



UNIVERSIDAD DEL ISTMO
FACULTAD DE DIRECCIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

“GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA”

Almy Mariela Castañón Fuentes

Guatemala, 24 de mayo del 2004



UNIVERSIDAD DEL ISTMO

FACULTAD DE DIRECCIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE EMPRESAS

“GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA”

TESIS

Presentada al Honorable Consejo Directivo de la Facultad de
Administración

por

Almy Mariela Castañón Fuentes

Al conferírsele el título de

**Licenciatura en Administración y Dirección de Empresas con
Especialidad en Hotelería y Turismo**

Guatemala, 24 de mayo del 2004



UNIVERSIDAD DEL ISTMO
Facultad de Dirección y Administración de Empresas

A continuación presento el trabajo

“GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA”

**Tema que me fuera asignado por el Consejo Directivo de la Facultad de Dirección y
Administración de Empresas el día 24 de mayo del 2004**

ALMY MARIELA CASTAÑON FUENTES

ACTO QUE DEDICO

A Dios: Por brindarme su Sabiduría e iluminarme en toda actividad, ya que sin Él esto no fuera posible.

A mis padres: David Eliézer Castañón Orozco y Alma Violeta Fuentes de Castañón por su apoyo incondicional, su amor, su sacrificio y esfuerzo a lo largo de toda mi vida y mi carrera.

A mis hermanos: David Fernando Castañón Fuentes y Josué Ricardo Castañón Fuentes por su apoyo, cariño y comprensión en todo momento.

A mi asesora: Ing. Lorena de Álvarez por su valiosa asesoría para el desarrollo del presente trabajo.

A todas las personas que gentilmente, colaboraron conmigo en la ejecución del mismo.

A mis familiares y amigos.

A mi Patria, Guatemala.

A San Pedro Sacatepéquez, San Marcos.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	i
OBJETIVOS	iii
1. DEPARTAMENTO DE GUATEMALA	1
1.1 NUEVA GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN	3
2. GASTRONOMÍA	5
2.1 GASTRONOMÍA GUATEMALTECA	7
2.2 HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA	16
2.2.1 Época Prehispánica	17
2.2.2 Época Colonial	20
2.2.2.1 Recetarios y Manuscritos	23
2.2.3 Época Independiente	23
2.2.3.1 Recetarios y Libros de Cocina	25
2.2.4 Platillos Autóctonos con Tradición Histórica	25
3. INGREDIENTES QUE CONFORMAN LA GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA	45
3.1 INGREDIENTES NATIVOS	45
3.2 INGREDIENTES EXTRANJEROS	48
4. PLATILLOS QUE CONFORMAN LA GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA	51
4.1 SALSAS	51
4.2 SOPAS Y CALDOS	51
4.3 HUEVOS	52
4.4 ENSALADAS	52
4.5 VEGETALES	53
4.6 PASTAS	54
4.7 ALIMENTOS ELABORADOS A BASE DE MASAS	54
4.8 ALIMENTOS ELABORADOS A BASE DE TORTILLA	55
4.9 FRITURAS	55
4.10 CARNES	56
4.11 AVES	57
4.12 PESCADOS Y MARISCOS	57

4.13	DULCES Y POSTRES	57
4.14	PANES Y PASTELES	59
4.15	BEBIDAS	59
5.	SITUACIÓN ACTUAL DE LA GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA	60
5.1	NUEVAS INFLUENCIAS	60
5.2	ACCIONES MOTIVADORAS	61
5.3	EVENTOS GASTRONÓMICOS	62
5.4	ENTIDADES DEDICADAS A LA GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA	65
5.5	PROMOCIÓN Y PUBLICIDAD	70
6.	TRABAJO DE CAMPO	72
6.1	VARIABLES	72
6.2	HIPÓTESIS	72
6.3	CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA	72
6.3.1	Profesionales guatemaltecos	73
6.3.2	Turistas extranjeros	73
6.4	INSTRUMENTOS	74
6.4.1	Profesionales guatemaltecos	74
6.4.2	Turistas extranjeros	74
6.5	MUESTREO	75
6.5.1	Profesionales guatemaltecos	75
6.5.2	Turistas extranjeros	75
6.6	RESULTADOS	76
6.6.1	Profesionales guatemaltecos	76
6.6.2	Turistas extranjeros	82
6.7	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	84
6.7.1	Matriz FODA	87
	CONCLUSIONES	89
	RECOMENDACIONES	92
	BIBLIOGRAFÍA	94
	ANEXOS	
	Anexo 1	96
	Anexo 2	98

INTRODUCCIÓN

La cocina guatemalteca es rica en matices, variada y exquisita, debido a la riqueza de su tierra. Dicha riqueza culinaria se divide en cinco grandes zonas que son: la del Norte, formada por Petén, Alta Verapaz e Izabal; la de Oriente formada por Zacapa, Jutiapa, Jalapa y Chiquimula; la de Occidente por Huehuetenango, Quetzaltenango, Quiché, San Marcos y Sololá; la zona Sur formada por todo el litoral del Pacífico; y la zona Central formada por Guatemala, Sacatepéquez, Chimaltenango y Baja Verapaz. En ésta última se clasifica el departamento de Guatemala, que es el centro de estudio e investigación.

El guatemalteco se alimenta de los tres reinos de la naturaleza y le gusta la variedad en la comida. Un mismo plato es diferente en su preparación de una localidad a otra, ya sea por el condimento, por la manera de prepararse, por la clase de carne o por el gusto peculiar y tradicional de los pobladores de la región. Cada uno de los ingredientes y de los platillos que conforman la rica gastronomía guatemalteca es un atractivo turístico que debe ser explotado para deleite de todo el mundo, ya que la cocina guatemalteca es rica en sabores, texturas, aromas y colores.

Por lo que se desarrollan temas de relevancia en la gastronomía guatemalteca en general; ingredientes básicos, historia e influencias a través del tiempo, aportes de la conquista española y herencia prehispánica. También se estudian aspectos específicos de la gastronomía del departamento de Guatemala, platillos que la conforman, métodos de preparación, trasfondo cultural y fiestas especiales.

En la actualidad se han iniciado nuevas acciones en el tema de la gastronomía autóctona. Si bien es cierto que existe poca información sobre el tema gastronómico guatemalteco y motivación para el desarrollo y explotación de la misma, algunas entidades e instituciones en los últimos años han realizado esfuerzos para su promoción a través de diferentes festivales gastronómicos y

otros eventos. Ello debido a que se ve en este tema un potencial turístico muy fuerte que se ha venido descuidando.

Con el objetivo de revertir esta tendencia se busca incentivar un mejor conocimiento de las raíces, historia, influencias y cambios sufridos en la gastronomía de la región del departamento de Guatemala que contribuya a generar un impacto, un nuevo atractivo turístico y ventaja competitiva a nuestro país tanto para el turista nacional como para los visitantes extranjeros; así como la búsqueda de la conservación de las costumbres, cultura y folklore de nuestro país. No es simplemente la conservación de los platillos *per se*, sino la conservación de la tradición popular que es lo que verdaderamente atrae al visitante para conocer la riqueza cultural de nuestro país.

Para lograr la recopilación y análisis de la información es necesario el contacto con personas especializadas tanto en el área de gastronomía típica como también en el área histórica y cultural de nuestro país, ya que no se cuenta con una publicación formal sobre estos temas, para conocer las variables y acontecimientos históricos importantes, que signifiquen un aporte esencial para el cumplimiento de los objetivos y de la comprobación de la tesis.

Existen grandes expectativas en el tema de la Gastronomía Guatemalteca porque no ha sido fuente de investigación profunda ni se le ha brindado la importancia que se merece en nuestro ámbito nacional como fomento turístico. Se busca, pues, ser un pilar hacia futuras investigaciones, estudios profundos y desarrollo en cuanto a técnicas de explotación de nuestro alto potencial culinario como una nueva fuente de turismo en nuestro país: un turismo culinario o gastronómico que pueda ir relacionado al turismo cultural y religioso. Esto se vería traducido como un impacto positivo en nuestra competitividad turística a nivel internacional, por ser un destino con mayores atractivos culturales y naturales.

OBJETIVOS

GENERAL

Determinar los platillos que conforman la gastronomía del departamento de Guatemala para una adecuada comprensión de su evolución, influencias, riqueza material y cultural que acentúan el significado y valor de la misma tanto a nivel nacional como internacional.

ESPECÍFICOS

- Identificar los platillos pertenecientes a la región del departamento de Guatemala.
- Identificar las diferentes materias primas necesarias para la elaboración de los platillos que conforman la gastronomía del departamento de Guatemala.
- Determinar las diferentes influencias de gastronomías extranjeras en la gastronomía del departamento de Guatemala a lo largo de la historia.
- Definir, ordenar y estructurar la historia y orígenes de la gastronomía guatemalteca del departamento de Guatemala.
- Identificar la relación de la elaboración de los diferentes platillos que forman la gastronomía del departamento de Guatemala con la manifestación de identidad nacional y regional, como centro importante de arraigo cultural y expresión de folklore ergológico.
- Determinar las diferentes oportunidades y potencialidad que posee Guatemala en la explotación de su arte culinario como fuente de atracción turística y como ventaja competitiva.

CAPÍTULO 1

DEPARTAMENTO DE GUATEMALA

El departamento de Guatemala fue creado por Decreto de la Asamblea Constituyente del Estado de Guatemala el 4 de noviembre de 1825. Está situado en el altiplano sobre la cordillera central, posee una extensión aproximada de 2,253 kilómetros cuadrados. Lo integran 17 municipios, que son San Juan Sacatepéquez, San Raymundo, Chuarrancho, San Pedro Ayampuc, San José del Golfo, San Pedro Sacatepéquez, Mixco, Guatemala, Palencia, Santa Catarina Pinula, San José Pinula, San Miguel Petapa, Fraijanes, Villa Canales, Villa Nueva, Chimaltenango y Amatitlán.

El departamento de Guatemala colinda al norte con Baja Verapaz; al este con El Progreso, Jalapa y Santa Rosa; al sur con Escuintla; y al oeste con Sacatepéquez y Chimaltenango. En su territorio se encuentran los volcanes de Pacaya y de Agua; varias cúspides, entre ellas Don Justo y el Colorado en San José Pinula; las de San Juan Sacatepéquez y San Pedro Sacatepéquez, Palencia y Las Mulas, que son las más elevadas.

Lo riegan varios ríos entre ellos el Pixcayá que desemboca en el Río Grande o Motagua; el de Las Vacas, el Plátanos, el Catzibal, Las Cañas, así como otros riachuelos y quebradas. Se encuentra también el Lago de Amatitlán que es alimentado por el Río Villalobos y desagua por el Río Michatoya. De las montañas de Pinula desciende el Río Fraijanes, más conocido como Aguacapa.

Este departamento concentra dos riquezas importantes: la herencia cultural derivada de la historia, así como el desarrollo y modernismo por encontrarse en él la capital de Guatemala.

Algunos de sus municipios predominan por sus características, tal es el caso de Amatitlán, por su famosa elaboración de dulces típicos vendidos en cajetas de pino hechas en Totonicapán, lo que es uno de los atractivos de la rivera del lago; Chinautla, reconocida por la fabricación de objetos de cerámica; San Juan Sacatepéquez, Palencia y Mixco, por su gran cantidad de mercados con productos agrícolas que surten al departamento.

En lo que hoy es el departamento de Guatemala, en los Siglos XIII y XIV se asentaron los idiomas poqomam y kaqchikel. El primero fue resultado de las migraciones provocadas por invasiones provenientes de las verapaces. Con la invasión española en el Siglo XVI, el poqomam se hablaba en los alrededores del Gran Valle de la Culebra: Chinautla, Mixco (Jilotepeque Viejo), Petapa, Amatitlán y Pinula, pero actualmente sólo quedan habitantes en Chinautla y Mixco Nuevo.

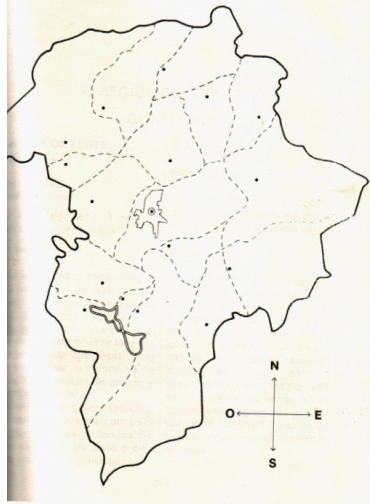
El Kaqchikel se habla todavía en las regiones de San Pedro y San Juan Sacatepéquez, por la expansión de este grupo étnico en dichos siglos, siendo invadido paulatinamente una región poqomam como lo es Mixco.

Guatemala es uno de los departamentos más dinámicos en la historia del país. Desde la época prehispánica, asentamientos humanos ocuparon dicho territorio, estableciéndose el centro ceremonial Kaminal Juyú, que era punto de enlace comercial entre el norte y sur, entre las tierras altas y bajas de Mesoamérica. Por lo que llegó a ser uno de los núcleos humanos más desarrollados del área mesoamericana hasta la conquista de los españoles en el Siglo XVI. Existieron otros señoríos mayenses en sus tierras como el señorío Fortaleza de Mixco Viejo cuyos vestigios se encuentran entre el departamento de Guatemala y el de Chimaltenango.

Su sistema religioso es complejo y las influencias de la iglesia católica y otras denominaciones religiosas es abundante y penetrante. Algunas de las

tradiciones populares del departamento se han visto afectadas por el crecimiento de la urbe y la migración de habitantes de otras regiones del país, pero a pesar de ello la mayoría aún se conservan y se busca encontrar apoyo para no perderlas. Son personas de mayor edad quienes conservan las tradiciones y atesoran las viejas y ancestrales historias de los barrios, templos o parajes.

Figura No. 1
MAPA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA



FUENTE: SIERRA DE ALVAREZ, Aurora. *Cocina Regional Guatemalteca*. 1ª ed. Guatemala: Editorial Piedra Santa, 1990. p. 23

1.1 NUEVA GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN

El valle de la Virgen fue habitado desde muy temprano por españoles criollos, indios, negros y mulatos. El centro de la ciudad fue ocupado por españoles y criollos, mientras que los indígenas y mestizos se establecieron en pueblos separados; los mulatos y negros se situaron en barrios que surgieron alrededor de la ciudad. Esto fue sustentado por el cronista Tomás Gage en cuyo relato menciona que a principios del Siglo XVII este territorio era una planicie muy fértil con extensas haciendas ganaderas, ingenios de azúcar y pueblos de indios. Así también el historiador Francisco de Fuentes y Guzmán señala la densidad poblacional del valle llamado de la Virgen, de las Vacas o de la Ermita.

A finales del Siglo XVIII, en diciembre de 1773, el valle de las Vacas, Ermita o de la Virgen fue escogido por la Corona Real para efectuar el cuarto traslado de la ciudad de Guatemala por la destrucción ocasionada por los terremotos de 1773 en la ciudad de Santiago de los Caballeros, durante la época colonial. La ciudad fue llamada por Real Cédula del 24 de mayo de 1776, Nueva Guatemala de la Asunción, siendo efectivo el traslado el 2 de enero de 1776. Desde entonces la tranquilidad del valle fue alterada ya que se convirtió en el centro político-administrativo del Reino de Guatemala, afectando directamente a los pobladores. Hasta el traslado de la ciudad, las herencias culturales que se observaban en el actual territorio del departamento eran las poblaciones mayenses, poqomames y kaqchikeles, por lo que surgió un sincretismo cultural donde las creencias ancestrales se mezclaron con antiguas tradiciones españolas y occidentales.

