

Los Jolo'oches (tamales) de Campeche: orígenes, interpretaciones, representaciones, clasificación y descripción

Rafael Enrique Meneses López¹

Recepción: 04 octubre 2020

Aprobado: 20 octubre 2020

Resumen

A través de este artículo de investigación, se pretende determinar los orígenes de los tamales que se preparan y consumen en el estado de Campeche, describiendo brevemente su historia, sus adaptaciones, interpretaciones, representaciones, clasificación y descripción, partiendo de los principales ingredientes que se involucran en sus elaboraciones, las técnicas de cocción, las consideraciones que se les atribuyen para su consumo, festividades y las maneras de nombrarlos.

En este estudio, se presenta una descripción variada de “jolo’oches” o tamales, que si bien, no son exclusivos del estado, si pertenecen al acervo culinario de toda la península yucateca e incluso de algunos estados del sur del país, como lo son Tabasco y Chiapas; los mismos llegan a presentar algunas variantes entre las comunidades de los pueblos mayas e incluso de la población citadina, confiriéndoles usos y significados un tanto diferentes, pero manteniendo su origen en la tradición.

A lo largo de la lectura, podemos encontrar una descripción breve de la razón de ser de la gastronomía mexicana patrimonio inmaterial de la humanidad, así como también la cocina campechana parte de los bienes patrimoniales estatales, además de los aspectos que les confieren dicha designación, la clasificación actual de la gastronomía maya, de acuerdo a su connotación al momento de consumirla, pero sobre todo, se destaca la importancia del maíz como principal ingrediente para elaborar el “jolo’och” o tamal, datos de su posible origen, su percepción desde la época prehispánica y su adaptación

¹ Profesor de Tiempo Completo del Instituto Campechano. Teléfono de oficina: 9818113189 Celular: 9811310582

rafael.meneses@instcamp.edu.mx

a la época contemporánea, en los ciclos de vida anuales, plenamente considerados por las comunidades mayas actuales.

Así mismo, se presentan algunas interpretaciones específicas sobre algunos tamales encontrados en diferentes investigaciones arqueológicas de la península, su mención desde un glifo maya, a su representación trasladándolo a la gastronomía actual, en lo que en una cocina una persona puede elaborar.

Palabras claves: *Tamal, Gastronomía tradicional, Patrimonio, Comida, Usos y Costumbres.*

Abstract

Through this research article, it is intended to determine the possible origins of the tamales that are consumed in the state of Campeche, briefly describing their history, their adaptations, the ingredients that are involved in their elaborations, the cooking techniques, the considerations that are attributed to them for their consumption and the ways of naming them.

In this work, a varied description of jolo'oches or tamales is presented, which although they are not exclusive to the state, they do belong to the culinary heritage of the entire yucateca peninsula and even of some southern states of the country such as Tabasco and Chiapas; they come to present some variations among the Mayan peoples of the communities and even the city population, giving them somewhat different uses and meanings, but maintaining their origin in tradition.

Throughout the reading, we can find a brief description of the reason for being, the Mexican gastronomy intangible heritage of humanity, as well as the hearty cuisine part of the state heritage assets, the aspects that confer them this designation, the classification current mayan gastronomy, according to the connotation at the time of consumption, but above all, the importance of corn is highlighted as the main ingredient to make the jolo'och or tamal, its perception since pre-Hispanic times and its adaptation to the time contemporary, in the

annual life cycles, fully considered by the current mayan communities.

Likewise, the author presents some specific interpretations of some tamales found in different archaeological investigations of the peninsula, its mention from a mayan painting or symbol, to its representation transferring it to current gastronomy, in what a person can prepare in a kitchen.

Keywords: tamales, traditional gastronomy, heritage, food, uses and customs.

Introducción

El objetivo principal de este estudio es el de generar información histórica y antropológica, para los interesados y al público en general, sobre las teorías de los orígenes de los tamales que se consumen en la cultura maya de la Península de Yucatán, enfatizando en los correspondientes al estado de Campeche, además de ubicar las técnicas de elaboración y de cocción que se implementan en los mismos, la razón de elaborarlos su consumo cotidiano o ritualista, su clasificación, partiendo de diversas consideraciones establecidas por investigadores en la materia. Adicionalmente, se buscó proveer una fuente de información a los alumnos de la Escuela de Gastronomía sobre datos sobresalientes de la culinaria estatal, que les sirva como sustento documental en futuras investigaciones.

Para su sustento en la interpretación de los resultados, el presente trabajo fue realizado en el marco de la investigación histórica documental, con enfoque cualitativo, el tipo de estudio consideró, así mismo, la observación y la descripción de los contextos estudiados en este paradigma, contrastando diversos textos históricos, recetarios y documentos relativos al tema. También, se realizó trabajo de campo, para conocer las interpretaciones antropológicas que las diversas comunidades de los municipios del estado de Campeche le atribuyen a este platillo en especial, desde un enfoque contemporáneo, reconociendo las diferentes regiones culinarias en las que se divide el estado (Meneses, 2016) Región de Cocina del mar, Región de Ríos y Lagunas, Región

del Camino Real, Región de los Chenes, Región del Petén y Escárcega.

Rasgos y características que la cultura maya confirió a los alimentos.

Meneses (2016) menciona que, desde la época prehispánica hasta nuestros días, la cocina campechana ha ido forjando su peculiar identidad, a través de la inclusión de nuevos productos y de técnicas que le confieren un sabor especial. En sus orígenes, nuestra culinaria encuentra las aportaciones heredadas por nuestros ancestros, los mayas, cuyo conocimiento gastronómico, incluye, además de una alimentación variada, un conjunto de manifestaciones y aportaciones culturales basadas en ritos y ceremonias que en su mayoría giraban en torno al maíz, concibiéndolo como un producto sagrado, regalo de los dioses, consagrándolo a una divinidad (Pérez, 2019) que por mucho tiempo, erróneamente se le llamó Yum Kash, pero ahora se ha propuesto el nombre de Hun Nal Yel y se le identifica con Hun Hunahpu, padre de los héroes gemelos del Popol Vuh.

Según López (2011) los platillos de las culturas prehispánicas, en su mayoría, estaban conformados por uno o los tres productos sustentos gastronómicos del mexicano, denominados “Trilogía sagrada de la alimentación”: el maíz, el chile y el frijol, sin dejar a un lado las calabazas y diversos tipos de quelites, así como también animales de caza o de la milpa, que enriquecían la alimentación complementándola y haciéndola variada.

De acuerdo con Barrera (2018) la arqueología ha demostrado que la domesticación del maíz, los frijoles y las calabazas fueron paralelos, aunque no se puede decir lo mismo sobre los chiles, debido a que no se han encontrado evidencias de éstos para señalar su antigüedad. Por lo que, de manera general se determina que estos productos han estado, siempre, en la gastronomía local de las comunidades indígenas, como parte del cultivo del kool o milpa, incluso trasladándose a los gustos de la ciudad, adaptándose en sus formas y maneras de consumo, mejorando sus sabores al circunscribir técnicas de cocciones nuevas, como la fritura en manteca de cerdo o aceite vegetal; también hierbas de olor, como el laurel y el orégano, especias como la

pimienta de castilla y el clavo de olor. En algunas comunidades del municipio de Calkiní, suele adicionarse jugo de cítricos, como el de la naranja agria, en el tsaajbil k'uum o calabaza frita.

