

Condimentos ancestrales que nos hacen decir:

Esta comida está ¡rica y sabrosa!

Redacción: Ericka Anel Sagastume García
Fuente: Ericka Anel Sagastume García
Investigadora del área de Gastronomía Tradicional
Centro de Estudios Folklóricos/CEFOL

Las comidas chapinas se caracterizan por tener un sabor fuera de lo común. Hoy, conocerás muchas de las plantas que nunca imaginaste que te las estabas comiendo.

Las raíces prehispánicas de nuestra comida, continúan vigentes en lo que comemos a diario. Todos los guatemaltecos, actualmente, comemos muy similar a como lo hacían nuestros ancestros.

Se conoce por gastronomía a todos los procesos que permiten la transformación de los ingredientes para dar una apariencia diferente, distinto sabor, color y presentación, así como lo relativo a

la ciencia de la alimentación y nutrición, más allá de lo básico o de los productos como la misma naturaleza los plantea. Los ingredientes son sustancias que forman parte de una mezcla. En el mundo culinario, por ejemplo, una receta especificará los ingredientes necesarios para preparar un platillo determinado.

La gastronomía prehispánica está constituida por

todos aquellos ingredientes, propios o endémicos, comestibles de la región mesoamericana antes de la Conquista y que perduran a través de los siglos.

Algunos ingredientes ancestrales que aún consumimos:

•**Achiote:** Sus numerosas semillas contienen los colorantes bixina (amarillo) y orellanina (rojo), com-

como se usa la pepitoria.

•**Cacao:** Ingrediente principal de la bebida de los Dioses.

puestos que se aprovechan en la cocina popular, más que por olor y sabor, para enfatizar el color de las preparaciones.

•**Ayote/Güicoy:** versátil en las formas de consumirlo, tierno y verde o sazón y maduro; verdura, en dulce. Las flores se comen envueltas en huevo; las semillas son componentes de muchos platillos, parecido a

Antes del chocolate era la agridulce y fresca pulpa que envuelve a las semillas, lo que agradaba el paladar de quien las comía.

•**Chile:** Es el condimento de mayor uso desde tiempo inmemorial. Existe infinita gama de colores, tamaños y propiedades. Los hay dulces y sumamente picantes; la cocina tiene dónde escoger. Se emplean crudos o elaborados en chirmoles y recados. Pueden servirse como plato principal como en el caso de los chiles rellenos.

•**Frijol:** Grano de uso arcaico, junto al maíz y el chile. Ha llegado a constituir la dieta local fundamental. La variedad negra es la que

más se consume. Las vainas tiernas (ejotes) se comen envueltas en huevo, en ensaladas o en caldos. También se conoce el piloy que es otra variedad de frijol.

•**Maíz:** La forma más común de prepararlo fue como atol, el cual mezclaban con chile o con agua para preparar tamales. Actualmente se puede degustar en tortillas,

tamales, chuchitos, tamalitos, boyos, boxboles, atoles, etc.

•**Pito:** Alimento ancestral muy tradicional. Se trata de flores comestibles que pueden agregarse a caldos de carne o a frijoles cocidos, picarse y freírse con huevo revuelto o con carne molida para hacer tortitas. También