Contiguo al poblado de la Ermita, hoy barrio de la Parroquia, se asentaron los primeros pobladores. Hasta 1821, ésta fue sede de la Capitanía General, pasando a ser sede de la Capital de la República Federal de Centro América hasta 1847; para luego continuar siendo capital de la República de Guatemala.

Esta ciudad mantiene las características urbanas y arquitectónicas de las ciudades españolas: una gran plaza, y a su alrededor los principales edificios civiles y religiosos (Palacio Nacional, Portal del Comercio, Parque Centenario, Catedral Metropolitana), de la que parten en forma de cuadrícula, las principales calles y avenidas del asentamiento original.

La cultura del departamento ha sufrido un gran sincretismo dando origen a una tradición oral muy rica, que se manifiesta en ocasiones y fiestas especiales como en velorios, cabos de novena y en lugares específicos como tiendas y cantinas. También se desarrolla en los senos familiares, en casas de pueblos, caseríos alejados, en parques y atrios de las poblaciones de esta área.

CAPÍTULO 2

GASTRONOMÍA

Es el término empleado para referirse al arte de la preparación de alimentos. Fue creado por los griegos de la antigüedad, que en un principio prefirieron la desinencia *logía*, *Gastrologia*, que hace referencia a "tratado, conocimientos y saberes".

Gastér, *gastrós* es la palabra nuclear de este compuesto. Tanto la cultura griega como la romana, utilizan el nombre de esta parte del cuerpo, el vientre (*venter*), como sinónimo de gula. Se designó Gastronomía a la "ley del vientre", ya que se refiere a la satisfacción de una necesidad vital del hombre. Necesidad que ha atormentado a la mayor parte de la humanidad y que se ha transformado en un "gusto" a la boca y a los refinamientos del paladar.

La gastronomía tardó muchos siglos en llegar a su desarrollo actual, a ser realmente toda una ciencia, todo un saber y sobre todo una normativa acerca de los alimentos, las bebidas, los gustos, las necesidades y las capacidades de tolerancia del organismo. La gastronomía, a pesar de su nombre, se ha convertido en recreación del olfato, de la vista y del paladar; pero también una forma de manifestación y expresión tradicional de los diferentes pueblos y culturas.

La cocina ha sido de gran importancia desde el punto de vista antropológico y de la historia para la comprensión de la cultura de un pueblo. El ser humano realiza muchas actividades importantes en su vida con el fin de satisfacer su necesidad de alimentación, por lo que el estudio de los rasgos y características de la misma son de relevancia para conocer su identidad.

El hombre ha transformado su sistema de alimentación a una forma compleja de manifestación cultural, por lo que la cocina está íntimamente

vinculada con la sicología social de los pueblos, su comportamiento y el ambiente que los rodea. Es el caso de los pueblos pobres cuyo sistema de alimentación es muy sencillo, mientras que los pueblos ricos poseen mayor complejidad culinaria.

Los pueblos han creado este tipo de mecanismos para preservar y transmitir su pasado colectivo, así como sus manifestaciones tradicionales. Ese conjunto de tradiciones y costumbres forman los rasgos auténticos que definen la personalidad de un país, a lo cual se le denomina folklore.

Un hecho folklórico es producto de la convivencia en sociedad del hombre a través del tiempo, que responde a las características del grupo donde funciona, manifiesta los procesos histórico-sociales que la han configurado y expresa su forma de concebir el mundo y la vida. Esto se adopta como propio y se continua transmitiendo de forma colectiva y anónima en dicha sociedad, por lo cual se dice que el folklore es patrimonio colectivo y nacional.

Pero puede peligrar su existencia cuando el grupo humano pierde interés por ese hecho social, dejando de ser tradicional y siendo transformado o sustituido por otro nuevo o extinguirse por completo.

Existe una clasificación de los hechos folklóricos: los que pueden pertenecer a una estructura económica (formas tradicionales de cultivo, instrumentos de trabajo, etc.), otros a la estructura social (instituciones populares, cofradías y municipalidades, fiestas y danzas) y otros a la superestructura (cuentos, música, creencias, etc.). En el caso de la gastronomía, ésta se clasifica dentro de la estructura económica en el folklore ergológico que son todas la versiones y variantes del quehacer material de las clases populares.

Las comidas y bebidas tradicionales, en su preparación y materiales, manifiestan las huellas de las distintas etapas del desarrollo histórico particular de un pueblo. En ellas se esconden ritos y ceremonias que hablan de un pasado colectivo donde se mezclan varios elementos históricos. He aquí la razón de la importancia de su estudio y conocimiento para transmitirlo a las generaciones y también a extranjeros, con el propósito de una mejor comprensión de la cultura y tradiciones.

2.1 GASTRONOMÍA GUATEMALTECA

La cocina guatemalteca es rica en matices, exquisita y variada, debido a la fertilidad de su tierra, que refleja la riqueza de frutas, legumbres y especias que crecen en su suelo. Al hablar de la gastronomía guatemalteca, se piensa en variedad de sabores, texturas, aromas y colores; características que la hacen una de las más atractivas.

Guatemala posee una flora y fauna muy variada y recursos marítimos múltiples. En el valle, sus planicies fértiles son adecuadas para el cultivo de maíz, frijol, hortalizas, frutas y verduras (ver Cuadro No. 1). Los lugares altos, por su baja temperatura se prestan para el cultivo de trigo, cebada y café (ver Cuadro No. 2). Las estaciones y aspectos climáticos influyen en el tipo de comida que se preparan en el país, ya que de ellas dependen el cultivo de los ingredientes que se emplean en su preparación (ver Cuadro No. 3).

El guatemalteco se alimenta de los tres reinos de la naturaleza y le gusta la variedad en la comida; presenta en su gastronomía, diferentes matices de un mismo platillo debido a la variedad de ingredientes empleados, al método de preparación o al gusto particular y tradicional de los pobladores de diferentes etnias.

CUADRO No. 1

ÉPOCA DE COSECHA DE VEGETALES CULTIVADOS EN CLIMA CÁLIDO Y TROPICAL EN GUATEMALA

NOMBRE	ÉPOCA DE COSECHA											
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Acelga												
Alcachofa												
Ayote												
Güicoy												
Berenjena												
Brócoli												
Cebolla												
Chile Pimiento												
Chile Picante												
Ejote												
Espinaca												
Lechuga												
Escarola												
Okra												
Pepino												
Rábano												
Remolacha												
Repollo												
Tomate												
Zanahoria												

FUENTE: Alumnas de 10º semestre de la carrera de Administración de Empresas de la Hospitalidad. *Gastronomía Guatemalteca: Compendio del departamento de Sacatepéquez y algunos municipios de Sololá, Petén, Alta Verapaz, Amatlán e Izabal.* Guatemala: Universidad del Istmo. 2000

CUADRO No. 2

ÉPOCA DE COSECHA DE VEGETALES CULTIVADOS EN CLIMA TEMPLADO
Y FRÍO EN GUATEMALA

NOMBRE	ÉPOCA DE COSECHA											
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Acelga												
Alcachofa												
Apio												
Arveja												
Ayote												
Güicoy												
Ajo												
Berenjena												
Brócoli												
Bruselas												
Cebolla												
Coliflor												
Chile Pimiento												
Chile Picante												
Espárrago												
Ejote												
Espinaca												
Lechuga												
Escarola												
Nabo												
Okra												
Pepino												
Perejil												
Puerro												
Rábano												
Remolacha												
Repollo												
Papa												
Tomate												
Zanahoria												

FUENTE: Alumnas de 10º semestre de la carrera de Administración de Empresas de la Hospitalidad. *Gastronomía Guatemalteca: Compendio del departamento de Sacatepéquez y algunos municipios de Sololá, Petén, Alta Verapaz, Amatitlán e Izabal.* Guatemala: Universidad del Istmo. 2000

CUADRO No. 3
ALIMENTOS PRODUCIDOS EN GUATEMALA POR ÉPOCA DEL AÑO

	Diciembre- Enero	Febrero- Marzo	Abril- Mayo	Junio- Julio	Julio- Septiembre	Octubre- Noviembre
Hortalizas	Apio Ayote Coliflor Chile Pimiento Güicoy Miltomate Papa Pepino	Acelga Ajo Apio Berro Berenjena Camote Coliflor Chile pimiento Flor de izote Papa Pepino Tomate	Acelga Arveja Berro Cebolla Chile Jalapeño Güisquil Miltomate Perulero Tomate	Acelga Apio Chiltepe Chile jalapeño Elote Pepino Tomate manzano	Arveja Apio Berro Coliflor Chiltepe Chile jalapeño Elote Ejote Güicoy Lechuga Papa Pepino	Apio Ayote Camote Elote Güisquil Miltomate Papa Perulero Remolacha
Granos	Achiote Arroz Cacao Café Frijol Garbanzo Haba seca Jengibre Lenteja Maíz	Achiote Ajonjolí Anís Café cebada Cúrcuma Frijol Haba seca Jengibre Lenteja Maíz Piloy	Achiote Anís Café cúrcuma Frijol Jengibre maíz	Frijol Maíz Pimienta gorda	Arroz Café Frijol Maíz Pimienta gorda	Arroz Café Cardamomo Cebada Frijol Maíz Pepitoria Rosa de jamaica
Frutas		Aguacate Anona Banano Caimito Chico Fresa Granadilla Mamey Mandarina Mango Marañón Mora Níspero Tamarindo	Aguacate Anona Banano Caimito Granadilla Mandarina Mango Marañón Melón Plátano Sandía	Banano Ciruela Durazno Jocote Mamey Membrillo Papaya	Banano Chico Ciruela Higo Manzana Membrillo Nance Piña Pitahaya Tuna	Anona Banano Coco Higo Jocote Manzana Melón Membrillo Nance Naranja Níspero Plátano Sandía

FUENTE: “Soluciones gastronómicas para cada época del año”, *Revista Amiga*, No. 329: 29. 2003

La cocina guatemalteca posee la influencia de dos grandes tradiciones culinarias; el gusto de la cocina árabe transformada por los españoles a través de la conquista, y el sabor autóctono de la cultura maya. Los ingredientes más utilizados, el frijol y maíz, son alimentos básicos heredados de los antepasados, con los que se preparan varias recetas como tortillas, tamales y atoles. También se utilizan las carnes de vaca, pollo, pavo y otros animales.

Entre otros alimentos comunes están los quesos, el aguacate, arroz y todo tipo de especias que son características del país. Sobresaliendo el chile que se utilizan de diversas formas; el orégano, la pimienta, el laurel, el perejil, la hierbabuena y otras hierbas, de las que se obtiene el típico sazón de la cocina guatemalteca y el colorido que es reflejo de su paisaje.

En la cocina guatemalteca, el platillo que nunca falta es la sopa, que se degusta muy caliente y sirve como entrada para platillos más fuertes, seguidos por postres preparados a base de frutas como papayas, mangos, zapotes, bananos, sandías, manzanas y duraznos; platillos edulcorados, cuyo atractivo es del gusto de todos. Las bebidas, provenientes de todas esas frutas, imparten un colorido y sabor extraordinario; es de resaltar el café, que es consumido al finalizar la comida, sirviendo como un íntimo integrador de las mesas y cultura guatemaltecas que, con su color oscuro y su aroma exquisito, recuerda los cultivos cafetaleros del país.

La gastronomía autóctona del departamento de Guatemala, integra la mayoría de platillos de otras regiones del país, los cuales en su mayoría han sido adaptados con otros ingredientes y procesos de preparación debido a la cultura y tradición de los pobladores de la capital. Este fenómeno se debe a que desde tiempos muy remotos existe una alta migración de pobladores del interior del país hacia el departamento de Guatemala, en búsqueda de un mejor bienestar económico y social para sus familias. Estos migrantes, que pertenecen a diferentes etnias, traen consigo sus propias costumbres y tradiciones sin

exceptuar su propia tradición culinaria; lo cual ha dado como resultado una integración de diferentes platillos a la gastronomía del departamento y donde los pobladores la adoptan como propia y colectivo.

Otro factor determinante de esta mezcla de gastronomías de todo el país es que, desde la época colonial, al celebrarse las diferentes fiestas religiosas se acostumbran las ventas de comida tradicional en el atrio de las iglesias. Esta tradición ha hecho que pobladores del interior preparen platillos típicos de su región para la venta en dichos eventos especiales. Con lo cual diferentes platillos han sido adoptados por los pobladores del departamento de Guatemala como propios de su tradición culinaria autóctona.

Figura No. 2
VENTA DE BUÑUELOS, ATRIO DE SAN FRANCISCO, FINALES SIGLO XIX



FUENTE: LEMUS PIVARAL, Silvia. *Gastronomía Tradicional*. Guatemala: Editorial Serviprensa Centroamericana. 1994. p.14.

La gastronomía guatemalteca es determinada principalmente por el calendario religioso, ya que ocupa un lugar primordial. Desde un principio, la comida se vio reflejada en el mundo religioso, y era natural que si el espíritu se regocijaba en las celebraciones en los templos, también el cuerpo necesitara de un jubileo a través de la comida. La iglesia misma acordaba indirectamente a variar la dieta según la época, incluía los ayunos y abstinencias que obligaban a modificar el menú.

El calendario religioso y de festividades actual que rige al departamento de Guatemala y sus diferentes municipios es el siguientes, donde se manifiestan

todas estas expresiones de arte culinario en las ventas cercanas a las iglesias y en las casas (ver Cuadro No. 4).

CUADRO No. 4
FIESTAS DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA

Fiestas Titulares		
Municipios	Fechas	Patrón
Guatemala	15 de agosto	Virgen de la Asunción
Amatitlán	24 de junio	San Juan Bautista
Chinautla	3 de mayo 3 de diciembre	La Santa Cruz Niño de Atocha
Chuarancho	29 de junio	San Pedro y San Pablo
Fraijanes	2 de noviembre Movable	Virgen de Candelaria Sagrado Corazón de Jesús
Mixco	4 de agosto	Santo Domingo de Guzmán
Palencia	27 de abril	San Benito de Palermo
Petapa	29 de septiembre	San Miguel Arcángel
San José del Golfo	19 de marzo	Patriarca San José
San Juan Sacatepéquez	24 de junio	San Juan Bautista
San Pedro Ayampuc	29 de junio Movable	Apóstol San Pedro 1er Viernes de Cuaresma
San Raimundo	23 de enero	San Raimundo de Peñafort
Santa Catarina Pinula	25 de noviembre	Santa Catarina de Alejandría
Villa Canales	16 de agosto	San Joaquín
Villa Nueva	8 de diciembre	Virgen de Concepción
San José Pinula	19 de marzo	Patriarca San José
San Pedro Sacatepéquez	29 de junio	Apóstol San Pedro
** En todos se celebra la Semana Santa o Semana Mayor cuya fecha es movable de acuerdo al equinoccio de Primavera y la luna llena.		
** En todos se celebra el 1 de noviembre el día de los Santos Difuntos o Muertos.		

FUENTE: GARCÍA ESCOBAR, Carlos R. "Fiestas titulares", *Prensa Libre, Suplemento Tradiciones de Guatemala*, 18:7. 1997.

Los platillos en la gastronomía del departamento de Guatemala son de dos clases: los que se toman en la calle, hechos para ser vendidos en puestos ambulantes, poniéndose esta venta en pequeñas ferias que se forman en los

atrios de los templos que están de fiesta; y los que se preparan en la casa, pero esto no quiere decir que no existe intercambio entre todas ellas.