A pesar de una larga historia de intentos de dominación, de transformaciones y adherencias, el misticismo y la fuerza del pueblo maya sigue vigente y se entremezclan con la vida actual de los pueblos de Campeche, no sólo de los municipios, sino también en la ciudad. (Sánchez, 2012) propone que, como resultado de esta tensión de la cultura, se conforma la siguiente clasificación de la comida actual, correspondiente a la connotación que se le da al alimento al momento de su preparación y su consumo, la misma puede considerarse aplicable a todas las comunidades mayas de la Península de Yucatán:

A) Comida cotidiana: se realiza con los ingredientes considerados de auto abasto como el maíz, frijol, calabaza, chile y en general productos naturales que pueden cultivar en los patios de las casas o en las milpas de la familia. Por lo general requieren poca elaboración y dependen de las estaciones del año para su transformación y consumo.

B) Comida festiva: se realiza en los ciclos de vida del hombre o ciclos festivos familiares, como un nacimiento, boda y la muerte.

Sobresale la preparación de la cochinita pibil, relleno negro y/o blanco, escabeche de pavo y algunos tamales como los denominados colados y torteados para reservar el pibipollo y la merienda para el día de muertos o en ocasiones especiales.

C) Comida ceremonial: conjunto de platillos y bebidas que se realizan con algún sentido religioso especial o que tiene el carácter de ofrendas a ciertas deidades mayas.

Destaca la confección de los atoles, el balché y el tamal Noj – wajo'ob, el cual se describe más adelante.

D) Comida medicinal: conjunto de productos alimenticios, que sirven

para el mantenimiento de la salud y que son de carácter regional y que inclusive forman parte de las creencias populares relativas al bienestar.

Podemos citar algunas variedades de tés de hojas o de hierbas como el té de hoja de guayaba, guanábana, tomatillo, entre algunas.

En este sentido, es importante señalar que la gastronomía, forma parte del patrimonio de nuestro estado, la cual se reconoció como tal, el día 21 de diciembre de 2015 por la LXI legislatura del Congreso del Estado de Campeche bajo el decreto número 74, la misma, que para ser valorizada debió cumplir con los siguientes tres aspectos:

- a) Es una cocina histórica.
- b) Tiene un carácter popular.
- c) Se gestó en el seno de la tradición religiosa mesoamericana.

De esta manera, se registraron una serie de usos, costumbres, tradiciones y platillos en torno a lo que se come actualmente en el estado de Campeche, entre ellos diversos jolo' oches o tamales, que aunque no son exclusivos del estado, sino más bien compartidos, hasta cierto nivel, por algunos estados del sur y en su mayoría con los estados del sureste mexicano, presentan variaciones en sus nombres, aun en el mismo idioma pueden identificarse de diferente manera debido al tipo de maya que se hable, y en sus contenidos, caso natural por la diversidad de ingredientes y productos habidos en la Península de Yucatán, en la cual se encuentra Campeche.

Percepción del maíz en la cultura maya.

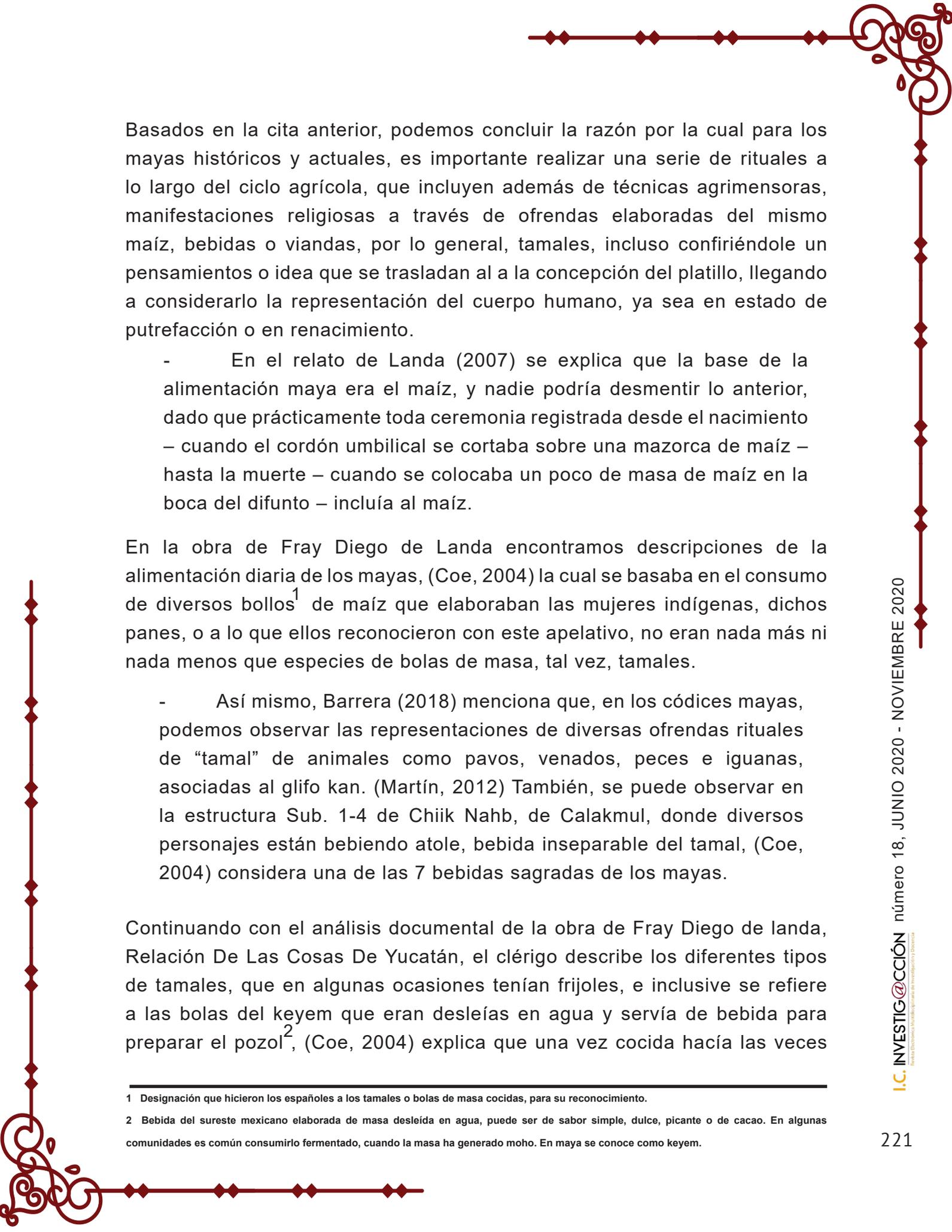
Para poder comprender la importancia del maíz y de los subproductos alimenticios que emanan de él, es preponderante remitirnos a las consideraciones y visiones que se tenían sobre el mismo.

- De acuerdo con Vela (2017), durante el periodo Posclásico de los pueblos de Mesoamérica se ha determinado que la manera más común de consumir el maíz, en la mayoría de estas culturas, era en la forma de tortilla. Sin embargo, en el pueblo maya del Clásico, y tal vez incluso en el Posclásico, inclusive en el mismo Teotihuacán, no aplicaba lo mismo. Así, es posible suponer que la manera más recurrida de procesar el maíz, era en tamal, identificado como una masa de maíz envuelta en hojas y que llevaba algún tipo de relleno y que se cocía al vapor.

- Para Balam y Solís (2017) el maíz, era el alimento por excelencia de toda Mesoamérica, y que se usaba en distintos momentos y en rituales, como el de petición de lluvias, llamado en maya ch'a cháak, concibiéndolo, además de un simple alimento para el sustento humano, sino también como una ofrenda, a través de la cual el hombre realiza un trueque con las deidades que pueblan el cosmos maya y, a las cuales se les agradecen los frutos recibidos, en especial, el maíz.

