la ciudad se encuentran cubiertas de bosques de coníferas y bloques de niebla. Las principales corrientes del municipio son: los arroyos peje de oro y ojo de agua.

INGREDIENTES

- Tostada de maíz
- Frijoles
- Betabel
- Zanahoria
- Lechuga
- Queso fresco o seco
- Lomo de cerdo
- Salsa de jitomate con chile y cebolla
- Vinagre (para la salsa de tomate)
- Plátano macho

PREPARACIÓN

1. Después de cocer los frijoles, licúalos con plátano macho frito y sofríelos con un poco de manteca.
2. Corta la lechuga en pedazos delgados
3. Cuece las zanahorias y el betabel con agua, sal, azúcar, cuando estén cocidas las verduras rállalas.
4. Cocina el lomo de cerdo con, agua y sal, laurel, cebolla por aproximadamente 45 minutos. Una vez cocinado córtalo en rebanadas delgadas y reserva
5. Unta las tostadas con los frijoles, agrega la lechuga, el betabel y la zanahoria, por último, coloca una rebanada de carne de puerco.
6. Agrégale la salsa de tomate picada
7. Espolvorea con queso

CONCLUSIÓN

Se concluye que en san Cristóbal de las casas encontramos una cocina mestiza con influencia española como las chalupas coletas son un platillo típico que resulta verdaderamente irresistible, una vez que se prueba, se acostumbra a venderlas mayormente los fines de semana en cenadurías.

BIBLIOGRAFÍA

MELARA, J. (s.f.). Obtenido de COCINA FACIL:
<https://www.cocinafacil.com.mx/recetas/chalupas-comida-tradicional-de-chiapas>