El ciclo gastronómico del departamento da inicio con la preparación de tamales negros y colorados, así como el ponche con la celebración de Año Nuevo. Luego el ciclo de la Pasión en época de verano donde se acostumbran los frescos de piña, chilacayote y otras frutas de la temporada. Lo característico de la cuaresma son las empanadas rellenas de picado de verduras, acelga, espinaca, pescado o atún, comidas ligeras como la flor de izote envueltas en huevo, las torrejas y los diferentes pescados. Para Semana Santa el platillo principal es el bacalao a la vizcaína, que incluyen pequeños trozos de tamal de viaje que es masa cocida y condimentada con mantequilla y sal, que sustituyen a las tortillas; las torrejas y garbanzos en miel; entre los postres están las empanadas de harina de salpor rellenas de manjar de leche, acompañada a media tarde por una taza de chocolate caliente o con un vaso de refresco de chilacayote, horchata, tamarindo o rosa de jamaica. La culinaria de esta fecha se encuentra determinada por la abundancia de verduras y frutas debido a que se celebra en el equinoccio de primavera.

Para el corpus que es la fiesta principal de cada templo, se prepara el famoso pepián negro, chiles rellenos, y tamalitos blancos; en esta fiesta la celebración más importante la constituye la procesión del Sacramento que ocasiona una visita a casas particulares y al Santísimo. Para el 15 de agosto día de la Virgen de la Asunción patrona del departamento, se preparan diferentes dulces y postres. El 1 de noviembre día de los Santos Difuntos se prepara el delicioso fiambre, acompañado de jocotes o ayote en miel.

El ciclo de Navidad inicia con los rezados, posadas, novenas y fiestas de la Virgen de Concepción que es cuando se preparan variedad de exquisiteces gastronómicas. Con motivo de los rezados bien de la Inmaculada Concepción, el 7 de diciembre; Guadalupe, 11 y 12 de diciembre; de la Virgen de la "O", 18 de

diciembre o de la Virgen de Candelaria, el 2 de febrero, aparecen los buñuelos, batidos y plátanos fritos los cuales permanecen durante todo el ciclo anual de fiestas, excepto el batido que es el más escaso.

Para las novenas del Niño Dios, el último día se da agua de canela, horchata, helados, barquillos y chiquiadores. Para entonces las bebidas toman el nombre de “Miaditos del Niño”.

Luego llegan las posadas que son recibidas con mucha admiración, donde la bebida obligada es el ponche y los buñuelos para esas noches frías de diciembre. Cerrando el ciclo navideño está la Nochebuena que reviste las mesas de las casas con tamales colorados y negros, con el ponche y buñuelos; lo cual pasó como tradición también al Año Nuevo.

Durante todo el año están también las típicas ferias patronales que se ven invadidas por los dulces de Amatitlán (matagusano, pepitoria, etc.) y las melcochas, las cuales son obligadas en los templos donde se exponen al Santísimo en Jubileo Circular. También está el diario comer profano con los dulces de tiendas, los nuegos, los encanelados, bocadillos, colochos de guayaba y los diferentes platillos que se brindan en las fiestas de las casas. Anteriormente estas fiestas se realizaban en los corredores de las casas que eran cubiertos con pino, donde amenizaban con marimba y cuyo aperitivo principal eran los chicharrones y el chojín.

Actualmente se ha implantado la costumbre obligada de los sábados que es la preparación de tamales de carne y los jueves tamales de papa o paches, los cuales son elaborados principalmente para su venta y consumidos en todos los hogares de los pobladores del departamento de Guatemala.

La riqueza gastronómica siempre ha sido preparada en todas las cocinas del departamento, antiguamente se utilizaban los tradicionales “poyos” donde el

calor de la leña o fuego servía de ambiente para el relato de leyendas e historias que forman parte de la cultura de la región. Es allí donde herencia es transmitida a las futuras generaciones de jovencitas, quienes son las encargadas de continuar con la tradición culinaria. Debido a muchas influencias en los medios de comunicación, a la necesidad de la mujer guatemalteca y capitalina de ayudar en la manutención del hogar y principalmente a la falta de valoración de las tradiciones autóctonas, esta herencia culinaria está perdiéndose poco a poco. Pero es deber de los guatemaltecos mantener viva esta riquísima tradición culinaria y darla a conocer al mundo entero.

2.2 HISTORIA Y EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA

No sólo es importante el conocimiento de los platillos y matices de la gastronomía guatemalteca, sino también la historia y el trasfondo cultural de cada uno de los platillos y de los hábitos alimenticios del guatemalteco; con el fin de ser transmitidos a futuras generaciones y a los visitantes de nuestro país, potenciando así el atractivo turístico de la región.

La cocina guatemalteca hasta 1821 era principalmente indígena-prehispánica y española (mestiza), pero luego se vio influida por la cocina inglesa y francesa.

Guatemala es un país que busca su identidad, pero que actualmente vive una crisis en la que los valores de su tradición cultural se desestiman y se valoran más los rasgos provenientes de otras culturas, principalmente la americana. Esto influye en el aspecto culinario donde los platillos tradicionales de su cocina se preparan cada vez menos, quedando rezagada únicamente a la preparación casera o familiar y no comercial.

En la actualidad las mujeres guatemaltecas, encargadas de la transmisión de la cultura gastronómica, están ingresando a un mundo laboral competitivo teniendo que salir del hogar, restringiendo así su tiempo para la elaboración de los platillos gastronómicos autóctonos guatemaltecos. Ello porque se necesita de gran dedicación de tiempo a este tipo de cocina, obligando a buscar soluciones más rápidas y cómodas de elaboración de alimentos. Además existe la tendencia de un mundo globalizado donde las personas adoptan influencias extranjeras con la finalidad de imitar un estilo de vida pragmático y moderno, lo cual está provocando una pérdida, a ritmo acelerado, de las tradiciones autóctonas del país.

2.2.1 Época Prehispánica. Mesoamérica dio a la cultura mundial elementos importantes para los hábitos alimenticios del hombre, principalmente a España quien lo heredó de nuestro país. Entre los principales ingredientes que se utilizaban en esta época se mencionan el maíz, especies de frijol, calabazas, cacao, chile, numerosos vegetales y frutas tropicales.

Las actividades cotidianas de la vida de los mayas prehispánicos fueron la búsqueda y el cultivo de productos para la alimentación, el vestido, la habitación y el trueque; el cuidado de la familia, la participación en la vida comunitaria y los ritos en honor de los diferentes seres sagrados de quienes dependía la existencia.

El mundo vegetal y animal era una fuente importante de alimentación y de productos curativos; la caza, pesca y recolección de plantas y frutos siempre estuvieron presentes al igual que la agricultura. Debido a la armonía que tenían con la naturaleza y seres sagrados, siempre realizaban ofrendas a los “Señores de los animales” para agradecer por el alimento que proporcionaban los animales, por su piel para protegerse y por sus huesos para labrar instrumentos.

El maíz fue el eje cultural y económico del mundo maya, logrando así crear una sociedad sedentaria. Por ser la principal fuente de alimentación se consideró como la sustancia sagrada con que fue formado el hombre, como un ser consciente de sí mismo y de los dioses, a los que habría de venerar. Las cuatro clases de maíz: amarillo, blanco, rojo y negro, determinaron los colores de los rumbos cósmicos, lo que muestra la sacralidad de la planta. Este grano tenía un uso muy importante para la elaboración de los llamados atoles, así como a la tortilla que tan importante es en la dieta de las regiones antiguas de Mesoamérica.

Además del maíz, los mayas cultivaban diferentes especies de frijol, algunas variedades de calabaza, camote, tomate, chile y yuca, completando su alimentación con animales que cazaban o pescaban y con hierbas comestibles, frutas y vegetales tropicales propias de la región como el chayote, jícama, diversas zapotáceas, aguacate, papaya, guayaba, entre otras. La caza del jaguar y del venado proporcionó a los mayas pieles para hacer capas y sandalias, y la caza de las aves una gran diversidad de plumajes que utilizaban como adornos.

El comercio entre los grupos mayas y otros pueblos mesoamericanos fue a base del trueque y del uso de ciertos productos como moneda (granos de cacao, hachas de cobre y plumas de aves preciosas como el quetzal). El cacao jugó un gran papel en esta época como sustitutivo de la moneda y para la preparación de varias bebidas, entre las que destaca el chocolate que se difundió en el resto del mundo como tableta o bebida a finales del Siglo XVI.

Eran de uso especial diferentes tipos de especias tales como la aromática vainilla que tenía un papel importante en esta época, los chiles que eran valiosos para la preparación de salsas como en el caso del *moli*, que era su denominación original, o mole que es tan conocido actualmente. Se tiene conocimiento que esta especia fue traída desde la región amazónica hacia Mesoamérica, donde tuvo gran influencia con los caciques aztecas y luego fue

comercializada hacia los mayas, quienes la adoptaron como elemento propio en diferentes preparaciones culinarias, así como en rituales religiosos.

También se pueden mencionar diferentes bebidas alcohólicas que los habitantes mayas utilizaban como bebidas sagradas religiosas, que les servían como estimulantes para estar en trance durante sus ritos. Algunas de ellas son el pulque y la chicha. A la venida de los españoles, el obispo fray Andrés de las Navas y Quevedo, consiguió suprimir el pulque en Guatemala; mientras que la chicha aún persiste aunque con serios problemas debido a la política de control en la producción de licores, pues es de producción casera y generalmente no cumple con las normas de higiene y seguridad alimentaria.

El elemento básico para macerar, que aún es empleado en la actualidad, era el metate o piedra de moler. Instrumento que ha sido una contribución a la cocina contemporánea de Guatemala.

Una de las costumbres de la población del postclásico maya en Guatemala, era comer dentro de sus casas ya que el fuego se encontraba allí mismo. Según descripciones de Fray Diego de Lancia en el Siglo XVI menciona que los habitantes mayas hacían panes, que en realidad eran tortillas o tamales, de muchas maneras pero que no era aconsejable comer cuando estaba frío. Preparaban guisados de legumbres, de carne de venados, pescados, aves monteses y domésticas. Por la mañana tomaban una bebida caliente con pimienta, en la tarde y noche sus guisos o salsas de pimienta y legumbres.

No se acostumbraba que los hombres comieran con las mujeres, ellos comían en el suelo o sobre una esterilla. Se lavaban las manos y la boca después de comer. Sus fiestas especiales duraban muchos días y eran realizadas de dos formas, una era que los señores y personas principales obligaban a cada uno de los invitados a llevar una ave asada, pan y bebida de

cacao en abundancia y al final del convite solían dar a cada uno una manta para cubrirse, un banquillo y el vaso más grande.

Es de resaltar la rapidez con la que los indígenas adoptaron los elementos culinarios traídos por los españoles y la persistencia también de muchos elementos precolombinos en la cocina mestiza guatemalteca.

2.2.2 Época Colonial. A la venida de los españoles, se introdujo en Guatemala una diversidad de productos alimenticios que eran desconocidos en nuestras tierras. Europa y Oriente, a través de España, hicieron llegar al país aportes primordiales para su dieta alimenticia como lo fue el trigo, con su variedad de derivados, especialmente la harina y el pan. El arroz, tan ampliamente utilizado en la gastronomía guatemalteca fue traído también como influencia del Oriente, mientras que el azúcar para la elaboración de cerveza y los tradicionales dulces típicos, la cual fue traída desde Europa.

Entre otros se encuentra la cebada para la elaboración de cerveza, azúcar para aguardiente y dulces, el vino, variedad de vegetales y frutas sobretodo las de origen cítrico como naranjas, limones, manzana, peras, duraznos y otras. Pero lo que indudablemente complementó la dieta alimenticia del habitante guatemalteco fue la introducción de una gran variedad de carnes que anteriormente apenas se conocían. Por consiguiente la cocina guatemalteca se enriqueció con el uso de las carnes para la elaboración de recados y también de embutidos.

Es así como surge la cocina mestiza guatemalteca, luego de la conquista, donde españoles e indígenas adoptaron hábitos alimenticios de ambos cuyo resultado fue una simbiosis de culturas, sabores y formas de expresión. Los indígenas pronto se habituaron a comer la carne de diferentes ganados y los españoles las de pavo, el maíz y a beber chocolate.

Fray Tomás Gage describe algunos de los hábitos culinarios guatemaltecos, especialmente al uso del chocolate y atoles, así como la existencia de numerosos mercados como centros principales de la culinaria guatemalteca. Entre los atoles se encuentran el *istatatole* o atole blanco, *jacatole* o atole agrio, *neotinatole* o atole de miel, *chilatole* que es de chiles, *epasoatole* utilizando apasote, *elotatole* del grano de maíz, el *chilat*, *cumalatole*, *champurrado* y *coscuz* con maíz blanco.

Entre las comidas tradicionales en la cocina mestiza de Guatemala se mencionan las boquitas como las sopas de pepián, revocado de cabeza, las salsas como chirmoles, los chiles rellenos, pulique, chojín, guacamole, hilachas y carnes con mole. Entre los postres, los rellenitos de plátano, torrijas, molletes y dulces secos. También se mencionan las garnachas, chilaquillas, tostadas, tacos, etc. Una enorme variedad de tamales como los de maíz, chipilín, cambray, de elote, de choreque, fresco, de loroco, el chuchito, los negros y colorados que son platos indispensables en la dieta guatemalteca principalmente en festividades como Noche Buena y Año nuevo.

En cuanto a bebidas se pueden mencionar los frescos de chian, súchiles, tamarindo, tiste, horchata, agua de canela, chocolate y el que lo desplazó después, el café. También existe una gran lista de especies de pan dulce, de manteca, de huevo, molletes, cachos, batidas, roscas, cubiletes, hojaldras, semitas, entre otros.

Desde la época colonial se estableció un calendario de festividades del cual dependía también el calendario gastronómico del departamento. Para la celebración de Semana Santa se preparaban platos especiales como empanadas y diversos tipos de pescados, para el día de los Muertos el famoso fiambre que es uno de los platos más importantes de la culinaria guatemalteca, las “cabeceras”, el dulce de ayote, chilacayote, güisquiles en dulce, molletes,

torrejas y jocote en dulce elaborado a base de miel de abeja. Para Noche Buena, cumpleaños y actos públicos el tamal negro y el colorado.

Como en el resto del ámbito hispanoamericano, siempre ha existido la influencia de la habilidad de las monjas en la elaboración de magníficos platillos de cocina. Las cocinas de los conventos eran muy amplias y constaban de una especie de estancia donde comía la servidumbre, luego la cocina principal con su enorme chimenea de planta cuadrada que daba luz y ventilación con hornillas a base de leña.

Es por ello que tanto los aportes precolombinos como los traídos por los españoles fundamental y caracterizan la cocina mesoamericana contemporánea, como lo es la gastronomía guatemalteca, que es por ello primordialmente mestiza.

Con la introducción del azúcar se inició la elaboración de diversas clases de dulces, entre los que se encuentran las llamadas nieves de frutas que se obtenían de las cumbres de los volcanes en la época de frío según algunos cronistas coloniales.

Una vez fundada la gastronomía, en el país existieron diferentes gremios relacionados con los alimentos. En 1539 para el ordenamiento de la ciudad de Guatemala se estableció el lugar y recomendaciones para las panaderías, carnicerías y lugares de abastecimientos de alimentos. En 1796 en el cuartel de Santo Domingo y barrio de Capuchinas habían registrados ya 33 panaderos, un melcochero, dos confiteros, 22 carniceros, un vinatero y otros.