Los mismos autores, citando a Good nos mencionan que, en las ceremonias agrícolas (...) Sobresale el aspecto cíclico de las observaciones rituales; cada actividad responde a una secuencia de ofrendas y rituales que en conjunto conforman una totalidad. No hay una separación entre los acontecimientos, ya que en cada momento se festeja simultáneamente la culminación de una y la transición hacia la siguiente etapa productiva. Desde el punto de vista local, estas ceremonias son eficaces; hacen que el mundo natural funcione y coordinan la actividad humana (...) fin de la cita.

- Sin embargo, para Vargas (2013) los alimentos eran considerados como regalos de los dioses y la historia de su origen forma parte de la mitología de los mayas. Con frecuencia el alimento mismo es deificado. Por ejemplo, los mitos del origen del maíz. además de que el grupo humano tiene en tan alta estima al alimento básico, que no aceptaría su escasez o carencia.



Basados en la cita anterior, podemos concluir la razón por la cual para los mayas históricos y actuales, es importante realizar una serie de rituales a lo largo del ciclo agrícola, que incluyen además de técnicas agrimensoras, manifestaciones religiosas a través de ofrendas elaboradas del mismo maíz, bebidas o viandas, por lo general, tamales, incluso confiriéndole un pensamiento o idea que se trasladan al a la concepción del platillo, llegando a considerarlo la representación del cuerpo humano, ya sea en estado de putrefacción o en renacimiento.

- En el relato de Landa (2007) se explica que la base de la alimentación maya era el maíz, y nadie podría desmentir lo anterior, dado que prácticamente toda ceremonia registrada desde el nacimiento – cuando el cordón umbilical se cortaba sobre una mazorca de maíz – hasta la muerte – cuando se colocaba un poco de masa de maíz en la boca del difunto – incluía al maíz.

En la obra de Fray Diego de Landa encontramos descripciones de la alimentación diaria de los mayas, (Coe, 2004) la cual se basaba en el consumo de diversos bollos¹ de maíz que elaboraban las mujeres indígenas, dichos panes, o a lo que ellos reconocieron con este apelativo, no eran nada más ni nada menos que especies de bolas de masa, tal vez, tamales.

- Así mismo, Barrera (2018) menciona que, en los códices mayas, podemos observar las representaciones de diversas ofrendas rituales de “tamal” de animales como pavos, venados, peces e iguanas, asociadas al glifo kan. (Martín, 2012) También, se puede observar en la estructura Sub. 1-4 de Chiik Nahb, de Calakmul, donde diversos personajes están bebiendo atole, bebida inseparable del tamal, (Coe, 2004) considera una de las 7 bebidas sagradas de los mayas.

Continuando con el análisis documental de la obra de Fray Diego de Landa, Relación De Las Cosas De Yucatán, el clérigo describe los diferentes tipos de tamales, que en algunas ocasiones tenían frijoles, e inclusive se refiere a las bolas del keyem que eran desleías en agua y servía de bebida para preparar el pozol², (Coe, 2004) explica que una vez cocida hacía las veces

1 Designación que hicieron los españoles a los tamales o bolas de masa cocidas, para su reconocimiento.

2 Bebida del sureste mexicano elaborada de masa desleída en agua, puede ser de sabor simple, dulce, picante o de cacao. En algunas comunidades es común consumirlo fermentado, cuando la masa ha generado moho. En maya se conoce como keyem.

de gachas lo que para nosotros es el sa' o atole, el cual se tomaba simple, agrio, con chile, cacao o con semillas de sapayulo (zapote) o tal vez con una variedad de caléndula la tagetes lucida (de la familia del cempasúchil) de sabor parecido al de la canela. También, es relevante la presencia del kakaw, como se le dice en maya al cacao, en la alimentación de la época prehispánica, los cuales lo consideraban como una de sus bebidas sagradas, la cual se endulzaba con la miel de las abejas meliponas o kaab, misma que se empleaba para elaborar el balché. Otras bebidas mencionadas son una especie de pinole, balché y saká (bebidas sagradas o ceremoniales).

En otros párrafos descritos por el franciscano, se hace narración (Landa, 2007) sobre el consumo de ciertos caldos de un tono amarillo, los cuales eran preparados con achiote o bixa, chile, hojas de epazote o de orégano grueso u oreganón como se le denomina por nuestras tierras. De esta descripción, se puede interpretar la elaboración de un guiso o especie de caldo que rememora la base del relleno de los tamales de la región, conocido como k'óol.

Clasificación de los tamales

Muñoz (2012) define al tamal como una preparación de origen prehispánico que se elabora con masa de maíz batida, la cual suele, o no, rellenarse con algún tipo de carne y que generalmente se envuelven en hojas de maíz o plátano, cociéndose al vapor. De los ingredientes mencionados por el chef investigador, antes mencionado, de manera general destacan: manteca, tequesquite³, polvo de hornear y cáscara de tomates verdes para obtener esponjosidad y porosidad en el producto final. Los rellenos más usuales incluyen, cerdo guisado con alguna variedad de salsa de chiles, aves como gallina y guajolote, pescados de mar y de río, insectos. Suelen tener diversas formas, pero en su mayoría se presentan las alargadas y redondas. Por lo que se cuenta con una amplia variedad de tamales a lo largo de nuestro país, con diversas formas, ingredientes, hojas y formas de cocción, por lo expuesto con anterioridad clasificarlos puede resultar algo tendencioso. El chef Muñoz, en el diccionario de la gastronomía mexicana reconoce, enlista y describe 364 tipos de tamales mexicanos, aplicar una sola clasificación a los mismos

³ Salitre o sal mineral compuesta por diversos minerales, como cloruro y carbonato de sodio, utilizado para cocer y fermentar alimentos.

resulta irreverente, ya que los parámetros para determinar su categorización dependerán de la técnica de elaboración, la masa e incluso del relleno del bollo. Así mismo, un tamal puede entrar en diferentes clasificaciones o recaer en alguna en especial, debido a esto, en este estudio no se expondrá una sistematización exacta de cada uno de los tamales del estado. Se explicará, brevemente en qué consiste cada una de las consideraciones citando algunos ejemplos de la localidad.

Por su parte Mayorga (2014) menciona, posibles consideraciones de los tamales. Un tamal es un platillo festivo, cuando se sirve como parte del menú en una boda, cumpleaños o en un evento de carácter social; es un objeto de uso social, cuando se da como un presente en una fiesta religiosa o civil, interpretado, como un medio para determinar el estatus social, al entregarlo en un desposorio, práctica vigente en algunas comunidades indígenas del país, y es también un producto sagrado, cuando se presenta en un altar como ofrenda a una divinidad o deidad.

Para los fines de esta investigación, se exponen diferentes sistematizaciones de expertos y chefs mexicanos reconocidos sobre el tema. También, proponemos algunas formas de catalogar nuestros tamales, de acuerdo a lo observado en las comunidades de estudio.

Para Carrillo (2012) un tamal se denomina por el tipo de masa que emplean para su confección:

1. Masa batida: generalmente se bate el elemento graso, manteca de cerdo o mantequilla, hasta blanquear y esponjar, para después incorporar los demás ingredientes de la masa principal del bollo, harina y líquido, leche o algún caldo guisado, incluso se les pueden añadir leudantes naturales, tales como, tequesquite o químicos como polvo para hornear o bicarbonato.
2. Masa cernida: se elaboran casi siempre con harina de maíz para tamales, pero pueden combinarse con otras moliendas. Resulta en el

batido de la materia grasa, manteca de cerdo o mantequilla, hasta blanquear y esponjar, se añade la harina y se obtiene una mezcla homogénea.

