Dedicatoria 5
Agradecimientos 7
Preámbulo 11

Capítulo 1

1.- *Comidas y mito-historias afrochiapanecas. Ideas y referentes empíricos para su estudio* 31
1.1.- La comida en África 35
1.2.- La comida en el barco 39
1.2.1.- Lo que tomaban 44
1.3.- A su llegada 47
1.4.- La mitificación del Negro 55
1.5.- El mondongo 76
1.6.- Las transformaciones 80

Capítulo 2

2.- *El cerdo: metáfora y realidad del negro* 89
2.1.- Chiapas 106
2.2.- La defensa del cerdo 114

Capítulo 3

3.- *Mano negra en la cocina. Para muestra, un recetario* 119
3.1.- Alimentos 122
3.1.1.- Mariscos 151
3.1.2.- Sopas 153
3.1.3.- Tamales 155
3.2.- Chucherías 158
3.2.1.- Dulces 164

4.- *Mito-historias. Los rostros del Negro. Testimonios y narrativas* ... 181
4.1.- El Ijk'al o Negro Cimarrón 185
4.2.- El Sombrerón o Duende 188
4.3.- El Negrito o Zipe 195
4.4.- La Cocha (Marota) Enfrenada o Cocha con Lumbre 200
4.5.- La Tichanila, Ticihua, Malora o Mala Mujer 211
4.6.- El Tío Conejo 218

Conclusiones 231

Bibliografía 240