En 1678 en una pintura hecha por Antonio Ramírez Montúfar, se encuentra la construcción de la Catedral y el mercado donde existían muchas ventas de comida. Según descripción del autor, existían ventas bajo toldos, con alimentos exquisitos en ollas de barro elaboradas por los indios. También

menciona diferentes comidas de conventos y de monjas cuya elaboración era a través de cocina de *poyos* de leña con hornillas. Se hace énfasis en el uso de jícaras pintadas que eran utilizadas como platos de servicio de alimentos y de algunas bebidas. En esta descripción puede notarse tanto los aportes precolombinos como los traídos por los españoles, que fundamenta la cocina mesoamericana contemporánea de tipo mestizo.

2.2.2.1 Recetarios y manuscritos. En esta época existieron recetarios manuscritos que van desde mediados del Siglo XVIII hasta mediados del Siglo XIX, todos de procedencia familiar. El más antiguo es de mediados del Siglo XVIII por el tipo de letra, el cual consta de cinco folios, “Quaderno de cocina del uso de Juana Rodríguez”, que trae una receta de pavo rellena que es la más antigua conocida en Guatemala. En estos manuscritos se mencionan pasteles de harina de salpor, manjar real y sopa de leche, ravioles, sopa de pipián, nogada de almendra entre otros.

El más completo de todos es el titulado “Quaderno de cosina q’ contiene los mejores guisos q’ se usan en Guatemala” de finales del Siglo XVIII, el cual posee recetas de arroz valenciano, salpicón de reses, bacalao, lomo en chicha, empanaditas, torta de elote, tamalitos, camarones, cangrejos, aguacamole, alfajor de mantequilla, ante de mamey, “bien me sabe”, bistecs a la inglesa, cajetas, crema de café en blanco, chanfaina, chicha, enchiladas y otros.

2.2.3 Época Independiente. En esta época existía mucha influencia europea debido al auge cultural en dicha región lo cual fue imitado y adaptado a la culinaria tradicional guatemalteca. Influencia de tipo inglesa, francesa e italiana que eran las que estaban desarrollando en dicha época sus habilidades gastronómicas.

En la segunda mitad del Siglo XIX, los hábitos alimenticios de la sociedad guatemalteca eran muy particulares ya que empezaron a surgir los primeros

cafés o restaurantes de Guatemala, las pensiones y hoteles. Estos establecimientos no eran aún restaurantes formales ya que para brindar el servicio de comida se necesitaba que el comensal diera aviso previo. Ejemplo de ello es el establecimiento denominado “La Sociedad” que fue inaugurado el 15 de abril de 1849, cuyo propietario era don Manuel J. Beteta, que funcionó como un concurrido café de la “Bola de Oro”, donde se servían todo tipo de alimentos con previo aviso y se aceptaban huéspedes.

Durante esta época, aún continuaban tradiciones de las cocinas coloniales ya que según descripciones los comedores tenían una gran mesa en el centro de siete u ocho sillas de madera. A su par la cocina que tenía un gran horno de forma ovalada y en el centro una estructura de ladrillo de tres o cuatro pies de altura con seis o siete hornillas para fuego de carbón y otros elementos para la preparación de los platillos.

Por la mañana era costumbre tomar chocolate espeso y dulce acompañado de pan, un huevo, un pedazo de carne frita y un vaso de agua clara. A la una de la tarde se servía el almuerzo con sopa, arroz, vegetales y carnes cocinadas de diferentes formas, también dulces y pasteles como postre. Frecuentemente se servía pescado ya casi al final de la comida y la fruta era servida antes de quitar el mantel.

Algunas de las características mencionadas en libros de esta época sobre la cocina guatemalteca reflejan el sincretismo de su tradición culinaria como el uso del maíz y sus derivados cuyo origen son prehispánicos. El trigo, muchas especies de carnes, embutidos y dulces muy diversos, de herencia ibérica. Además el uso del arroz de origen oriental y varias especies de plátanos y frutas del viejo Mundo. Entre las bebidas el aguardiente y la horchata. La condimentación era muy fuerte, utilizando mucha cebolla, ajo, otras especies y la manteca de cerdo que son de origen europeo.

2.2.3.1 Recetarios y Libros de Cocina Guatemalteca. Los recetarios de cocina guatemalteca son muy antiguos, los cuales han ido enriqueciéndose de generación en generación. Estos eran utilizados en instituciones monásticas femeninas existían donde se anotaban los secretos culinarios de cada convento. Fenómeno que también ocurría en las familias, donde al casarse la hija llevaba la herencia y legado de su antiguo hogar al nuevo, los cuales eran un secreto de familia.

El primer libro impreso de cocina guatemalteca fue el de “Treinta y una sopa, ochenta i siete guisos y diez y siete postres escogidos de varios autores españoles i americanos”, que se cree fue impreso a principios del Siglo XIX. En él se incluyen recetas como el pepián, sopa de frijol y otros platillos muy guatemaltecos, aunque también incluyen platillos que muestran cierta influencia exterior como en los raviolos, sopa escabechada inglesa y leche francesa.

El segundo libro fue el “Nuevo Manual de Cocina Conforme al Gusto de Guatemala” impreso por Luciano Luna en 1857 y publicado en la revista El Museo Guatemalteco, en él se notan influencias francesas y mexicanas en diferentes recetas gastronómicas.

2.2.4 Platillos autóctonos con tradición histórica.

2.2.4.1 Las garnachas (platillo de feria). En el mes de octubre se celebra a la Virgen del Rosario, en las calles cercanas a la Basílica de Nuestra Señora del Rosario se colocan puestos con ventas de comida, destacando las garnachas.

En la época colonial, muchos peregrinos viajaban al Santuario de Esquipulas con intención de pedir favores del cielo: la salud de sus seres queridos, mejores oportunidades de vida, sanidad del alma y otros. Así también pobladores del istmo de Tehuantepec realizaban su romería para visitar al Señor de Esquipulas pasando por la ciudad de Guatemala, por lo que las mujeres tehuanas preparaban este alimento para el largo viaje. Este platillo gustó

mucho a los habitantes que se quedó como parte de la tradición, así como otras comidas del sur de Mesoamérica.

Se produjo un mestizaje cultural en la región y ejemplo de ello es la tortilla tostada que es la base de la garnacha: está hecha a base de maíz, elaborada con la milenaria técnica de los habitantes mesoamericanos, pero se le agrega un proceso de fritura en grandes cantidades de aceite, lo que es un aporte mediterráneo. Los habitantes del Mediterráneo tienen una larguísima tradición en el cultivo de oliva para la elaboración de aceite y en su uso dentro de su gastronomía, por lo que es una herencia española ya que ellos acostumbraban a preparar con ese aceite sus alimentos. Una vez trasplantada la costumbre a las Indias, quienes preparaban los alimentos tuvieron la oportunidad de mezclar los ingredientes y técnicas.

Las garnachas llevan sobre la tortilla una porción de carne, aderezada con especias, muy del estilo mestizo, que altera los sabores para hacer más delicado el sabor. Las garnachas se introdujeron en la gastronomía guatemalteca, principalmente en ferias, constituyéndose así en el plato preferido de octubre, durante la fiesta del Rosario.

Figura No. 3
PLATILLO DE GARNACHAS



Fuente: Disponible en <http://www.prensalibre.com/suplementos/RYS/gastronomía.htm>
consultado en noviembre 2003

2.2.4.2 La enchilada (reina de entremeses). Es uno de los entremeses más populares de la cocina regional, está hecha con ingredientes tanto nativos como hispánicos. Aunque su elaboración es sencilla, requiere un delicado trabajo. La parte principal de la enchilada es el encurtido o curtido el cual consiste en un tipo de ensalada de vegetales frescos cocidos: zanahoria, ejote, repollo, remolacha, cebolla y arveja, condimentados con sal, laurel, tomillo y vinagre para que adquieran su sabor característico.

Este platillo es de herencia hispánica recibida en Guatemala durante la Colonia, el cual plasma la mezcla cultural recibida por los castellanos de los árabes en cuanto al uso de especias y vinagre que es propio de la tradición Mediterránea. Pero la cocina guatemalteca también incorporó ingredientes nativos a este platillo como muestra de su sincretismo histórico, siendo el caso del ejote. Otro aporte de los ingredientes nativos es la salsa de tomate y miltomate que adereza la enchilada. A finales del Siglo XVIII, se menciona ya un curtido que se comía con tortilla de maíz tostada, en vez de acompañarse con pan de trigo, como era la costumbre hispana. Siendo éste otro aporte nativo.

Para acentuar su sabor, sobre la tortilla se coloca una hoja de lechuga, llevando en su parte central un poco de carne picada o molida. Por último se decora con rodajas de huevo duro y cebolla y se espolvorea perejil picado y queso seco. Pocas recetas son tan mestizas como esta que refleja el proceso histórico de nuestro país. Este platillo se prepara para servirse entre las diez de la mañana y medio día, porque es un bocadillo ligero que despierta el apetito del comensal a platos más sustanciosos.

La forma de disfrutar de la enchilada, es degustándola en sociedad y comiéndola con la mano, saboreando cada ingrediente y su excelente combinación. Este bocadillo se encuentra en diferentes festividades y ferias en los atrios de las iglesias, así como en mercados populares de comida tradicional. Es un platillo muy apreciado y arraigado en la cultura del departamento.

Figura No. 4
ENCHILADAS



Fuente: Disponible en <http://www.prensalibre.com/suplementos/RYS/gastronomía.htm>
consultado en noviembre 2003

2.2.4.3 Los buñuelos. Al final del año, los guatemaltecos han establecido un ciclo de festividades relacionadas con la Natividad o Navidad, que inicia el 7 de diciembre y culmina el 2 de febrero. Para estas actividades especiales existe un postre exquisito que siempre está presente, los buñuelos.

En el mes de diciembre el clima es frío en la ciudad de Guatemala, por lo que la culinaria guatemalteca preparan platillos destinados a mantener el calor, debido a que muchas de las actividades festivas son realizadas al aire libre. Este platillo provee de gran cantidad de calorías con este fin. La historia de los buñuelos es reciente ya que no se conoce de ellos en descripciones antiguas, por lo que es probable que hayan surgido en el Siglo XIX. Aunque en un principio se consumían únicamente en estas fechas, se pueden degustar en otras épocas del año. En octubre, para las festividades del Rosario, se pueden encontrar ventas de buñuelos en calles aledañas al atrio del templo de Santo Domingo en la ciudad de Guatemala. Se ha convertido en un plato indispensable durante la fiesta de la Virgen de Guadalupe donde su demanda es más alta.

En las calles cercanas al Santuario de Guadalupe de la capital se encuentran puestos de alimentos donde se venden los buñuelos. La mayoría de

las actividades festivas de la Virgen son realizadas durante la noche, como la serenata de mariachis, por ser una devoción de origen mexicano; la alborada y el ingreso del rezado, por lo que este platillo es adecuado para proporcionar calorías al cuerpo y al mismo tiempo un deleite al paladar.

Figura No. 5
BUÑUELOS



FUENTE: FIGUEROA VDA. DE BALSELLS, Catarina. *Cocina Guatemalteca: Arte, Sabor y Colorido*. 8ª ed. Guatemala: Editorial Piedra Santa, 2003. p.10.

2.2.4.4 El Chirín. Es originario del municipio de Amatitlán, el cual se cree que fue un platillo ceremonial desde la época prehispánica. El hombre amatitlaneco nunca interviene en las faenas culinarias, pero cuando se prepara este platillo son los hombres los encargados de cocinarlos ya que es tradición de “hombres”. El chirín es una fiesta campestre que no se celebra en las casas y donde no pueden participar las mujeres, aunque en la actualidad lo hacen pero en forma minoritaria. Por esta razón se considera que fue una ceremonia religiosa de los antepasados pokomames. Debido a lo especial de esta comida, nunca se ha comercializado.

Aunque en la capital guatemalteca se ha tergiversado su preparación, el verdadero chirín se realiza de: pepescas, ciricas, mojarras, jutes, cangrejos, camarones, pollo, carne de res y otros. La verdadera receta es difícil de conseguir ya que se considera que es un “secreto” de tradición. Debido a que es una actividad exclusiva de hombres, solamente ellos pueden degustar este platillo. Los chirines nunca son ofrecidos por anfitriones, sino se realizan por cooperación de varios participantes quienes se encargan de llevar cada uno

parte de los ingredientes, se reúnen en un lugar específico donde inician, entre todos, su preparación. Por lo que se dice que es un ritual aborigen.

En un chirín, o reunión para preparar y degustar el chirín, no se sirve ningún otro guiso. El platillo debe servirse en la tradicional escudilla de barro, y es obligado tomarse un poco de licor para evitar un fuerte dolor de estómago, debido a la naturaleza de sus ingredientes. La fecha original de su celebración se desconoce, pero actualmente es celebrada por iniciativa propia de sus organizadores durante cualquier época del año.

2.2.4.5 Platillos de Cuaresma y Semana Santa. La cuaresma inicia el miércoles de ceniza cuando la iglesia impone el polvo de las palmas incineradas del domingo de ramos del año anterior, a los fieles, formando una cruz en sus frentes. La cruz de ceniza es símbolo de expiación por los excesos cometidos durante el carnaval y de penitencia junto con el ayuno y abstinencia para la meditación, especialmente los viernes. Rigor eclesiástico que se cumple por voluntad de los guatemaltecos.

La Semana Santa fue establecida por la Iglesia para recordar la muerte y resurrección de Jesús. En el Siglo III, los cristianos practicaban la costumbre de ayunar los días Viernes y Sábado Santos, como preparación para el día de la resurrección. Con el tiempo el ayuno se extendió a la Cuaresma, tarea muy difícil de cumplir, por lo que se limitó al consumo de carnes rojas. Esto permitió que las comidas preparadas para esta época tomaran características especiales en los lugares donde se practicaba el cristianismo.

Los castellanos lo introdujeron en la región mesoamericana, en el Siglo XVI, y con ello la culinaria de departamento se enriqueció con productos exóticos, incluyendo especias, carnes y frutos que no se producían en la región. En principio en Guatemala, la Iglesia solo permitía una comida al día durante la cuaresma, sin consumir carnes, huevos o pescado por el exceso de éstos

durante el carnaval. Sin embargo algunas manifestaciones de cuaresma se flexibilizaron permitiendo el consumo de carne de aves y pescado, pero no así de carnes rojas. Es por ello que en esta época la cocina guatemalteca prepara diversas variedades de pescados y mariscos, los cuales son acompañados con tradicionales empanadas y el encurtido de verduras; así como con frescos de horchata, piña, súchiles y otras frutas. La cuaresma coincide con el verano, siendo una fecha donde la naturaleza muestra su máximo esplendor, lo cual se refleja en la gran variedad de materias primas para la elaboración de todo tipo de alimentos.

En 1933 la revista Nosotras publicó un artículo con recetas de cocina de esta temporada las cuales se detallan a continuación: “Sopa de pescado. Póngase a remojar media libra de lonja de pescado salado la noche anterior. Al día siguiente se lava bien, se escama y se pone a cocer sin sal, se hace recado frito suficiente, se cuecen hierbas, se hacen rodajas muy delgadas de seis o siete franceses y se fríen en manteca. Se pone la cacerola a fuego con el recado frito al que se le pone un poco de pimienta, un poquito de vinagre, se sazona, se le echa agua y las hierbas, el pan francés y el pescado que estará partido en pedazos pequeños y procúrese que la cubra bien el caldo y se le ponen ramas de perejil poniéndose a reposar una hora a fuego manso, sirviéndose con polvo de queso encima.

Pescado fresco. Después de bien escamado y lavado se le echa sal, limón, polvo de pimienta y se deja así un cuarto de hora, se pone al sol a que se seque y después se envuelve en la harina y se fríe en manteca hasta que quede bien dorado. Si el pescado es de cinco libras se ponen a cocer 16 tomates, una cebolla tierna, cuatro chiles guaques y se muelen. Esto se fríe en aceite con dos zanahorias cocidas en rodajas, la mitad de un bote de pimientos dulces y una rama de perejil. Se coloca el pescado en un azafate, se le echa encima la salsa y se dora con rabanitos, rodajas de cebolla, lechuga y chiles pimientos.