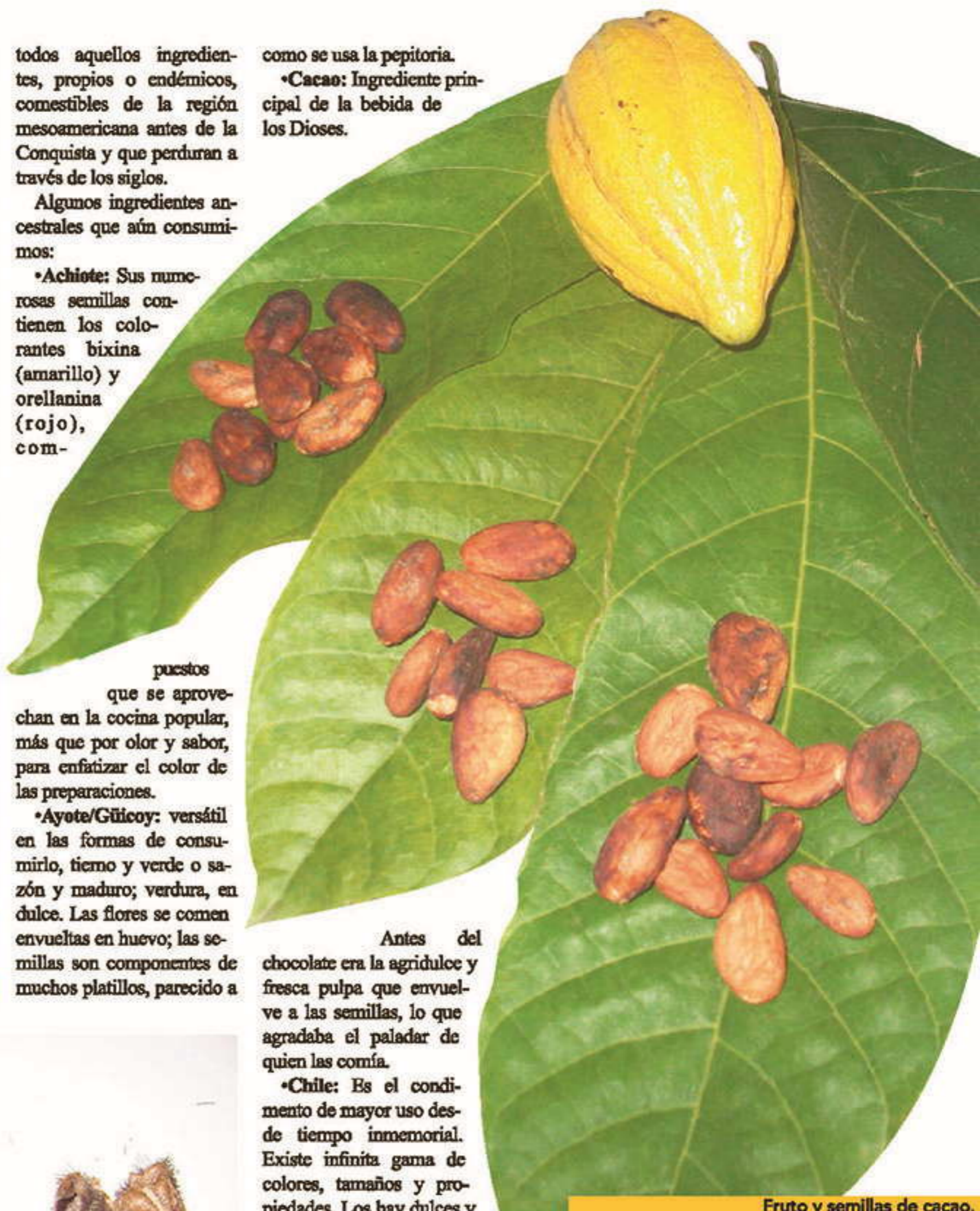
El fruto del cacao, recién cortado.

Foto: Ericka Anel Sagastume García



El achiote pone el colorido en los recados, caldos y otros alimentos.

Foto: Aracely Esquivel Vásquez



Fruto y semillas de cacao.

Foto: Ericka Anel Sagastume García



En Guatemala abundan especias de todo tipo, que deleitan con su sabor a todas las generaciones.