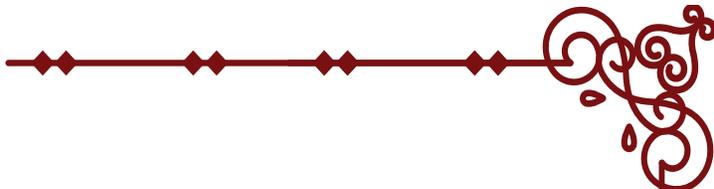
3. Masa revuelta: se elaboran en su mayoría con masa de maíz, a la cual se le añaden la materia grasa, manteca de cerdo o aceite vegetal, y los demás ingredientes, todo se amasa hasta obtener una mezcla homogénea.

En Campeche esta clasificación recae en los tamales conocidos como Ts'oto'obil chay o Soltovichaay y el brazo de reina, los cuales, como dato curioso, en su elaboración, la cantidad de grasa se mide por el brillo que se presenta en la mano al amasar añadiéndola, además de qué se dice que, si la masa ya no se pega en la mano, está lista para ser cocida.

4. Tamales especiales: aquellos que su elaboración no recae en las formas mencionadas anteriormente, pero que se consideran tamales, incluso sin llevar masa, pero al estar envueltos reciben dicha designación. También, recaen en esta designación los bollos en los que la masa se cuece antes obteniendo una especie de atole salado de consistencia tersa y muy homogénea, en Campeche se aplicaría en el tamal de masa colada o tamal colado como se le denomina comúnmente.

Por su parte Iturriaga (2013) nos presenta diversas maneras de segmentar al tamal, tomando en cuenta lo siguiente:

4. Tamales especiales: aquellos que su elaboración no recae en las formas mencionadas anteriormente, pero que se consideran tamales, incluso sin llevar masa, pero al estar envueltos reciben dicha designación. También, recaen en esta designación los bollos en los que la masa se cuece antes obteniendo una especie de atole salado de consistencia tersa y muy homogénea, en Campeche se aplicaría en el tamal de masa colada o tamal colado como se le denomina comúnmente.



a) Tipo de harina para la masa de maíz que se emplea en la elaboración: masa de maíz tierno recién molida, masa fresca de maíz molida, masa de maíz seco, masa de harina de maíz, masa de maíz amarillo, masa de maíz morado, de harina de arroz, harina de almendras, harina de garbanzos, harina de trigo.

En esta mención recaen los to'obiles y jolo'oches.

b) Tipo de hoja para envolver: de hoja de elote (jolo 'och en maya), de hoja de mazorca o totomoxtle, hoja de papatla, hoja de carrillo, hoja de maguey, hoja de plátano, hojas de chilaca, hojas de acuyo o x-mak-ulam , por citar algunas.

c) Objetivo del tamal:

1. Cotidianos: aquellos que se consumen en cualquier época del año sin alguna razón o motivo en especial.

Los campechanos han adoptado, en la cotidianidad, el consumo de ciertos tamales, tales como, el tamal torteado incluso llamado tamal de fiesta o de plato de fiesta infantil, por ser parte de una gama de platillos típicos en las fiestas infantiles, además de poderlos encontrar diariamente en los mercados o en casas de tamaleras, mujeres que venden tamales, identificadas por elaborarlos para su venta

2. Rituales o votivos: en esta clasificación se encuentran los tamales que se reservan para las ofrendas o festividades especiales con alguna connotación religiosa.

Para toda la península Yucateca, el principal tamal, que ocupa este epíteto, es el tamal del día de muertos llamado pibipollo o mucbipollo, que se coloca en las mesas de los altares para la festividad del día de muertos o Hanal Pixán. Sin embargo, el tamal para las ofrendas en los campos es el llamado Noj – wajo'ob.

De manera coloquial, en las comunidades se les suele diferenciar simplemente por el sabor final del producto:

- a) Dulces.
- b) Salados.

Tamales. Ceremonias y comida actual.

De los platillos heredados por los mayas se encuentran la gran variedad de tamales, y qué en este idioma con sus variantes, actualmente, se les denomina con los siguientes apelativos: Tamali', to'obil o incluso jolo'och, designaciones que persisten en la culinaria cotidiana de los campechanos y que son motes comunes al pedir o comprar un tamal, o sea un joloch. Para diferenciarlos, tal vez debamos recurrir al sabor, aplicando a los jolo'ches lo salado como el joloch de cazón y a los to'obiles una acepción dulce, como los to'obilitos dulces de maíz tierno. Cabe señalar que, a ambos productos, indistintamente, se les suele reconocer como vaporcitos, por el hecho de cocerse al vapor o de cocinarse en una tamalera que es en realidad una vaporera.

Es importante recordar que los tamales no eran envueltos en hoja de plátano como en la actualidad, en la península yucateca, lo más común es que estos productos (San Fuentes,2006) se envolviesen con hojas de chaya, x-makulam u hoja santa e inclusive con la hoja del maíz o jolo'och, lo que les confiere su nombre. Las técnicas de cocción por excelencia son al vapor o en pi'ib.

Esta vianda, desde su concepción original, hasta nuestros días, parte del idilio del que el maíz es un producto divino, regalo de los dioses, ya que la masa que de él se obtiene, rememora el material con el que se creó el hombre, tal como se señala en la siguiente frase (Gabriel, 2010) los verdaderos hombres fueron creados a base de maíz, y el sustento de los hombres de maíz es el sagrado maíz, le saanto ixi'im-o, en este supuesto el maíz

ancestral, resguarda su connotación divina, adaptándose a la religiosidad católica, sincretizándolo, ensalzándolo al nivel de santo, incluso, ocupando una festividad especial para agradecer la existencia de este fruto de la milpa, asignándole su festividad el día 29 de septiembre, día del maíz, ligado a la festividad de San Miguel arcángel, equiparado con la deidad maya del maíz en algunas comunidades.

Es por ello, que en los anales de los mayas podemos encontrar la referencia del tamal que nos hace (Vela,2017), los mismos, eran tanto un alimento básico como una comida ceremonial. De esta importancia da cuenta la existencia de glifos específicos para referirse a él. La identificación del llamado signo T30 –cuyo valor fonético es waaj – con el tamal ha permitido establecer que éste fue el principal platillo de maíz entre los mayas del clásico. En otras menciones del mismo Vela (2017) citando a Taube...En las representaciones del clásico los tamales aparecen de dos maneras...en una aparece como una bola con una especie de muesca y otra como una especie de espiral el autor interpreta...la primera variante es un tamal relleno y la segunda uno enrollado...fin de la cita.

De lo antes expuesto, nos permitimos reflexionar lo siguiente: los tamales en forma de bola, quizás sean los antecesores de los jolo'ches que, debido a su forma de envoltura, terminan en una especie de bola u óvalo. Por otra parte, los tamales en forma de espiral quizás sean la visión con una perspectiva, desde arriba y no horizontal, de un tamal ya cortado que presente la forma mencionada, pudiéndolo interpretar como el Ts'o to'obil chay, ya que se prepara una masa y se extiende para espolvorear sobre ella pepita de calabaza molida, luego se enrolla, y ya cocido, al cortarse hará la vez, visualmente, de la presentación de una espiral, platillo presente en cualquier época del año en la cocina regional.