Bacalao. Se miden dos tazas de leche y se ponen al fuego. Cuando comience a hervir se le agregan dos huevos bien batidos y se le echa una cucharada de

mantequilla, un poco de perejil y polvo de pimienta, después se le echa el bacalao bien cocido, desmenuzado y se sirve sobre rodajas de pan tostado y con mantequilla. Para que salga bien el bacalao se echa en remojo un día antes.

Salmón. Para un bote de salmón, 15 tomates grandes asados y pelados, una cabeza de ajo, cuatro cabezas de cebolla también asadas, se muele todo junto con diez pimientas de castilla, ese recado se fríe con cuatro cucharadas de mantequilla y se le echa sal al gusto. Se deshace el salmón muy menudo, quitándole los huesos, se le echa el recado y una taza de aceite, arvejas, alcaparras y se sirve frío.

Mojarras frescas. Se limpian cuatro mojarras y se fríen en manteca. A las aceitunas de un frasco entero se le quitan los huesos y se muelen con dos cucharadas de alcaparras, veinte pimientas de castilla; esto se fríe en manteca con una rama de perejil y sal. Si se quiere se puede freír en aceite; en este recado se ahogan las mojarras y se le ponen cebollas curtidas. Se puede comer caliente o frío.

Empanadas de hierbas. Para media libra de harina de arroz, tres huevos, dos cucharadas de manteca derretida con color de achiote y azúcar al gusto; se amasa la harina con estos ingredientes y se deja reposar. Se parten pedazos muy menudos de papas, ejotes, y arvejas; se hace recado frito y allí se fríen las hierbas sazonadas con sal, vinagre, azúcar y polvo de pan de huevo. Se extiende las masitas con un bolillo y se rellenan de hierbas, cebollas curtidas y sardinas si se quiere. Se doblan y repulgan en latas o cazuelas se meten al horno y al sacarlas les echa polvo de harina con azúcar.

Salsa para el pescado. A un poco de aceite se le echan ajos, cebollas picadas, cuatro chiles guagues cocidos y molidos, doce tomates asados y molidos, tres chiles pimientos, sal al gusto, pimienta, harina deshecha en agua y el jugo de dos chiles pimientos.

Soldaditos de pavia. Remojado el bacalao se hace tiras en una cacerola grande. Se echa harina de pan, perejil picado, cebolla extranjera picada, ajo muy poco y los huevos que sean necesarios; todo esto se bate muy bien hasta formar una

pasta. Se va tomando cucharadas y echándolas a la sartén para que se frían. Se sirven adornadas con aceitunas, pimientos y espárragos.

Crema para hacer helados. Se baten seis claras hasta que estén duras se les revuelve las yemas y un vaso de azúcar para cada litro de leche que se le agrega, se pone al fuego y cuando hierva se saca y se pone a enfriar. Se le agrega esencia de la que quiera y se pone a helar.”¹

2.2.4.5.1 Bacalao a la vizcaína. La tradición culinaria del departamento de Guatemala prepara, durante la Semana Santa, succulentos platillos a base de pescado que le dan el sabor de la temporada. Siendo el caso del bacalao a la vizcaína, que es el platillo principal de la Semana Mayor. Algunos de sus ingredientes como el bacalao, aceitunas y alcaparras, fueron importados por los castellanos, que a su vez los habían recibido como aporte cultural de Oriente.

Según expertos culinarios, para elaborar este platillo se debe remojar el pescado en agua desde el día anterior y luego desmenuzarse en trozos pequeños para extraer todas las espinas, aunque es preferible adquirir uno ya deshuesado. La salsa se prepara a base de tomate cocido y licuado, aderezada con chile pimiento, cebolla en rodajas, aceitunas, alcaparras y pimienta, todo frito en aceite de oliva, donde después se ahoga el bacalao. Es un plato sencillo, pero que da un sabor único a la mesa durante esta celebración. Como toque de frescura, el bacalao se acompaña de un encurtido de vegetales. Costumbre práctica por ser un platillo que se conserva durante mucho tiempo debido a la naturaleza de sus ingredientes, tomándose en cuenta que era preparado antes de la introducción de sistemas de refrigeración en los hogares guatemaltecos. Esto facilita a las personas de tiempo para asistir a los eventos religiosos.

El curtido lleva zanahoria, ejote, repollo, coliflor y cebollas pequeñas, todo cortado en trocitos. Los ingredientes se cocinan y se sazonan con tomillo, laurel

¹ José Chaclán. Diario La Hora. *Crónica de las Crónicas de Semana Santa en Guatemala*. (Guatemala, 2003). p. 27 y 31.

y ajo, preparándose con vinagre para realizar el proceso de encurtido; se le agrega remolacha para brindarle color y sabor especial. Para que llegue a su punto, es conveniente que se prepare un día antes de servirlo.

El bacalao, el encurtido, el corozo, aserrín de alfombras e incienso que perfuma las calles para el paso de las procesiones, reflejan una gama de colores y matices que expresan el sentir propio de la época y de las celebraciones. Según investigaciones, entre las comunidades indígenas el color de la comida tiene mayor significado que el mismo valor nutritivo; allí la razón del tipo de platillos que se preparan. Los cuales mezclan símbolos de lo frío y lo caliente que representan días de descanso donde las personas deben comer alimentos fríos, como el pescado y encurtido, pues son fechas de meditación o “días de guardar”.

Figura No. 6
BACALAO A LA VIZCAÍNA



Fuente: Disponible en <http://www.prensalibre.com/suplementos/RYS/gastronomía.htm>
consultado noviembre 2003

2.2.4.6 El fiambre, comida de Todos los Santos y Fiesta de Difuntos. Las comidas de tiempos de difuntos tienen mucho significado en todas las culturas desde tiempos prehistóricos, es una comida mágica compartida entre vivos y antepasados (comida sacra) que simboliza su convivencia. Esta religiosidad popular se conserva aún en nuestros tiempos. En la época prehispánica, las comidas de difuntos en Mesoamérica se celebraba en el mes de julio cuando iniciaba el año nuevo maya. Esta conmemoración se perdió pero vuelve a aparecer en el Siglo XVI, ya sincretizada.

Durante las ceremonias, los españoles de la conquista y colonización celebraban estas fiestas con comidas especiales, sobretodo frías, que tenían fuerte herencia de la cultura árabe. Con el proceso de mestizaje y sincretismo de elementos culturales, la población guatemalteca colonial de finales del Siglo XVI, creó un plato frío especial, el fiambre, que era comido el uno y dos de noviembre en la celebración del Día de los Santos unida a la de los Difuntos, para cerrar el ciclo de festividades. Este plato es mencionado en recetarios conventuales de principios del Siglo XVII y en las crónicas del fraile Tomas Gage entre 1625 y 1638.

El fiambre es una comida simbólica y exquisita por su estilo barroco y sus formas de cocción, que expresa elementos culturales, la cosmovisión y la manera de ver el mundo del guatemalteco tanto mestizo como el de herencia maya, es un elemento representante de pluriculturalidad y multiculturalidad de nuestro país. En esta comida puede establecerse toda la identidad del guatemalteco: el uso de verduras y aderezo que son de herencia prehispánica, el empleo de distintos tipos de carnes y embutidos de ascendencia española y el uso de quesos, alcaparras, aceitunas y otras especias como herencia árabe. Y como toque especial, el secreto culinario de las cocineras guatemaltecas.

Esta comida se prepara para degustarse en el día de los Fieles Difuntos en tres círculos familiares: la nuclear y extendida; con los antepasados o difuntos y con los amigos más cercanos a los “finados”, para luego ser llevada al Campo Santo. El fiambre se acompaña con tamalitos de “viaje” o tamal blanco, con “cabecera”, ayote y jocote en dulce. El platillo conocido como “cabeceras” o *canshul* está compuesto de verduras como el güisquil, perulero y güicoy, y su nombre se deriva de su uso ya que se coloca en la cabecera de la tumba del difunto. El dulce de ayote así como el jocote en dulce son otros platillos que se preparan y endulzan con panela (azúcar morena) y que también son colocados en las tumbas con candelas o veladoras y un vaso de agua.

Estos elementos como el agua, fuego y verduras son los ejes centrales de la naturaleza según creencias prehispánicas; los cuales son expresados por las personas a través del agua que se lleva al difunto, fumar tabaco en el Campo Santo, la elaboración del fiambre y en algunos lugares el volar barriletes como símbolo de conexión con los difuntos. Por lo que el fiambre guatemalteco se origina como una comida de ofrenda y sacrificio así como un medio de comunicación con los antepasados. La preparación del fiambre es una actividad que une a las familias debido al tiempo de convivencia que se da durante la preparación al cortar las verduras, los embutidos y demás ingredientes.

Guatemala posee diferentes tipos de fiambre según las regiones o variantes culinarias de las cocineras de los diferentes lugares:

- El fiambre morado: hecho de remolacha y embutidos, sazonados con caldillo de pollo y papa. Profusión de carnes, pescados, verduras y curtidos, la cual se adorna con lechuga y chile chamborote. Esto es propio de las regiones urbanas de la zona kaqchikel.
- El fiambre blanco del occidente y norte de Guatemala que es dulce, propio de los k'iche' y q'eqchi, el cual es agridulce, aderezado con miel y granos como cebada y habas lo que le proporciona el sabor salado y dulce; contiene además todos los ingredientes de carnes y verduras, exceptuando la remolacha.
- Fiambre divorciado, originario de la zona del oriente, se sirve de forma separada el curtido y verduras en un plato, las carnes en otro y los quesos en otro, donde el comensal mezcla los ingredientes a su gusto. Entre las variantes se incluyen otras carnes, como la lengua salitrada, de res, y algunas recetas contienen sardinas y otros productos del mar; se sirve con pan o solo.

El fiambre es una herencia ancestral y no una improvisación de algunas monjas o cocineras como antes se especulaba. Este platillo es una de las comidas más importantes que el país ha aportado al mundo, probablemente una de las más exquisitas de toda América Latina por su única forma de creatividad

demostrada en la incorporación de productos tan diferentes al paladar y de orígenes tan diversos que fueron mezclados en Guatemala.

Figura No. 7
FIAMBRE



Fuente: Disponible en <http://www.prensalibre.com/suplementos/RYS/gastronomía.htm>
consultado noviembre 2003

2.2.4.7 Platillos de Nochebuena y Navidad. En la cultura popular tradicional de Guatemala, que presenta rasgos culturales de grupos indígenas, europeos y africanos, existe las celebraciones asociadas con la Natividad de Jesús que son unas de las más importantes para el país y que demuestra los aportes a nuestra cultura de la antiquísima cultura oriental a través del proceso de colonización. Estas celebraciones manifiestan elementos muy mediterráneos ligados a las ceremonias rituales solsticiales de invierno y verano, por el movimiento de la tierra alrededor del sol y otros ritos asociados con la fertilidad. Tradiciones que fueron transmitidas por el cristianismo y se incorporaron a la conmemoración del nacimiento de Jesús. Dentro de las celebraciones ligadas al solsticio de invierno que se conoce como Navidad, existen rasgos de rituales griegos, romanos y de cultos orientales establecidos en el imperio romano y difundidos por las varias invasiones de pueblos del Medio Oriente.

Estas celebraciones de fin de año representan para la sociedad guatemalteca un tiempo especial donde se formulan buenos deseos, se escucha música especial interpretada con instrumentos específicos de la ocasión, se intercambian presentes y se comparte en intimidad con la familia. Cada una de estas manifestaciones populares de Nochebuena en la Nueva Guatemala de la Asunción se acompaña de bebidas y comidas de raíces antiguas, que combinan

la herencia hispana e indígena. Después de los rezados de la Virgen de Concepción en los atrios de los templos, se levantan puestos de vendedores de buñuelos, batido y ponche, bebidas y comidas populares que se consumen también en el rezado de la Virgen de Guadalupe el 12 de diciembre. Al concluir las posadas y novenas del niño Dios, se sirven tamalitos de cambray, chuchitos, tamalitos de anís, tamalitos torteados o bien tamalitos paches.

Es costumbre finalizar la tradición culinaria de la Navidad en la Nueva Guatemala de la Asunción con la “cena de gallo”, a la medianoche del 24 y 31 de diciembre que consiste en tamales, plato mestizo, ya sean colorados (salados) o tamales negros (dulces) que pueden ser de gallina o de marrano, mientras la pólvora de los juegos pirotécnicos expresa la alegría de dichas fiestas. Sin faltar el ponche de frutas como bebida acompañante y el pan dulce o el pan desabrido, conocido popularmente como “francés”. Los guatemaltecos se reúnen en familia y amigos, alrededor del nacimiento o del árbol navideño, junto al olor de la manzanilla y el pino, frente a las hojas de pacaya y los gallitos para degustar este platillo exquisito.

El tamal, palabra de origen náhuatl, en la época prehispánica era una masa de maíz envuelta en hojas de procedencia nativa, con carne de animales propios del territorio de Guatemala como el tepezcuintle y el venado. Pero el tamal también adquirió influencia castellana, no sólo en el uso de diferentes carnes como el cerdo o la gallina, sino, de otros elementos como las aceitunas y alcaparras, herencia que ellos habían recibido de los árabes. El tamal es pues, el reflejo de todas esas influencias.

Los misioneros franciscanos, que administraban la región kaqchikel donde se asentó la ciudad capital de Guatemala, con el fin de catequizar a toda la población nativa, utilizaron la receta del tamal para alcanzar sus objetivos ya que su consumo era muy popular en ciertas festividades indígenas. Por ello el tamal se convirtió en un platillo adecuado de consumo para la conmemoración de esta

festividad cristiana, la del nacimiento de Jesús de Nazareth. Su preparación es complicada, debiendo realizarla varias personas al mismo tiempo. Se deben limpiar las hojas, mover la masa, condimentar el recado, preparar la carne y otros pasos que hacen del proceso un factor de unión familiar y social, unido al proceso de elaboración del nacimiento, las visitas al Niño, y la participación en los rezos.

Figura No. 8
TAMAL NEGRO



Fuente: Disponible en <http://www.prensalibre.com/suplementos/RYS/gastronomía.htm>
consultado noviembre 2003

Un último plato que se sirve en esta época es la manzanilla dulce, así como el licor blanco (“guaro”, “barranco” o “cusha”) con el que se completa cada una de las tradiciones populares de la Noche Buena en nuestra bicentenaria ciudad.

2.2.4.7.1 Ponche de Nochebuena. Es una bebida caliente tradicional en Guatemala, que se consume para Navidad y Nochebuena, para confortar en los días fríos de diciembre. Se acompaña de buñuelos y panes tipo bollo a base de huevo. Estos platillos junto al ponche no pueden faltar en fiestas de Guatemala como en la fiesta de Concepción, Guadalupe, veladas nocturnas y rezos al pie del nacimiento ya que su fin es hacer que las personas entren en “calor” debido a que regresan muy tarde de las visitas al templo.

Esta bebida se originó con los vendedores de comida cercanos a las iglesias en la época colonial, los primeros indicios de su elaboración está en

recetarios del Siglo XVII. Luego fue preparada en las casas hasta convertirse en una bebida obligada de Nochebuena como acompañante de la cena de tamales, pan dulce y buñuelos. El ponche demuestra la simbiosis de nuestra cultura ya que utiliza frutas nativas de Guatemala y las aportadas por los españoles en el momento de la conquista con influjo del mundo árabe. Su origen es mestizo y se da en ciudades antiguas y en la Nueva Guatemala de la Asunción, de donde se difundió a todo el país para finales del Siglo XVIII.

