

¿Amaranto o Bledo?

# La planta de los mil nombres y usos

Redacción: Ericka Anel Sagastume García

Fuente: Área de Gastronomía tradicional  
Centro de Estudios Folklóricos/ CEFOL

En cada lugar, ciudad y país, esta planta recibe miles de nombres, pero lo mejor de todo, es que sus beneficios son maravillosos se encuentre donde se encuentre

Amaranto, bledo, tzetz... tantos nombres para una sencilla planta que crece en terrenos baldíos, orillas de caminos y como maleza en muchos cultivos.

Según la historia se sabe que la semilla del amaranto constituyó la base de la alimentación para muchas sociedades prehispánicas, incluso mucho antes de que el maíz se arraigara en el proceso de la domesticación humana.

El amaranto fue conocido antes de la llegada de los españoles y ocupó un lugar primordial dentro de la vida de los pobladores de los imperios Maya, Azteca e Inca. Al parecer fue empleado en aquella época dentro de las festividades pagano-religiosas ya que, tanta fue la importancia del amaranto en las civilizaciones antiguas que los antepasados lo empleaban para moldear "el cuerpo de los dioses".

Las mujeres preparaban una pasta a base de harina de amaranto, previamente tostado y la mezclaban con miel de maguey; con la pasta moldeaban figuras, a las

que llamaban "tzoalli", dicha pasta era comida por el pueblo como culminación del ritual sagrado durante una comunión religiosa a la cual llamaban teocualo, que significa, "comer de los dioses"; también las comían cuando se enfermaban.

La hoja del bledo es rica en hierro y su consumo es muy popular entre los chapiques, principalmente cocida, en sofrito con chirmol y mezclada con tomate y cebolla. La comida guatemalteca podría clasificarse según el origen de los productos con que se cocina, en este caso el bledo entra en el grupo de los alimentos primitivos ya que es una planta comestible que surge directamente de especies ancestrales y que se dan de forma natural en selvas y bosques, o también son cultivadas.

El sabor y la pureza de la cocina prehispánica maya persisten en el caldo de bledo, se trata de un plato de ancestral distinción. Asimismo se trata de una comida que se manifiesta y permanece en el imaginario social de



Otra presentación de la planta de bledo.

Foto: Marilyn Bravo

los guatemaltecos, por lo tanto es una expresión cultural de identidad colectiva. La cocina de los ladinos ha adoptado al caldo de bledo plasmando en él su creatividad al agregar ingredientes como el ajo, cebolla y otros condimentos que son propios de la cocina tradicional guatemalteca.

Existen un sinfín de recetas de acuerdo a la creatividad de quien las prepara y disfruta su sabor. Actualmente, con la harina del amaranto se pueden hacer preparaciones como pulique de amaranto, aguas frescas con frutas, helados elaborados en forma artesanal, bases para preparar atoles, milanesas, tamales e incluso panqueques.



Planta de Bledo.

Foto: (lahojita.org)



Semillas de Amaranto.

Foto: Carlos Sosa





Tamales de Amaranto y Maíz.

Foto: Mariana Castillo

## Tamalitos de Amaranto

### Ingredientes

- 1 libra de harina de maíz para tamales
- 2/3 de taza de harina de Amaranto
- ½ libra de manteca vegetal
- 1 taza de azúcar
- 2 ½ cucharaditas de polvo de hornear
- Agua
- 40-50 hojas de tamal o tusa.

### Procedimiento

Se mezclan las dos clases de harina. En un recipiente se bate la manteca hasta que quede cremosa, se añade y se mezclan la combinación de las harinas, el polvo de hornear y el agua. Se debe amasar durante unos minutos. Un indicador para saber que la masa ya está lista, es que debe de flotar al poner un poco de la misma en un vaso con agua.

Se deben poner a remojar la hojas para tamal en agua tibia y posteriormente se dejan secar o escurrir.

Para elaborar los tamales, se colocan dos cucharaditas de masa dentro de cada hoja y se envuelve cuidando que queden bien cerrados. Se cuecen a vapor durante una hora.



Planta de amaranto, con un color sobresaliente, rosa fuerte.

Foto: M. Martín Vicente / Flickr