Resultados y discusión.

En lo concerniente a los resultados de esta investigación por regiones culinarias, podemos observar las preferencias en consumo de los tamales

más recurrentes en el estado, sus medios de cocción, rellenos proteínicos, técnicas y utensilios de cocción, cada epíteto es presentado en orden de importancia, son:

A) Principales ingredientes del tamal:

1. Masa de maíz fresca nixtamalizada.
2. Masa de maíz tierno.
3. Achiote en pasta o fresco.
4. Apazote o epazote.
5. Recados para tamal: mezcla de especias, condimento, tales como, pimienta negra, comino, orégano.
6. Grasa: manteca de cerdo, grasa del puyul o asiento del chicharrón, aceite vegetal, mantequilla y margarina.
7. Mezcla de tomate, cebolla, chile dulce. Crudo o frito, dependiendo de la región.
8. Azúcar.
9. Leche condensada.
10. Hojas de acuyo.
11. Chile guajillo. Para elaborar algunos adobos, en especial para los tamales de las regiones de Ríos y Lagunas.
12. Harina de maíz.

13. Harina de trigo.

14. Harina de arroz.

B) Tamal más consumido:

1. Ts'o to'obil chay o Soltovichaay con su variante el brazo de reina. El más consumido, por lo accesible en su elaboración y en su costo. Generalizado en casi todas las regiones culinarias del estado.

2. Los tamales torteados. De carne molida de puerco los más comunes. Generalizado en casi todo el estado, con sus variantes proteínicas.

3. Los joloches y tobiles. Se encuentran en casi todo el estado, pero es más común su elaboración en las regiones de Camino Real, los Chenes y Calakmul.

4. El pibipollo. Cocido en horno de estufa y relleno de pollo. Generalizado en casi todo el estado.

5. La merienda campechana. Fácil de encontrar en las cenadurías los fines de semanas, cocinas económicas y en casas con cocineras tradicionales que lo elaboran para su venta por encargo. Sobresale en el Municipio de Campeche, en la Región de Cocina del Mar.

6. Tamales colados. Se preparan en todo el estado, y casi de la misma manera, sin embargo en la Región de Ríos y Lagunas, en especial en el Municipio de Palizada, debido a su cercanía al estado vecino de Tabasco, los encontramos con la variante en el resultado final de la textura de la masa, la cual debe ser muy tersa, si de tamal colado campechano hablamos, a diferencia del tamal colado tabasqueño que suele ser un poco menos terso, incluso con el agregado de hojas de acuyo en el relleno, algo no común en el resto de Campeche.

7. El Noj – wajo'ob. Tamal exclusivo para ofrendas y rituales especiales de todo el estado, pero son característicos de las franjas con mayor influencia maya, regiones del Camino Real, los Chenes y el Petén.

C) También se puede deducir que las hojas principales para envolver tamales son:

1. Hoja de plátano, de manera general, y en especial en la ciudad capital, Región de Ríos y Lagunas, Escárcega y Región de Cocina del Mar.

2. Hoja de maíz o jolo 'och, en las regiones de Camino Real, los Chenes y el Petén.

3. Hojas de Chaya, en las regiones de Camino Real, los Chenes y Cocina del Mar.

4. Xmakulam, en la región de Camino Real.

5. Hojas de papatla. Región de Ríos y Lagunas.

D) Las formas y utensilios de cocción más recurridas en todo el estado, son:

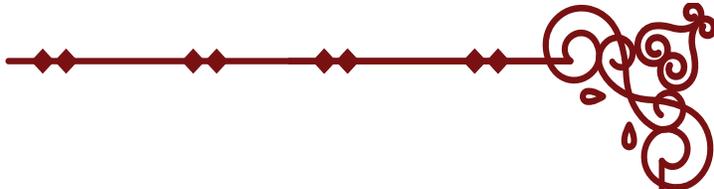
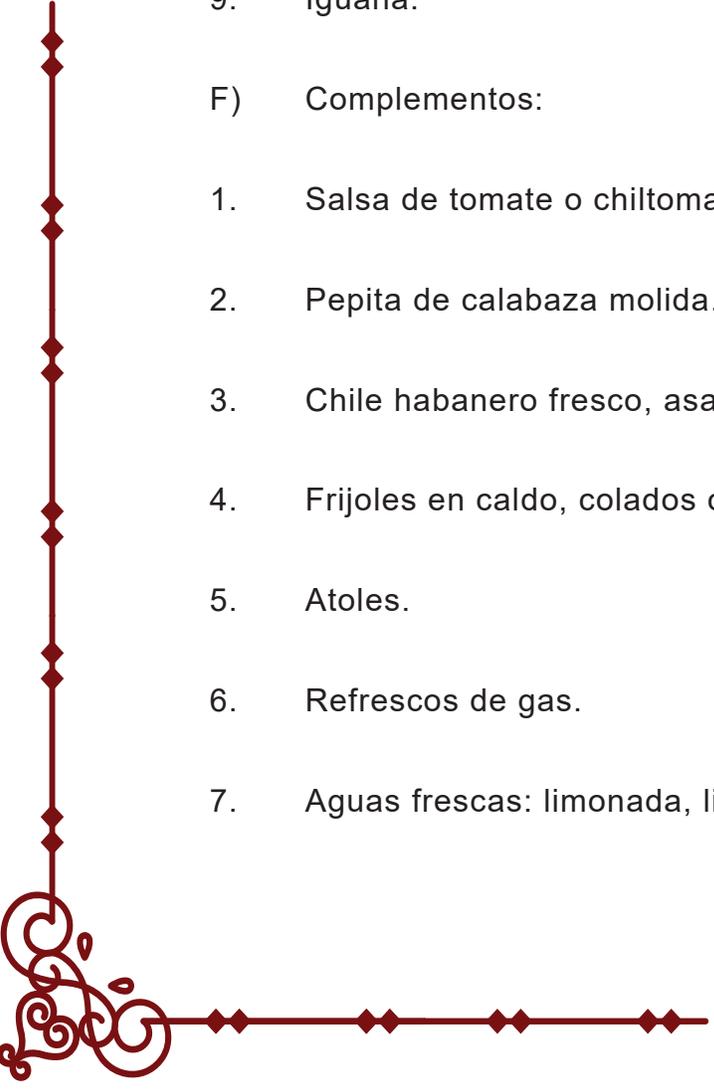
1. Vapor. En tamalera.

2. Pi'ib u horno de tierra. De manera directa, en olla o incluso en charolas.

3. Horno de estufa. En charola.

E) Las proteínas más usuales son:

1. Huevo cocido.

- 
- 
2. Pollo.
 3. Puerco. Carne molida y en presa.
 4. Pavo.
 5. Carne de gallina.
 6. Frijol tierno.
 7. Pescados y mariscos: cazón, pámpano, sierra, pejelagarto, camarones y pulpo.
 8. Venado.
 9. Iguana.
- F) Complementos:
1. Salsa de tomate o chiltomate.
 2. Pepita de calabaza molida.
 3. Chile habanero fresco, asado o molido.
 4. Frijoles en caldo, colados o refritos.
 5. Atoles.
 6. Refrescos de gas.
 7. Aguas frescas: limonada, lima, té negro, chaya con limón, cebada.

8. Salsa cátsup.

Discusión

A continuación, se exponen diversos tamales presentes en la gastronomía actual del estado, algunos incluyen diversas formas de nombrarlos y una breve descripción del mismo, esto como resultado de la investigación histórica – documental y de campo realizada en las regiones culinarias del estado.