Según cocineras tradicionales del antiguo barrio de la Parroquia, la preparación del ponche es la siguiente: “Se parten trocitos de dos o tres mameyes y se ponen a cocer; se ponen a cocer dos piñas con canela; ésta se revuelve con el mamey, después se le echa pasas y ciruelas y se sazona con azúcar. A veces se le condiciona con piquete es decir se le echa trago blanco o bien ron.”²

2.2.4.8 Dulces típicos. La repostería autóctona está ligada a la identidad del departamento. La gastronomía guatemalteca, rica en tradición y expresión multiétnica, produce ricos dulces que son el resultado del gusto indígena, español y árabe. Los cuales se pueden degustar en cualquier época del año y son especiales para contrarrestar lo salado de otros platillos.

Tras la llegada de los españoles, en el Siglo XVI, surgió una gran variedad de dulces típicos, los cuales se difundieron ampliamente de diferente forma. La primera era a través de las monjas españolas quienes preparaban los dulces en las cocinas de los conventos, y la segunda por la vía popular siendo las cocineras españolas quienes los elaboraban en las casas para ser degustados luego de una comida de domingo. Tiempo después las recetas se divulgaron y popularizaron.

² Celso Lara Figueroa. Diario La Hora, Suplemento Cultural. *Historia, Arte y Tradiciones Populares de Nochebuena en Guatemala*. (Guatemala, 21 de diciembre de 2002). p. 13.

Actualmente los dulces típicos se consumen durante celebraciones de fiestas patronales, en las afueras de las iglesias, en las ferias o mercados, en tiendas y kioscos de paseos como la Zona Viva o el Distrito Cultural 4° Norte, en centros comerciales, restaurantes y hoteles donde se ponen a disposición del consumidor, pero cada uno de ellos tiene un origen regional específico del país.

Figura No. 9
VENTA DE DULCES TÍPICOS EN FERIAS



Fuente: Disponible en <http://www.prensalibre.com/suplementos/RYS/gastronomía.htm>
consultado noviembre 2003

Para la elaboración de los dulces típicos se utilizan ingredientes como la leche, azúcar, miel, limón y una amplia gama de frutas que se producen en el país. En el departamento de Guatemala y principalmente en la ciudad capital se resumen todas las variedades de dulces, ya que los artesanos del interior del país llevan sus productos a la capital para venderlos en las afueras de las iglesias en fiestas y eventos especiales, tradición muy antigua.

Dentro de la variedad de dulces chapines se encuentran las canillas de leche, uno de los dulces más populares en Guatemala, cuyo nombre se debe a su forma alargada y a sus ingredientes que son la leche, azúcar y canela. Otros dulces son los zapotillos, tartaritas, café con leche, chilacayote y colochos de guayaba que se hacen sancochando esa fruta. Además se encuentran las botellitas de miel que es una cubierta azucarada, semejante a una botella, la cual se rellena de miel, este dulce típico ya es muy difícil de encontrar pues está en peligro de extinción. Las bolitas de miel que simulan un cinco de vidrio, son hechas a mano, pero como la miel alcanza altas temperaturas, se debe hacer con las manos mojadas; para que adquieran una forma esférica, se mueven

constantemente en un canasto antes de que sequen. Otro dulce muy popular son los nuégados, abundantes en azúcar y masa, los cuales se presentan en forma de racimo.

Entre los dulces provenientes de Antigua Guatemala figuran las canillitas de leche, naranjas envueltas de mazapán, tartaritas de almendra, higos, botellitas de miel, colochos de guayaba, zapotes y frutas en almíbar. Los de Amatitlán que poseen una gran fama, están el mazapán, bocadillos, postres de coco, pepitoria y azúcar; cuya característica es su variedad de figuras y las cajitas de madera. Los de Chimaltenango son los famosos rosarios de tusa que en cada cuenca posee dos tapas pequeñas elaboradas con azúcar que forman un collar similar a un rosario. Los de Chiquimula son conocidos como alfeñiques y chancacas distribuidos en canastos de juncos envueltos en papel celofán. Los de Zacapa están los anisillos de azúcar y anís, y los alborotos que utilizan azúcar, maicillo y rosicler. Los de Salamá, son dulces a base de leche de burra, miel y chocolate; los alfajores, que en idioma árabe significa dulces, son “pirulíes” envueltos en papel con una capa de azúcar y miel de relleno.

Las coloridas cajas de madera, son elaborados en el cantón Paqui ubicado en Totonicapán, estos tradicionales empaques se utilizan en Guatemala para almacenar u obsequiar dulces típicos. En la época de la Colonia el empaque tenía dos funciones, la primera era romántica ya que los jóvenes las obsequiaban para conquistar a una joven quien luego de consumir los dulces, utilizaba la caja para guardar los hilos para la costura y tuvieron un recuerdo de su admirador. La segunda era de tipo práctico para conservar por más tiempo la frescura y calidad de estos productos.

Figura No. 10
VARIEDAD DE DULCES TÍPICOS



Fuente: Disponible en <http://www.prensalibre.com/suplementos/RYS/gastronomía.htm>
consultado noviembre 2003

2.2.4.9 Panes. Desde la introducción del trigo en el país, por parte de los españoles en la época colonial, el pan se ha convertido en un elemento tradicional y representativo de la gastronomía del departamento de Guatemala. La influencia española en la preparación de este elemento gastronómico es muy fuerte, la cual fue complementada y ampliada por los conocimientos alemanes e ingleses que formaron algunas colonias en el territorio a principios del Siglo XIX.

Inicialmente el pan se elaboraba en los conventos españoles, donde las monjas se encargaban de su preparación con recetas españolas. Los hornos utilizados fueron contruidos e introducidos por los mismos españoles, que consistían en una estructura tipo bóveda elaborada a base de ladrillo o piedras, con una pequeña puerta en el frente. Se colocaba calor directo de fuego de leña en su interior y cuando alcanzaba temperaturas elevadas, se introducía el pan por medio de una pala de madera hasta que éste se cocinara y luego se retiraba. En la actualidad se conservan algunos de estos hornos, para la elaboración artesanal de panes en algunos municipios y aldeas del departamento, aunque en su mayoría son preparados en hornos industriales.

Existe una gran variedad de panes dulces que son originarios de diferentes regiones del país pero que son producidos y vendidos en el

departamento de Guatemala por la diversidad de pobladores provenientes del interior del país.

Entre los productos se encuentra el pan de “manteca” o de “huevo”, los molletes, cachos, batidas, coronas, gallina con pollos, roscas, cubiletes, champurradas, hojaldras, semitas, shecas, lenguas, conchas, salpores, royales, polvorosas, cortadas, empanadas de leche, de piña, chiqueadores, quesadillas de arroz, magdalenas, marquesotes, zeppelines, pan de mujer, de yemas, de maíz y los de banano y coco. Estos panes se encuentran en panaderías de barrio, tiendas, en puestos de ferias y en fiestas especiales religiosas en los atrios de las iglesias. Está también el pan llamado “desabrido” como el pan francés, pirujo y galleta elaborados como acompañantes de diversos platillos.

Figura No. 11
VARIEDAD DE PANES GUATEMALTECOS



FUENTE: Guatemala Multicultural. *Gastronomía Guatemalteca*, Prensa Libre, 17: p. 7. 1997

En el departamento de Guatemala, el pan dulce se elabora para ser consumido principalmente en la tarde por ser costumbre tradicional el consumo de café acompañado de los diferentes panes dulces que se producen en el departamento. Esta costumbre tiene como finalidad la unión familiar y de amigos en el seno de los hogares guatemaltecos.

CAPÍTULO 3

INGREDIENTES QUE CONFORMAN LA GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA

3.1 INGREDIENTES NATIVOS

3.1.1 El chile. El chile no sólo se utiliza como elemento decorativo, sino, además le brinda vida especial a ciertos platos por su sabor exquisito. Debido al picante de su contenido su nombre científico es *capsicum* que en griego significa morder. Este ingrediente es muy utilizado y aceptado en todo el mundo.

El chile se originó en las junglas amazónicas, de donde fue llevado a México, convirtiéndose en el condimento favorito de los gobernantes aztecas. Por su popularidad y debido al comercio, pasó por Centroamérica y se incorporó fuertemente en la cultura maya siendo utilizado como fuente estimulante que no presentaba efectos narcóticos pero sí estimulación intestinal. Así también se le atribuían propiedades medicinales, ya que según investigadores, la mayoría de ellos contienen vitamina C, un reconocido antioxidante; también funciona como rubefaciente cuando se aplica en forma tópica para estimular la circulación y contra espasmos musculares. En la medicina no tradicional, se dice que el chile tiene propiedades antirreumáticas, antisépticas y carminativas.

Colón, durante su segundo viaje en 1495 llevó a España un cargamento de chile robado de los indios, el cual se aclimató al terreno mediterráneo. Comerciantes españoles y portugueses lo llevaron al Medio y Lejano Oriente, África e India, donde fue muy bien recibido y aceptado. En 1800, con el fin de imitar el curry consumido en Inglaterra, los colonos ingleses asentados en el territorio guatemalteco, combinaron ajo seco, pimienta y orégano machacados,

naciendo así el chile en polvo que es un ingrediente básico para muchas recetas actuales.

El chile provoca una reacción inmediata en los sentidos aún antes de ser consumidos. Estos frutos pueden comerse frescos, cocinados, como condimento ligero, en aceite de oliva, secos o en vinagre, con cebolla y perejil. Entre los chiles más conocidos se encuentran los chiltepes, los jalapeños, el tipo anheim, los pimiento, los dulces y campaneros como el chile pasa y guaques. No todos son picantes pero brindan un sabor único y especial a la comida tradicional guatemalteca.

Existen diferentes recetas a base de chile o como acompañantes, que demuestran tanto herencia prehispánica como colonial. Entre ellas se encuentra el polvo de chile a base de chile *ulute*, cacao y sal; el chirmol de indio elaborado con miltomate, cebolla y chiltepes o *cubiles ulutes* y el chirmol finquero hecho con tallo de cebolla, chile verde de pache, tomates picados, cebolla picada, ajo y chile pimiento rojo.

3.1.2 El maíz. Principal alimento del guatemalteco, es de origen prehispánico y fuertemente utilizado por la cultura Maya. Se atribuye su origen en México y Guatemala. En códices y jeroglíficos aztecas se descubrió que un mes estaba dedicado al cultivo del maíz y se le hacían ceremonias en honor a Tlaloc, dios de la lluvia y Centeol diosa del maíz; los indígenas les llevaban ofrendas de espigas y flores de maíz, así como grandes sacrificios para pedir por sus cosechas. Según estudios, en las ciudades de Chichén Itzá, Uxmal y Tikal existían valles cuidadosamente cultivados de maíz. Los mayas mantenían un fanatismo sagrado por las milpas altas pues de ellas cosechaban el mejor grano, así como una devoción al dios del Maíz. Según las creencias Mayas, los hombres primitivos habían sido creados de maíz, hecho relatado en el Popol Vuh.

A los conquistadores les agradó este grano por su sabor, por la abundancia en la región y por el culto que le rendían los indígenas; siendo bien recibido y utilizado por los españoles y quedando como elemento principal dentro de la gastronomía guatemalteca. El consumo de este alimento es generalmente en forma de tortillas, tamalitos y atoles como acompañamientos de las comidas principales. Las hojas verdes de la planta del maíz se usan en la cocina guatemalteca para envolver tamalitos (“ticucos”), las hojas verdes que envuelven al elote se usan también con esta finalidad. Cuando esta envoltura se seca toma el nombre de tusa o doblador y se utiliza para envolver los típicos chuchitos y otros tamales.

3.1.3 El frijol. Es el alimento de mayor consumo en Guatemala, por lo que se considera plato típico y tradicional. Se conocen muchas variedades como: el negro, el blanco y colorado, el piloy, frijol de varita, el frijol arroz y otros. Se consume cocido, colado y frito, refrito o volteado, a la ranchera, con chipilín, con apazote, con cecina, con costilla de cerdo, con pezuñas de marrano, etc. Y generalmente se acompaña con tortillas de maíz, queso, crema y chile.

3.1.4 Otros. Calabazas o güicoy, algunos vegetales y frutas tropicales como el tomate, aguacate, piña, zapote y chicozapote.

3.1.5 Especias. Durante la época prehispánica únicamente se cultivaba el achiote y la vainilla, ambos fueron grandes aportes para la cocina occidental. No fue sino hasta la época hispánica cuando se formó la cocina guatemalteca, que fue utilizada ampliamente.

3.1.6 El cacao. En la época prehispánica se utilizó como patrón de intercambio, pero también servía para la preparación de diferentes bebidas. Entre ellas destaca el chocolate, uno de los principales aportes de la gastronomía guatemalteca al mundo, cuyo origen es prehispánico pero que fue de uso

colonial, donde las damas guatemaltecas inventaron el chocolate en tabletas, la cual se universalizó a partir de finales del Siglo XVI.

3.2 INGREDIENTES EXTRANJEROS

3.2.1 El trigo. De él se extrae la harina que es materia prima para la elaboración de panes, pasteles, salsas, buñuelos y otros productos. Este fue traído a nuestro país por los españoles en la conquista pues no se conocía en la cultura maya indígena.

3.2.2 Las papas y el arroz. Alimentos muy ricos en carbohidratos y de gran uso dentro de la gastronomía de nuestro país al igual que el arroz, son de origen oriental introducidos por los españoles.

3.2.3 Verduras. El país es rico en la producción de varios tipo de verduras, ya que el clima no alcanza temperaturas extremas y por las dos estaciones que se marcan en su territorio. En las comunidades indígenas, la dieta cotidiana posee un alto porcentaje en alimentos de este origen. Se producen tanto legumbres, verduras y hortalizas (las de hoja comestible) como tubérculos (papas, camotes, zanahorias y otros).

3.2.4 Frutas. Debido a lo ubérrimo del suelo, se producen una gran variedad de frutas durante todo el año tales como: naranjas, manzanas, ciruelas, duraznos, membrillos, peras, perotes, guayabas, bananos, plátanos, papayas, sandías, cocos, melones, melocotones, caimitos, mangos, chicos, guanabas, granadas, tunas, aguacates, pitahaya, limones, toronjas, mandarinas, fresas, frambuesas, pepinos, anonas, cerezas, acerolas, higos, entre otros. En su mayoría éstas fueron traídas por los españoles y otras por influencias de otros países y extranjeros en el desarrollo de la historia del país.

3.2.5 Legumbres. En Guatemala se cultivan muchas hierbas alimenticias y medicinales que están arraigadas dentro de la cultura tradicional. Personas de diferentes etnias indígenas son las que incluyen este tipo de alimentos en su dieta. Existen otras que sirven de condimento como la hierbabuena, cilantro o culantro, apazote, tomillo, orégano y perejil que también se utilizan para la elaboración de salsas, chirmoles entre otros. También se producen acelgas, alcachofas, berenjenas, berros, bledos, calabazas, camotes, coliflor, ejotes, elotes, espárragos, espinaca, flor de ayote, güicoyes, güisquiles, peruleros, habas verdes, hongos, ichintal, lechugas, miltomates, nabos, papas, rábanos, repollo, bruselas, remolachas, tomates, chile pimiento, verdolagas, yucas y zanahorias. Algunas son de origen prehispánico, principalmente las hierbas, mientras que otras de influencia española, árabe y de otros países europeos que se introdujeron durante la época independiente.