Foto: Sergio Rodolfo Sagastume Díaz

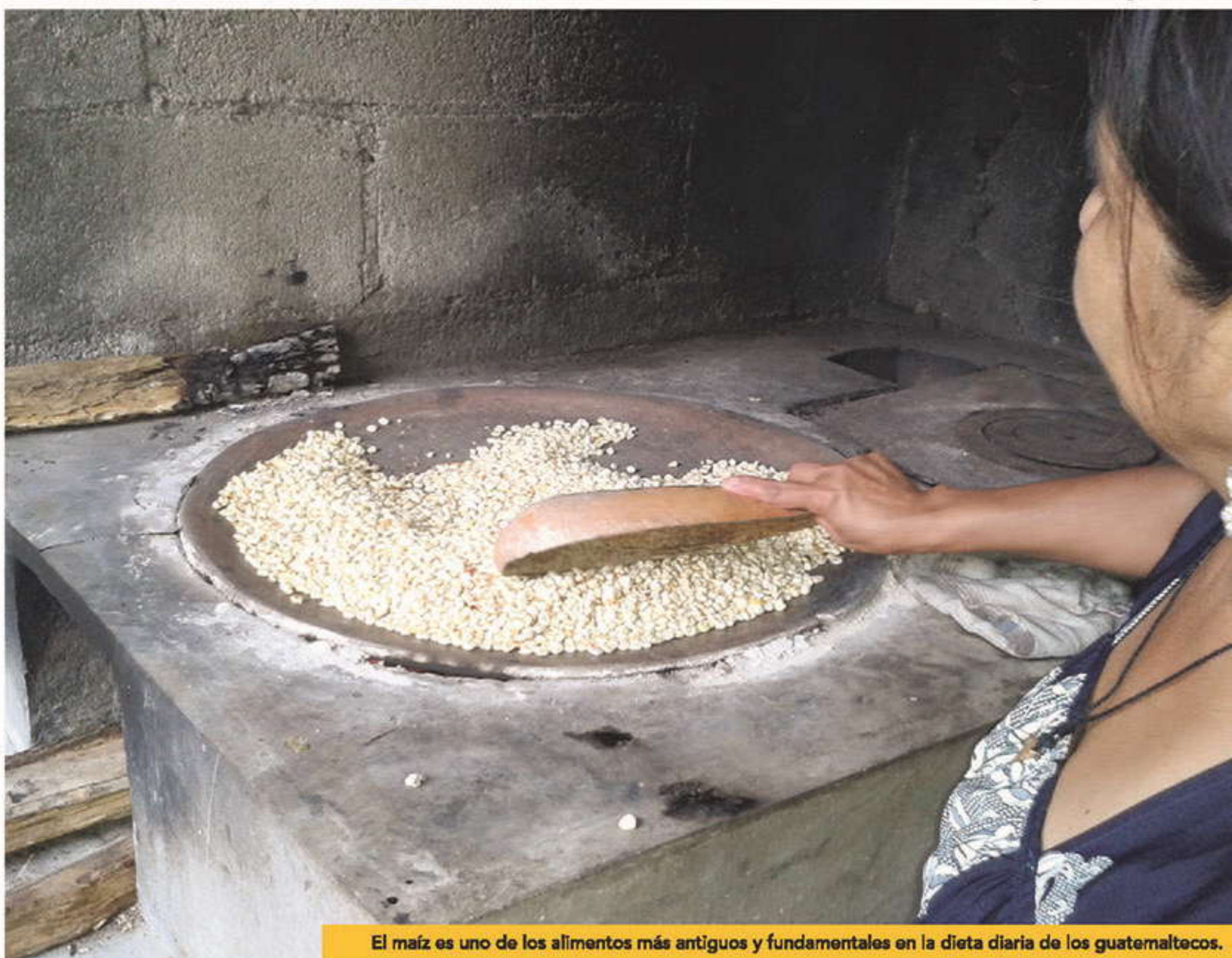
se cuecen en recado de pepitoria (iguaxte).

•**Tomate:** Ingrediente de linajes nativos de uso amplio en la antigüedad. Existe muchas variaciones culinarias dependientes de la cocina guatemalteca. Es muy versátil, delicado y de notable identidad cultural.

•**Vainilla:** Su nombre se deriva de las pequeñas vainas que produce, "vainilla". Los Mayas de tierras bajas empleaban el ingrediente como aromatizante para la bebida de chocolate sagrado.

•**Zapuyulo:** Se trata de la semilla molida del zapote. De la puesta a freír y luego molida, se obtiene una especia que es mencionada como aromatizante prehispánico del chocolate. En San Luis Jilotepeque se emplea para condimentar el "chilate".

Recados, bebidas, carnes, ensaladas, postres y otras comidas de hoy, se preparan con ingredientes ancestrales que les dan ese sabor único e inconfundible.



El maíz es uno de los alimentos más antiguos y fundamentales en la dieta diaria de los guatemaltecos.

Foto: Ericka Anel Sagastume García