- Para Meneses (2016) El Noj – wajo’ob: de manera general este tamal de comida ceremonial consiste en la mezcla de capas de masa de maíz gruesa, parecido a una tortilla gruesa o penchuque, y pepita molida de calabaza, el cual se envuelve en hojas de ho’oloch y se cuece en el pí’ib u horno de tierra. La autora Gabriel (2010) nos menciona variantes del mismo producto:

a) Panes grandes o noh wah: tamal elaborado con una especie de 7 tortillas rellenas de pepita molida que forman 13 capas (tas, yal) se marcan con el dedo índice y se rellenan con balche ’ y sikil .

b) Para las ofrendas a los alux-oob (aluxes) pueden ser grandes noh wah o pequeños mehen wah.

El primero en ser elaborado por el h-men es el x-yaach’ y va en el centro de la ofrenda es de 13 capas, que representan los niveles del inframundo. Luego se elaboran otros 4 más noh wah de 9 capas uno va en cada esquina de los puntos cardinales. El resto de los tamales que son más pequeños se llaman ch’in y solo se hacen de 2 capas.

- Según Meneses (2016) el pibipollo es un tamal grande y redondo, grueso, envuelto en hoja de plátano, una versión mestiza del tamal Noj – wajo’ob que se cocina de la forma tradicional, enterrándolo en el pib o hueco en la tierra. Es de carácter festivo y religioso, que se acostumbra para las ofrendas del día de muertos. Otro apelativo, común en el estado de Yucatán, para este platillo es (Andrade, 2003) Mukbil Pollo, del maya: Muk: enterrar,

sepultar; Bil: torcer, revolver. Las dos partículas juntas: Mukbil, significan literalmente: “que ha sido o que debe ser enterrado”, de donde el Mukbil-pollo sería: Pollo que ha sido enterrado. También se le puede llamar pibikaax, haciendo referencia a la naturaleza del relleno, una gallina.

Como significado de este distintivo tamal, se le confiere ser símbolo de la muerte y la resurrección, ya que como se mencionó antes, el producto asemeja el cuerpo de un humano, la masa asemeja al organismo, el K'óol, especie de atole salado a base de achiote y epazote como sustento primordial del relleno y que por su color resultante el naranja, simboliza la sangre; además la proteína carne de puerco, pollo o gallina, los músculos y los huesos, dependiendo de cómo se usen en el relleno ya sea en presas enteras o de manera deshebrada, el x'pelón (frijol tierno) o la pepita molida hace referencia a la descomposición del cadáver.

Este singular tamal, es la muestra del refinamiento entre la comida prehispánica y la importada por la conquista española, una exquisitez del mestizaje culinario peninsular yucateco. Al tamal de ofrenda y pedimento se le añadió la manteca de cerdo, confiriendo suavidad y tersura a la masa, al relleno se le incorporaron proteínas más consistentes como el puerco, pollo y gallina, de manera más reciente, incluso incorporan camarón y pulpo, al caldillo espeso del k'óol se le añadieron condimentos como el comino y las pimentas, que aromatizan y saborizan peculiarmente el guiso, el jolo'och se sustituyó por la hoja de plátano, confiriendo a este tamal un aroma y sabor especial.

Peculiar significado tiene el proceso de cocción de estos tamales, que algunos instruidos proveen a la técnica del pib, entrar en el hueco del horno de la tierra representa ingresar al inframundo de la mitología maya el ciclo que sigue el sol al acaecer, la lucha en su recorrido, sincretismo católico, descender a los infiernos o purgatorio, para estar en cocimiento, purgando o limpiando las faltas cometidas en la vida, salir del hueco representa el renacimiento del sol, el alma que renace en la promesa del salvador. Actualmente, el cocimiento en el pi'ib suele sustituirse por una cocción en horno de leña de panadería, en

el horno de gas o eléctrico, lo más común en la ciudad.

- El Pan de x'pelón o tamal del x'pelón, explica Meneses (2016) que es una masa fresca batida a mano con k'ool y sofrito de tomate, cebolla blanca, epazote y cebollina, puede añadirse chile habanero, y como proteína principal el x'pelón o frijol tierno, que se enriquece con la manteca de cerdo o aceite vegetal para conferir suavidad en el centro del tamal y crocantes en su capa externa. Envuelto en hoja de plátano, cocido en una charola y dentro del horno.

- En la península yucateca suelen cuestionarse los orígenes de diversas comidas, ¿Yucateca o Campechana? Sin embargo, para los oriundos de Campeche existe un tamal especial bautizado como (Meneses,2016) Merienda campechana, que reafirma el lugar de origen, resulta ser una mezcla entre el pan de x'pelón y el pibipollo. Consiste en masa de maíz con manteca, el x'pelón y carne de ave o puerco. Envuelta en hoja de plátano, colocado en una charola y horneada en pib. Algunos historiadores locales referencian la aparición de este particular tamal a la llegada de los españoles, en específico, ser un platillo de los esclavos negros de la época, por lo que en algún momento se le conoció como merienda de negros, por aquello de que se les destinaba el consumo de los restos de comidas y variedades de vísceras.

- Para Meneses (2016) el ts'o to'obil chay o Soltovichaay es el tamal de chaya, por excelencia, envuelto en ella o masa mezclada con la hoja y pepita de calabaza molida, puede envolverse en hoja de plátano o en la misma hoja de la chaya. Cocidos al vapor. Consumido en cualquier época del año, siendo la mas destacada la temporada de cuaresma y semana santa.

Por su parte Graña y Osorio (2015), nos mencionan algunas variedades de tzotobichay, aludidos en recetarios campechanos y peninsulares, en los que llama la atención la designación del tamal, indicando algún municipio de Yucatán, quizás por reminiscencia histórica, de aquellos tiempos en los que la península era un mismo estado, dichos recetarios provienen de finales del siglo XIX y principios del siglo XX, tales como:

- Tzotobichay de Valladolid: otra manera de llamar al Ts'o to'obil chay o Soltovichaay.

- Tzotobí – xmakulam : en esta versión del Ts'o to'obil chay o Soltovichaay, se sustituyen las hojas de chaya por hojas de xmakulam, además de rellenar la masa batida con una mezcla pepitas, ibes y chiles bobos, como se conocía en ese momento a los chiles dulces, chiles que no pican y que son propios de la región. La técnica de cocción para estos tamales es el horneado.

- Tzotobi – joloch de Valladolid: una versión de Ts'o to'obil chay o Soltovichaay que no se envuelve con hojas de chaya, sino con hojas de la mazorca o joloch, de masa de maíz nixtamalizado recién molida, rellena de un sofrito de puerco, chile dulce y achiote.

- Del mencionado soltovichaay, de profundos rasgos mayas, y como resultado del mestizaje culinario aparece el (Meneses, 2016) brazo de reina: que a la masa del producto original se le incorporación huevo cocido.

Investigando el origen del nombre, o el motivo de tal designación, de manera coloquial encontramos la siguiente explicación. Se evoca como brazo de reina porque la forma y el tamaño del tamal, más o menos de 30 cm, asemeja las medidas de un brazo de mujer morena, color que se obtiene por el agregado de la pepita de calabaza molida, el huevo cocido significa: la clara el hueso y la yema la médula del hueso, pero nos falta la razón de ser de reina, dicha apelación responde al hecho de llevar chaya, considerada la reina de los quelites de la región. Estos tamales son envueltos en hoja de plátano y cocidos al vapor.