3.2.6 Espicias. La mayoría de especias en Guatemala son de origen oriental, especialmente de la India. Esta fue una de las razones por las que en Europa en el Siglo XVI existió el interés de buscar nuevas rutas hacia la India y otras regiones. Estos ingredientes eran indispensables en Europa para la preparación de reservas alimenticias para el invierno, con el fin de conservar la carne salada o embutidos para el resto de la estación. En la actualidad se cultivan en Guatemala, la mayoría de especias como achiote, vainilla, canela, clavos de olor, pepitoria, pimienta, pimienta gorda, de castilla, cominos y ajonjolí, producción realizada principalmente en el occidente del país. El ajonjolí y pimienta gorda se producen en El Petén y regiones del suroccidente del país. Estos ingredientes se utilizan principalmente en la gastronomía guatemalteca para condimentar recados y otras comidas tradicionales.

3.2.7 El azúcar. Este fue introducido a nuestro país por los españoles en la época de la conquista, penetrando fuertemente su uso en la cocina durante toda la época colonial. Fue de gran importancia ya que a través de este ingrediente surgieron diversos platillos, principalmente postres y dulces, preparados a base

de frutas y este edulcorante, de tradición española con antecedentes árabes. Así también dio origen a la manufactura de gran variedad de aguardiente. Actualmente es fuertemente cultivado en el país, surgiendo varias empresas azucareras. Es utilizado en todo tipo de comidas tanto dulces como saladas.

3.2.8 Carnes. Los alimentos de origen animal abundan en Guatemala y son fuente inagotable de proteínas. Se consumen principalmente carnes de res, marrano, venado, conejo, pato, gallina, armado, garrobo, iguana, paloma y carne de pescado y mariscos que son de inmejorable calidad. La mayoría de estos animales fueron traídos por parte de los españoles a nuestro territorio, en la época prehispánica se conocían únicamente animales primitivos como el venado, armadillo y tepezcuintle por lo que el consumo de carne era menor.

CAPÍTULO 4

PLATILLOS QUE CONFORMAN LA GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA

4.1 SALSAS

- Salsa de tomate crudo
- Salsa de tomate frito
- Salsa de miltomate
- Salsa blanca
- Salsa bechamela
- Salsa vinagreta
- Salsa mayonesa a la chapina
- Salsa de tomate asado
- Chirmol cocido
- Chirmol indio
- Chirmol de zapatero

Figura No. 12
CHIRMOL DE INDIO



FUENTE: Disponible en
<http://www.prensalibre.com/suplementos/RYS/gastronomia.htm>
consultado en noviembre de 2003

4.2 SOPAS Y CALDOS

- Caldo Corriente
- Cocido
- Caldo para Enfermo
- Caldo de Gallina
- Caldo de Pescado
- Caldo de Tortuga
- Caldo de Cangrejos
- Caldo de Camarones
- Caldo Vegetal
- Caldo de Arvejas
- Sopa Caldosa de Fideos
- Sopa de Puerros
- Sopa Juliana
- Sopa de Albóndigas de Carne
- Sopa de Tortillas de Harina
- Caldo de Huevos
- Sopa de Arroz con Pollo

Figura No. 13
COCIDO CHAPÍN



FUENTE: VDA. DE BALSELLS, Catalina
Figuroa. *Cocina Guatemalteca*. 8ª Edición.
Guatemala: Editorial Piedra Santa, 2003. p.20.

- Sopa de Ajo
- Sopa Crema de Tomate
- Sopa de Sesos
- Sopa de Arroz Corriente
- Sopa de Arroz con Hierbas
- Sopa de Arroz con Loroco y Huevo
- Sopa de Arroz con Chipilín
- Sopa de Arroz con Camaroncillo
- Arroz con Pollo
- Arroz con Carne de Puerco
- Revoltillo de Arroz
- Sopa de Tortillas frías
- Sopa de Pan

4.3 HUEVOS

- Huevos Pasados por Agua
- Huevos Duros
- Huevos Estrellados
- Huevos Revueltos
- Huevos con Tocino
- Huevos a la Ranchera
- Huevos Cocidos en Chirmol
- Huevos Poches
- Tortilla de Puerro con Huevo
- Tortilla de Huevos con Jamón
- Tortilla de Huevos con Chorizo
- Tortilla de Huevos con Tomate
- Tortilla de Huevos y Arvejas

Figura No. 14
HUEVOS A LA RANCHERA



Fuente: disponible en
<http://www.globalgourmet.com/food/kgk/huevos>
consultado mayo de 2004

4.4 ENSALADAS

- Ensalada de tomate
- Ensalada de lechuga
- Cebollas entomatadas
- Puré de espinacas
- Espinacas guisadas con mantequilla
- Espárragos al natural
- Ejote en mantequilla
- Ensalada de repollo
- Ensalada de remolacha
- Ensalada de coliflor

Figura No. 15
CHOJÍN



FUENTE: Nueva Cocina Guatemalteca e
Internacional. Guatemala: Editorial Continental,
2003. p.29.6A

- Ensalada de ejotes
- Ensalada de zanahoria
- Guacamol
- Encurtidos
- Chojín
- Fiambre
- Ensalada de berros

4.5 VEGETALES

- Acelgas guisadas
- Flores de ayote con chirmol
- Ayotillos tiernos con tomate
- Ayotillos tiernos al vapor
- Berenjenas entomatadas
- Berros naturales
- Bledos
- Camote guisado
- Coliflor envuelta
- Coliflor en salsa blanca
- Cebollas asadas
- Ejotes con huevo
- Ejotes blancos
- Güisquiles migados
- Zanahoria delicia
- Zanahorias migadas
- Iguashte
- Pacayas envueltas
- Pitos con carne
- Verdolaga con marrano
- Cebollas rellenas
- Chiles rellenos
- Guicoyitos rellenos
- Tomates rellenos a la chapina
- Papas rellenas
- Rellenitos de repollo
- Rellenitos de plátano
- Papas al vapor
- Puré de papas
- Papas en natas
- Papas en amarillo
- Papas al horno
- Malanga al vapor

Figura No. 16
CHILES RELLENOS



FUENTE: *Nueva Cocina Guatemalteca e Internacional.* Guatemala: Editorial Continental, 2003. p.29.6A

- Ichintal envuelto
- Inchintal con tomate
- Nabos en salsa blanca
- Lorocos en salsa de tomate
- Envuelto de güisquil
- Frijol Negro a la Ranchera
- Frijol negro con Chipilín
- Frijol negro con Apazote y carne
- Frijol Negro con Patas de Murrano
- Frijoles Fritos
- Frijoles Volteados o Refritos
- Frijol Negro a la Crema
- Frijol Frito a la Rápida
- Frijoles Blancos Guisados
- Frijol Blanco con Macarrón
- Frijoles Colorados
- Piloyes
- Frijoles con Cecina
- Garbanzos
- Garbanzos con Hierbas
- Lentejas
- Arvejas Guisadas
- Habas Estofadas
- Habas Tiernas
- Habas Guisadas
- Granos de Elote al Vapor
- Elotes en Salsa Blanca
- Elotes Campestrés

4.6 PASTAS

- Macarrones Encebollados
- Macarrones en Salsa Blanca
- Macarrones con Jamón
- Macarrones con Leche
- Macarrones Verdes

4.7 ALIMENTOS ELABORADOS A BASE DE MASAS

- Tamales Colorados Corrientes
- Tamal Torteado

- Tamalitos de Cambray
- Tamalitos de Cambray y Rosicler
- Tamalitos de Elote
- Ticucos de Flor de Ayote
- Tamales Negros
- Chuchitos
- Tamales de Arroz
- Tamales Colorados Especiales
- Paches
- Boshboles

Figura No. 17
CHUCHITOS



FUENTE: *Nueva Cocina Guatemalteca e Internacional*. Guatemala: Editorial Continental, 2003. p.27.5A

4.8 ALIMENTOS ELABORADOS A BASE DE TORTILLA

- Tacos de Cabeza de Marrano
- Tostadas con Salsa
- Enchiladas de Frijoles
- Tortillas con Chicharrón
- Chalupas
- Tacos de Carne
- Tacos de Chicharrón
- Chilaquillas de Queso
- Chilaquillas de Carne
- Enchiladas
- Espirales de frijol

Figura No. 18
CHILAQUILAS



FUENTE: FIGUEROA VDA. DE BALSELLS, Catalina. *Cocina Guatemalteca*. 8ª ed. Guatemala: Editorial Piedra Santa, 2003. p.25.

4.9 FRITURAS

- Croquetas de Pan
- Croquetas de Arroz
- Croquetas de Resto de Cocido
- Croquetas de Espinacas
- Frituras de Médula
- Frituras de Seso
- Frituras de Harina
- Frituras de Punta de Güisquil
- Frituras de Flor de Izote
- Frituras de Acelga
- Frituras de Bledo
- Frituras de Espinaca
- Tortitas de Yuca
- Tortitas de Dulces de Yuca
- Tortitas de Carne Cruda

- Tortitas de Acelga y Carne
- Tortitas de carne y pitos
- Tortitas de carne y espinacas
- Tortitas de carne y papas

4.10 CARNES

- Carne adobada
- Fritanga
- Rabo guisado
- Falda de res a la criolla
- Salpicón
- Pierna mechada
- Lomo en adobo
- Torta de carne
- Lomo relleno de marrano
- Albondigones
- Carne conservada al chirmol
- Carne cocida en adobo
- Carne cocida en amarillo
- Carne en revocado
- Hilachas
- Pepián
- Carne en estofado
- Lengua fingida
- Gazpacho
- Carne frita o bistec
- Conejo guisado
- Conejo en Estofado
- Longanizas
- Chorizos colorados
- Butifarras
- Lengua en estofado
- Cachete y jeta
- Sesos con mantequilla
- Médula
- Calcañares
- Hígado migado
- Riñones
- Panza de res
- Mondongo
- Tiras en tomate o chirmol
- Patitas de cerdo en escabeche

Figura No. 19
PATITAS A LA VINAGRETA



FUENTE: FIGUEROA VDA. DE BALSELLS, Catalina. *Cocina Guatemalteca*. 8ª ed. Guatemala: Editorial Piedra Santa, 2003. p.60.

- Patitas a la vinagreta
- Revoltado de menudos
- Morongas o morcillas

4.11 AVES

- Gallo en chicha
- Mole de gallina
- Gallina en mole dulce
- Gallina al natural
- Gallina en pepián mestizo
- Gallina en pepián negro
- Gallina guisada
- Gallina en revoltado
- Pollos encebollados
- Pollos en jocón
- Pichones con arvejas
- Palomas guisadas
- Pato estofado

Figura No. 20
PEPIÁN DE GALLINA



FUENTE: *Nueva Cocina Guatemalteca e Internacional.* Guatemala: Editorial Continental, 2003. p.21.2B

4.12 PESCADOS Y MARISCOS

- Pescado frito
- Pescado en salsa de tomate
- Pescado en salsa vinagreta
- Mojarra Asadas
- Pescado a la ligera
- Filete de pescado
- Pescado envuelto en huevo
- Pescado en miltomate
- Langosta a la mayonesa
- Camarones
- Ceviche
- Almejas

Figura No. 21
PESCADO FRITO



FUENTE: Disponible en <http://www.puntaroca.comsv/pescado2>
Consultado mayo de 2004

4.13 DULCES Y POSTRES

- Rellenitos de plátano con crema
- Rellenitos de plátano con frijol
- Plátanos en gloria

- Mole de plátano
- Chancletas
- Torrejas al natural
- Dulce de ayote tierno
- Dulce de coco y leche
- Alegría de coco
- Dulce de coco y piña
- Cocada
- Crema de piña
- Dulce de piña y sagú
- Dulce de yuca
- Mazapán de yuca
- Café con leche
- Jaleas
- Colochos de guayaba
- Dulce de ruibarbo
- Matagusano
- Dulce de alfajor
- Dulce de bodoque
- Botellitas de licos
- Bolitas
- Encanelados
- Ojos de venado
- Dulce de anita
- Compota de cerezas
- Naranjitas de zanahoria
- Huevos chimbos
- Turrón
- Islas flotantes
- Granadillas rellenas
- Dulce de camote
- Dulce de camote y piña
- Arequipa
- Duraznos en almíbar
- Cascos de limón rellenos
- Chilacayote en dulce
- Cabello de ángel
- Dulce de higos
- Jocotes en miel
- Garbanzos en dulce
- Molletes rellenos
- Coyoles en miel
- Dulce de papaya
- Dulce de zapote

Figura No. 22
TORREJAS



FUENTE:

www.mundolatino.com/guatemala/images/gua-torrejas01
Consultado en mayo de 2004

- Borrachitos
- Torrejas de pan de huevo
- Melcochas
- Canillitas de leche
- Ante de leche
- Dulce de leche

4.14 PANES Y PASTELES

- Torta de leche o de pan
- Torta de elote
- Torta de güisquil
- Torta de arroz con leche

4.15 BEBIDAS

- Atole de elote (Eluatol)
- Atolillo
- Atole blanco
- Atole dulce
- Atole shuco
- Atole de ceniza
- Atole de granillo
- Atole de tres cocimientos
- Atole de incaparina
- Arroz con Leche
- Atole de pinol
- Atole de mosh
- Atole de yuquilla o maicena
- Atole de cereales
- Horchata
- Rosa de jamaica
- Tamarindo
- Súchiles
- Chocolate
- Café
- Frutas naturales

Figura No. 23
TORTA DE ARROZ



FUENTE: FIGUEROA VDA. DE BALSELLS, Catalina. *Cocina Guatemalteca*. 8ª ed. Guatemala: Editorial Piedra Santa, 2003. p.70.

Figura No. 24
ATOLILLO



FUENTE: Guatemala Multicultural. *Gastronomía Guatemalteca, Prensa Libre*, 17: 8. 1997.

CAPÍTULO 5

SITUACIÓN ACTUAL DE LA GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA

5.1 NUEVAS INFLUENCIAS

Actualmente existe mucha influencia en los hábitos alimenticios del guatemalteco, de la comida rápida. Esta proviene principalmente de la cultura americana que ha penetrado fuertemente en nuestra sociedad a través de los medios de comunicación, así como por causa de la estrecha relación que se tiene entre muchos guatemaltecos inmigrantes en los Estados Unidos.

Es ya habitual que durante el día, los guatemaltecos consuman alimentos de cadenas de restaurantes, principalmente americanas, de comida rápida o también denominada “chatarra”. No sólo por lo accesible en los precios sino también por lo rápido de su servicio y consumo, lo que está provocando una competencia fuerte contra los platillos autóctonos o típicos guatemaltecos, una pérdida de la tradición culinaria, desvalorización de la tradición guatemalteca y un cambio fuerte de los valores que rigen la sociedad guatemalteca.

Así también existen muchos restaurantes y establecimientos que se especializan en alimentos de ciertas regiones del mundo como lo son los restaurantes de carnes, principalmente de tipo argentino, de mariscos, los italianos, españoles, chinos, peruanos, hindúes e inclusive los mexicanos.

La comida mexicana, desde tiempos antiguos ha influido en la gastronomía guatemalteca. Su tradición culinaria es similar a la guatemalteca debido principalmente a que ambas culturas comparten muchas características

en cuanto a historia y herencia, además de ser un país con un intenso comercio con Guatemala.

Todas estas influencias culinarias extranjeras, han venido a ampliar la diversidad de platillos que pueden encontrarse en el departamento de Guatemala, tanto a nivel comercial como en los hogares. Factor que se debe a la situación actual mundial, con medios de comunicación ilimitados y un mundo globalizado donde las características de otras culturas influyen fuertemente en países como Guatemala, donde se adoptan con la finalidad de alcanzar el nivel y estilo de vida de dichas culturas.