Dentro de las festividades de los ciclos de vida de los mayas, existe una muy singular, denominada “hetzmek ”, la cual consiste en la presentación de los niños ante la sociedad, además de simbolizar una bendición hacia el infante para pedirle a la divinidad, buena ventura para la edad adulta., como parte de la representación el niño entra en contacto con las herramientas de labranza del campo y la niña se acerca a los artefactos del fogón para desempeñar

adecuadamente las labores del hogar. En el ritual destaca la presentación y elaboración del tamal brazo de reina (May,2016) el cual se acostumbra a repartir al finalizarse junto con semillas de calabaza, como agradecimiento a los asistentes.

- Citando a Meneses (2016) resumimos que el Jolo´och: es el tamal de masa de maíz revuelta con manteca de cerdo o aceite vegetal envueltos en hoja de mazorca o jolo´och, pueden ser salados de cazón fresco o asado, , pámpano, sierra, los representativos de la zona de Cocina del Mar, en especial del municipio de Campeche, pejelagarto, más recurridos en la zona de ríos y lagunas del estado, puerco, presentes en todo el estado, y los de venado, encontrados en la región de Camino Real y los Chenes; todos guisados con sofrito o en k´óol con achiote. Cocidos al vapor.

Así también, se pueden reconocer algunas variedades de joloches: Jolo´och ts´íim o jolo´och lis, tamales que no incorporan grasa en su amasado para obtener una textura porosa o tersa, lográndola con el agregado de agua de cocción y de la pulpa de algún tubérculo local como la yuca o ts´íim, camote o lis. Estos tamales se pueden encontrar en algunas de las comunidades de Ukum en el municipio de Hopelchén. En esta misma región, podemos encontrar los tamales de joroch, Poot (2017) consistiendo en masa de maíz desleía cocida en el caldo de la cocción de la proteína, casi siempre pollo o gallina hasta formar el k´óol, que se colocará entre hojas hidratadas de joloch y se rellena con la carne deshebrada, se cuecen al vapor, resultan en la versión del tamal colado, pero envuelto en hoja de maíz y no en hoja de plátano.

En el recetario de maíz de Arroyo y Echeverría (2012), se describe una variedad de joloches denominados tamalitos estilo Campeche, que dentro de su relleno incluyen col o repollo cocido, y que además para obtener una masa poroso dentro del líquido para espesar, se añaden hojas de tomate verde y un poco de bicarbonato, se envuelven en hoja de mazorca y se cuecen al vapor.

- Los tamales de masa de maíz molido, envueltos en hoja de mazorca

o jolo ´och y que son dulces (Meneses, 2016) se designan como To´obil. Suelen ser de maíz tierno recién molido o procesados en la licuadora, sin nixtamalizar, agregándoles mantequilla, leche o agua y un poco de azúcar. Cocidos al vapor. Algunas versiones más contemporáneas incorporan leche condensada sustituyendo el azúcar.

En la obra literaria “Como, luego existo. Campeche en la cocina peninsular” (Graña y Osorio, 2015) señalan que en los recetarios del siglo XIX y XX se les reconoce, también, con el nombre de “glorias de elote nuevo”.

- Del vocablo chan que significa pequeño se nombran a los (Meneses, 2016) chanchames, chanchamitos, tamales pequeños envueltos en hoja de plátano o de maíz que se amarra en forma de caramelo, se rellena de carne de pollo o de puerco. También se conoce como chanchame en joloche.

De acuerdo con Arroyo y Echeverría (2012), se elaboran los tamales “kehil uah”, correctamente escrito como Kéeh híil waaj, con la forma de chanchame al amárralos con la mahahua o hool, los mismos consisten en masa de maíz rellena de carne de venado sancochada, con recado de pimienta, ajo, clavo de olor, orégano, tomate, cebolla, achiote y epazote, que una vez rellenos se envuelven en hojas de plátano, se amarran de los lados y se cuecen al vapor.

- Referenciado a Meneses (2016), se aclara que el tamal colado toma su nombre por la técnica de elaboración, ya que resulta de la masa fresca de maíz desleída y colada en manta de cielo o en un colador especial, varias veces, razón por la cual se le llama tamal colado, para luego ser primeramente cocida en manteca de cerdo o aceite vegetal hasta espesar, se procede a rellenar con un poco de K´óol especiado, con achiote y con carne de gallina, pollo o puerco, sofrito de chile dulce, tomate, cebolla y epazote, se envuelve en hoja de plátano y nuevamente se cuece a Baño María. Su textura es muy tersa y homogénea. Alguna variedad en nombre y forma de elaboración del producto (Graña y Osorio, 2015) es el “tamal de saká de Valladolid”, con la diferencia de elaborar el saká, especie de atole hecho con caldo de cocción de la proteína, pollo o gallina, muy espeso y salado, en su punto,

para después añadirle el medio graso, manteca de cerdo o aceite vegetal, se rellena con tomate, cebolla, chile dulce y hojas de epazote. Se envuelven en hoja de plátano y se cocinan al vapor.

Una versión peculiar de este tipo de tamal es el denominado (Mena, 1988) “tamal colado guatemalteco”, quizás llegado en la década de los 80, al arribo de los migrantes guatemaltecos que venían huyendo del conflicto armado de su país, razón por la cual México les brinda asilo, principalmente en los estados de Chiapas, Quintana Roo y Campeche, como resultado de este proceso se incorpora este platillo a la culinaria local, el cual consiste en un tamal colado, parecido al nuestro, pero con la peculiaridad del añadido de harina de arroz a la masa que se deslíe y cuele, para ser cocida y proceder al armado del platillo, proceso explicado líneas arriba.

Algo importante a señalar en el refinamiento de los sabores del tamal, consiste en relleno del mismo, en especial cuando nos referimos a la cebolla, el tomate, e chile dulce y el epazote implementados crudos, en la mayoría de los pueblos de las regiones de Camino Real, los Chenes y el Petén, incluso en los ejidos cercanos a la ciudad capital, caso distinto en ella misma, dónde además de la forma antes mencionada, el mismo relleno pasará por una fritura en manteca de cerdo o aceite vegetal, elaborando un sofrito, lo que cambia, mejorando el sabor del tamal e inclusive confiriéndole mayor tiempo de vida, la aplicación del sofrito es una clara influencia de la comida caribeña en el estado de Campeche.

- El tamal torteado, expresado por Chuc (2018) como chaakbi waaj pak'áchbil tamali, es una masa de maíz con manteca y sal, extendida sobre la hoja de plátano y rellena de k'óol con carne de pollo, gallina, carne molida de cerdo e incluso de pescado como pejelagarto, pámpano, sierra o cazón, según sea la región gastronómica del estado, suelen ser tamales del plato de fiesta infantil y de novenas campechanas optando por los rellenos, en su mayoría, por la carne molida de cerdo o pollo, el pollo incluso puede estar deshebrado una vez que se ha cocido y guisado, sobresaliendo la región de Cocina del Mar.

La razón de ser nombrados de esta manera, radica en la forma en la que se trata la masa para moldear el tamal, pues se toma una porción de la misma y se extiende sobre hoja de plátano, “torteano”, como haciendo una tortilla, la cual posteriormente se rellenará con diversos tipos de proteínas guisadas, antes mencionadas.

Otra variedad de este mismo tamal es el chaaywuaj: tamal de chaya e x’pelón (frijol tierno).

- Vaporcitos: designación coloquial e indistinta de los joloches y tobiles, por la técnica de cocción con la que se elabora, el vapor. Envueltos en hoja de plátano o en hoja de mazorca. (Graña y Osorio, 2015) ponen de ejemplo los vaporcitos de flor de calabaza, que se rellenan con flores de calabaza guisadas en manteca, se envuelven en hoja de maíz y se cuecen al vapor. Así mismo, podemos encontrar la receta de Mena (1988) de los “vaporcitos guatemaltecos”, que son joloches rellenos de guiso de ave, con la característica de incorporar ciruela pasa en el relleno. Destacan los vaporcitos de x’pelon que se elaboran en el camino real, (Tzuc, 2017) los cuales incluyen una masa de maíz mezclada con manteca, sal y el frijol tierno o x’pelón, envuelto en hoja de plátano y cocido al vapor, en realidad es un tamal, de los que en Campeche se llaman, torteados.

Conclusiones

En la gastronomía actual de Campeche, sin importar el municipio en el que nos encontremos, sin incumbrir las afluencias culturales, sean nacionales o internacionales, antiguas o recientes, los jolo’oches o tamales tienen un lugar preponderante en la dieta cotidiana, más allá del significado que se le dispense para su consumo. El tamal ha trascendiendo, desde la percepción del maíz, como un fruto considerado divino o un regalo de los dioses, ahora es asimilado como un producto que nos confiere identidad, si bien por el conjunto de representaciones y connotaciones, que se manifiestan en los rituales en las comunidades mayas de los municipios y que tratan de mantener el equilibrio natural de los ciclos de vida de nuestra cultura

madre, la cultura maya, dichas alusiones tampoco son ajenas a la ciudad, el tamal es un platillo de pueblerinos y ciudadanos sin importar los estratos sociales, del diario o de fiesta, de nacimiento o muerte, y que, aunque con sus propias adaptaciones en la cotidianidad, pervive al incluir nuevas maneras de elaboración y preparación, nuevos aromas y sabores, pero sigue vivo.

La cultura culinaria no puede permanecer estática, se encuentra inmersa en el proceso de tensión de las culturas, en lo que las aportaciones de otros estados y de otros países enriquecen gastronómicamente a un lugar. Sin embargo, el tamal mantiene su espíritu y propia consonancia.

Referencias

Andrade, María. 2003. Día de muertos en México a través de los ojos del alma. México. La Oferta Rewiev Inc. Pp. 52 – 62.

Arroyo, Luz Elena y Echeverría María Esther. Coord.as 2012. Recetario del maíz. México. CONACULTA. Pp. 301 – 302.

Balam, Patricia y Solís Iván. 2015. “Cosmos mayas en rituales de petición de lluvia”. En memoria digital del IV Coloquio de Cosmovisiones indígenas. México. Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Pp. 320 -337.

Barrera, Rubio Alfredo et al. 2018. “Gastronomía en la cultura maya: usos cotidianos”. Los investigadores de la cultura maya. México. Universidad Autónoma de Campeche. Pp - 157 - 164

Carrillo, Arronte Margarita.2012. Tamales y atoles mexicanos. México. Larousse. Pp. 17 – 19.

Carrillo, Pérez D. R. (compilador).2011. LOS FRUTOS DEL SOLAR NATIVO. Campeche, México. Universidad Autónoma de México.

Chuc, Uc Cessia Esther. 2017. Recetas de la milpa. Conservación del maíz

nativo y otros cultivos. México. CONANP.

Comida yucateca: fusión de culturas gastronómicas. 500 años de historia culinaria. (s.f). Recuperado el 20 de octubre de 2013 de <http://www.historiacocina.com/paises/articulos/mexico/capitulo3.html>

De Coe, Sophie. 2004. LAS PRIMERAS COCINAS DE AMÉRICA. México. FONDO DE CULTURA ECONÓMICA. Pp. 210 – 211.

Fray Diego de Landa. 2007. RELACIÓN DE LAS COSAS DE YUCATÁN. México. Monclém Ediciones. Pp. 64 – 65.

Gabriel, Marianne, et al. 2018. “Lo profano y lo sagrado. Elementos distintivos entre la alimentación cotidiana y ritual”. Los investigadores de la Cultura Maya. Gastronomía en la cultura maya: usos cotidianos. Campeche, México. Universidad Autónoma de Campeche.

Graña, Sandoval Karina y Osorio Medina Elydé. 2015. Como, luego existo. Campeche en la cocina peninsular. México. Gobierno del Estado de Campeche. Pp. 112 – 115.

Instituto Nacional de Antropología e Historia, Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana, S.C. 2011. LA COCINA DEL PUEBLO MEXICANO. TRADICIÓN ANCESTRAL, CULTURA Y VIGENCIA. México. Solar, Servicios Editoriales. Pp. 11 – 23.

Iturriaga, N. José. 2013. La cultura del antojito. De tacos tamales y tortas. México. CONACULTA. Pp. 61 – 98.

Lavalle, de Hernández Faustina. 1939. EXQUISITA COCINA DE CAMPECHE. México.

May, Dzib Sofía. 2016. “Alimentos que se consumen durante la ceremonia del Jetsmek”. Recetario maya de Campeche. Campeche, México. PACMYC. Pp.

74 – 75.

Mayorga, Francisco. 2014. Guía y recetario del tamal chiapaneco. Chiapas, México. Universidad Autónoma de Chiapas. Pp. 42 – 44.

Mena, Adela de Castro. 1988. Cocina campechana. Un libro para el hogar. 6ª. Campeche, México. Impresiones y encuadernaciones de Campeche. Pp.301 – 303.

Meneses, Rafael. 2016. La Cocina Campechana: un mar de aromas y sabores. Campeche, México. Instituto Campechano.

Muñoz, Zurita Ricardo. 2012. Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana. Distrito Federal. México. Larousse. Pp. 561 – 564.

Pérez, Suárez, Tomás, “Eldiosdelmaíz en Mesoamérica”, Arqueología Mexicana, núm. 25, pp. 44-55. Disponible en: <https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/el-dios-del-maiz-en-mesoamerica#:~:text=El%20dios%20del%20ma%C3%ADz%20entre%20los%20mayas&text=Corresponde%20al%20cuetzpallin%20n%C3%A1huatl%20y,can%20en%20quich%C3%A9%20y%20pocomch%C3%AD.>

Poot, Kantún Plácida. 2017. Tamales de Joroch. Recetario Campechano. Cocina Tradicional de los Chenes. Campeche, México. Gobierno del Estado de Campeche. P. 36.

Sánchez, V. I., Estrada, E. I. J., Arce, A. M. y Martínez, R. G. 2011. Condiciones alimentarias de los mayas macehuales de Quintana Roo. Recuperado de: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S166580272011000200008&lng=es&nrm=iso&tlng=

Tzuc Uicab Talía Stefany. 2017. Vaporcitos de X'pelón. Recetario Campechano cocina tradicional del Camino Real. Campeche, México. Gobierno del Estado de Campeche. P. 44.

Vela Enrique. 2017. El tamal en México. Breve historia. Arqueología Mexicana Especial 76. México. Pp. 8 - 21.

Vela Enrique. 2017. El tamal entre los mayas. Arqueología Mexicana Especial 76. México. Pp. 23-25.

Vargas, Luis Alberto. 2013. El alimento básico en las cocinas de la humanidad. El caso de Mesoamérica. [Archivo PDF]. Disponible en: http://iberystyka.uw.edu.pl/pdf/Itinerarios/vol-6/02_Vargas.pdf

<http://www.mayas.uady.mx/diccionario/index.html>