5.2 ACCIONES MOTIVADORAS

Aunque en un proceso lento, se tiene ya conciencia en el país sobre la explotación y explotación de la cocina gastronómica guatemalteca. Por lo que entidades han iniciado programas para su fomento. Tal es el caso del Instituto Técnico de Capacitación, INTECAP, quien dando su aporte a este sector ha implementado nuevos cursos de taller gastronómico guatemaltecos impartidos en su centro de capacitación, con la finalidad de adiestrar a personas en el área de cocina por medio de cursos de corta duración. Cuenta con apoyo de gremiales de hoteles y restaurantes y subvención pública que permite que los estudios puedan ser gratuitos.

Además brindan la carrera técnica de Chef Profesional, siendo uno de los requisitos, aprobar el curso de gastronomía guatemalteca que es uno de los que se consideran más importantes para su formación profesional. Cuentan con un restaurante-escuela donde los futuros profesionales se adiestran en cada área de un establecimiento de servicio de alimentación. Uno de sus lineamientos de operación es brindar en el menú dos platillos guatemaltecos, así como postres y bebidas autóctonas.

Existen otros centros educativos privados que ayudan a la formación de nuevos profesionales en este campo para beneficio de personas, comunidades y de nación. Entre ellos se encuentra el Instituto Femenino de Estudios Superiores, algunos hoteles que ofrecen cursillos de cocina, Junkabal, Gourmet Camille y Zunil quien dentro de su plan de estudios ofrece un curso específico de gastronomía guatemalteca, donde las alumnas deben realizar al final un festival gastronómico guatemalteco dando a conocer no sólo las habilidades adquiridas, sino, también la cultura y tradición culinaria propia del país.

5.3 EVENTOS GASTRONÓMICOS

5.3.1 Festival Gastronómico. En 1996 nació el primer evento gastronómico denominado Festival Gastronómico, por iniciativa del Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT), junto a la Gremial de Restaurantes, el Instituto Técnico de Capacitación (INTECAP) y la Gremial de Hoteles del país. Este evento tiene como objetivo señalar y encauzar al sector gastronómico de Guatemala como potencial para desarrollarse y satisfacer requerimientos tanto de nacionales como extranjeros, y equiparse de esta forma como un destino internacional. Para ello brinda motivación y apoyo a la industria de alimentos y bebidas, así como al talento culinario de los chefs.

En esta actividad se presentan las más variadas categorías del gourmet guatemalteco e internacional, donde participan más de 80 empresas entre hoteles y restaurantes con sus mejores platos en competencia, en donde el público asistente puede degustar de cada platillo. Los fondos recaudados son utilizados para las obras sociales del Club Rotario. Entre las categorías se encuentran entremeses dulces, entremeses salados, caldos y sopas, ensaladas, pastas, arroces, aves, pescados, mariscos, carnes, plato nacional salado, plato nacional dulce, pastelería, repostería, caldos y sopas nacionales. Participando diferentes restaurantes, hoteles y chefs profesionales de Guatemala.

Gracias a la iniciativa del Festival Gastronómico, surgieron nuevas propuestas y actividades para complementar los objetivos de desarrollo del sector gastronómico, siendo una de ellas la Feria Alimentaria.

Figura No. 25
LOGOTIPO FESTIVAL GASTRONÓMICO



FUENTE: Disponible en: <http://www.cci.guate.com>, consultado en mayo de 2004

5.3.2 Feria Alimentaria. Su finalidad es promover y elevar la calidad de la gastronomía guatemalteca, tanto en su cocina tradicional criolla (típica) como internacional a través de empresas e instituciones dedicadas a la industria alimenticia, hoteles y restaurantes que impulsen el desarrollo de la misma. El evento se realiza desde 1997, este año se estará llevando a cabo la VIII Feria Alimentaria. En octubre de 2002 el VII Festival Gastronómico y el III Galardón Cordon Chef se desarrollaron dentro del marco de la VI Feria Alimentaria, que tuvo como fin unificar esfuerzos y lograr de manera eficiente cumplir con los objetivos de mayor incentivo a la industria de alimentos y bebidas en general y con ello elevar la calidad de la gastronomía nacional como importante oferta ante el mercado turístico nacional e internacional.

En este evento se invita a empresarios y a empresas guatemaltecas, mexicanas, centroamericanas, estadounidenses y colombianas, a exponer sus productos y servicios en el área alimenticia, al creciente mercado guatemalteco con el fin de hacer negocios y consolidar las relaciones comerciales. Pero esta feria no es sólo una exposición comercial, sino también se realizan diversidad de actividades:

- Degustaciones de comida de diferentes países, preparadas por chefs profesionales.

- Seminarios y conferencias impartidos por especialistas.
- Concursos
- Festival gastronómico
- Galardón Cordon Chef, que actualmente es Premio a la Excelencia Culinaria.

Figura No. 26
LOGOTIPO FERIA ALIMENTARIA



FUENTE: Disponible en: <http://www.cci.guate.com>, consultado en mayo de 2004

5.3.3 Excelencia Culinaria. La Asociación Guatemalteca de Arte Culinario (AGUAC) decidió organizar el Galardón Cordon Chef, hoy conocido como Excelencia Culinaria, que busca elevar la calidad en la elaboración de platillos a su máxima expresión en sus agremiados, y constituirse en una instancia en donde puedan concursar y crecer en su profesión. Esta es una competencia culinaria avalada por el Foro Panamericano de Asociaciones Culinarias, cuyo objetivo es estimular al profesional y al estudiante en Gastronomía a participar en una competencia Culinaria Internacional, con estándares de la American Culinary Federation, brindándoles una plataforma en la que puedan demostrar su experiencia y profesionalismo a un alto nivel, cumpliendo con las nuevas técnicas y tendencias culinarias y adjudicarse así un reconocimiento a nivel Internacional.

Este evento es organizado dentro del marco de la Feria Alimentaria, a través de Asociación Guatemalteca del Arte Culinario (AGUAC), Gremial de Restaurantes de la Cámara de Industria de Guatemala, Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT), Instituto técnico de capacitación y productiva (INTECAP) y (CCI) Congresos, Convenciones e Incentivos. Entre las categorías que

participan se encuentra: categorías señor que es una competencia individual donde se preparan cuatro platos diferentes, categoría juvenil donde participan personas que actualmente cursen un programa de cocina de por lo menos de diez meses de duración, o personas que no tengan mas de un año de haberse graduado de un programa de gastronomía. Los jueces que evalúan deben ser Chef autorizados y reconocidos por el World Association of Cooks Societies, WACS, y los jueces nacionales deberán ser miembros de la Asociación Guatemalteca de Arte Culinario, AGUAC con reconocida trayectoria.

Figura No. 27
LOGOTIPO EXCELENCIA CULINARIA



FUENTE: www.cci.guate.com

5.4 ENTIDADES DEDICADAS A LA GASTRONOMÍA AUTÓCTONA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA

5.4.1 Asociación Guatemalteca de Arte Culinario. Representa a Guatemala ante el Foro Panamericano de Asociaciones Culinarias Profesionales, organización que reúne a las asociaciones culinarias del continente americano y reconoce a nuestro país como miembro de la World Association of Cooks Societies, WACS, desde marzo de 2002. Esta asociación la constituyen profesionales y estudiantes de la gastronomía, así como empresarios del ramo y surge como una respuesta a las crecientes demandas de calidad del público y por la necesidad de elevar el nivel del arte culinario en Guatemala.

Los miembros de la asociación están comprometidos con la evolución y tradición del arte culinario y buscan dar a conocer las tradiciones culinarias

autéctonas, respetando las mismas pero innovándolas con las últimas tendencias, estándares y tecnologías para que sea conocida en el mundo. Compromiso que tiene presente el evolucionar pero sin perder de vista las raíces y tradiciones de la gastronomía autóctona guatemalteca.

Entre sus objetivos destacan los siguientes: Intercambiar información relacionada a este arte con organizaciones nacionales o extranjeras; organizar eventos, congresos y seminarios en pro del gremio y arte culinario. Así como apoyar con talleres y seminarios dictados por sus miembros profesionales en la materia a estudiantes de gastronomía; establecer filiales departamentales y dar a conocer la gastronomía regional de toda Guatemala, dentro y fuera del país; y dar la oportunidad que los asociados puedan certificarse a nivel internacional a través de los estándares del Foro Panamericano de Asociaciones Culinarias Profesionales. Concientes de la responsabilidad de dar a conocer la tradición culinaria guatemalteca, esta asociación ha organizado en el país seminarios de Gastronomía Guatemalteca, los cuales se han estructurado para que tanto historiadores y profesionales brinden información teórica y práctica para enseñar la preparación de diferentes platillos de la comida guatemalteca y poder continuar y explotar esta herencia ancestral. Así como la participación de eventos para dar a conocer la gastronomía guatemalteca en otros países como Japón, México y Costa Rica con chef guatemaltecos para promover nuestra riqueza tradicional culinaria.

Figura No. 28
LOGOTIPO AGUAC



FUENTE: Disponible en <http://www.aguac.com> Consultado en mayo de 2004

5.4.2 El Mercado Central. En el Centro Histórico de la ciudad de Guatemala se ubica el Mercado Central, que desde finales del Siglo XIX alberga locales donde se preparan alimentos propios tradicionales de la cocina guatemalteca como picado de rábano con chicharrón servido en tortillas de maíz calientes; revolcado, cabeza de cerdo y patitas a la vinagreta acompañados de tortillas de maíz, aderezos especiales, postres y bebidas. Algunos platillos sólo se preparan en ocasiones especiales, pero otros se consiguen en toda estación como los antojitos.

La característica de estos locales es que ofrecen la comida de pie ya que tienen un concepto de comida rápida para el consumo y no un restaurante. Debido a la demanda, los comedores ofrecen también recetas no guatemaltecas, como el chao mein, arroz con zanahoria y ensalada rusa.

5.4.3 Hotel Pan American. Se encuentra en el centro urbano del departamento de Guatemala. A 90 metros de la Plaza Mayor, entre 6a. avenida, antes llamada Calle Real, y la 9a. Calle de la zona 1. El edificio fue, hasta antes de 1942, el Hotel Astoria y es uno de los muchos testigos de los cambios ocurridos en la ciudad de Guatemala.

La antigua sexta avenida fue la vías más importantes de la ciudad, desde que se edificó el Palacio Real en el Siglo XVIII, en lo que hoy es el Parque Centenario, hasta mediados del Siglo XX. Esta elegancia se refleja en la estructura del hotel con una belleza geométrica del *art deco*. En su interior se encuentran decoraciones indígenas, textiles, caites y artesanías, que demuestran la evolución cultural del departamento de Guatemala, mobiliario que recuerda la época colonial, diversas fotografías del lugar con más de medio siglo de existencia, un ambiente armonizado con música de piano y marimba en eventos especiales, velas y flores. Su estilo bufé al mediodía, pone a disposición la sazón de la cocina guatemalteca.

El propósito de este lugar es brindar al visitante una atmósfera histórica del departamento, trasladándola a la época cuando la ciudad era llamada la "tacita de plata". Su personal luce hermosos trajes regionales, a la entrada se encuentra una joven que prepara de manera tradicional las tortillas de maíz. Existe una variedad de platillos autóctonos guatemaltecos que ofrece su menú desde entradas, platos fuertes, postres hasta bebidas de refrescos naturales y café, elemento que ha hecho famoso al país en todo el mundo.

5.4.4 Arrin Cuan. Fue fundado por Marta Alicia Pérez, es reconocido por familias guatemaltecas, personalidades y turistas quienes lo visitan para saborear la original comida chapina. Uno de los objetivos del restaurantes resaltar los valores guatemaltecos y demostrarle al turista nacional y extranjero la gran riqueza cultural que posee Guatemala. En 1995, Arrin Cuan ganó tres premios en el Festival Gastronómico Internacional que se celebra anualmente en Guatemala. Actualmente, Arrin Cuan ofrece diariamente 40 platillos típicos diferentes a sus visitantes y se tienen dentro de los planes, continuar con la expansión del negocio y de las instalaciones ya que no se dan a vasto para la demanda que poseen.

5.4.5 Casa Guatemala. Este restaurante está ubicado en la 1ª avenida 13-42 zona 10, en la Zona Viva. Su objetivo es dar a conocer el patrimonio y valor cultural de los elementos propios de la gastronomía guatemalteca tanto a nivel internacional como nacional. Una de sus grandes inquietudes es buscar nuevos platillos guatemaltecos para promocionarlos y lograr así un gran éxito. Su gerente y chef ha ganado premios internacionales con la elaboración de platillos guatemaltecos, dando de esta manera a conocer a Guatemala en materia de arte culinario.

Su lema es conjugar tanto comida, bebidas guatemaltecas con un ambiente agradable cien por ciento chapín. Para ello cuentan con decoraciones

de artesanías guatemaltecas, tejidos autóctonos, barriletes de Santiago Sacatepéquez, velas decorativas y todo un ambiente adecuado.

5.4.6 Casa del suban-ic'k. Su dueña es doña Marta de Flores quien, aunque no posee un restaurante, atiende pedidos especiales para banquetes, eventos, congresos, reuniones e inclusive pequeños pedidos de platillos guatemaltecos como el suban-ic'k, jocón, pepián, rellenitos de plátano y torrijas. Su objetivo es proyectar la auténtica comida guatemalteca a nivel nacional e internacional a través de eventos como congresos, actividades diplomáticas y otros donde pueda darse a conocer la comida chapina a visitantes extranjeros y nacionales.

Doña Marta realiza un gran esfuerzo para mantener vivas las tradiciones culinarias autóctonas guatemaltecas, utilizando recetas auténticas y ancestrales para no adulterar el sabor, color, textura y significado de cada uno de los platillos que ella elabora.

5.4.7 Kakao. Este restaurante está ubicado en la Zona Viva, cercano a diferentes hoteles que albergan turistas extranjeros. El objetivo de este establecimiento es dar a conocer la comida guatemalteca a todo visitante tanto nacional como extranjero y elevar el conocimiento e interés por la tradición culinaria autóctona.

5.4.8 Hoteles. Entre algunos de los hoteles que brindan el servicio de comida guatemalteca a sus huéspedes y visitantes se encuentra el Hotel Quinta Real y Hotel Westin Camino Real. El Hotel Quinta Real planifica actividades de comida guatemalteca al menos una vez al mes, ya sea por la tarde o por la noche, a través de festivales gastronómicos guatemaltecos en su restaurante Las Ventanas. Su objetivo es dar a conocer principalmente al visitante extranjero de las delicias de platillos autóctonos guatemaltecos con un toque gourmet.

El Hotel Westin Camino Real organiza su actividades “tardes de refacción” durante todos los días en el restaurante El Cafetal a partir de las tres de la tarde, donde se ponen a disposición de huéspedes y visitantes de una gran cantidad de platillos y refacciones de comida típica guatemalteca. Su objetivo, dar a conocer las tradiciones guatemaltecas y atraer al visitante a sus instalaciones.

5.4.9 Cervecería Centroamericana. Es una entidad guatemalteca, que dentro de sus objetivos está el dar a conocer internacionalmente a Guatemala como un país rico en tradiciones ancestrales; así como despertar en cada guatemalteco el interés y deseo por conservar y valorar sus tradiciones como parte de su identidad nacional.

Con este motivo, Cervecería Centroamericana realiza diferentes actividades culturales, entre las que se encuentra el festival de comida guatemalteca que realizan durante la feria del 15 de agosto, en la celebración del día de la Virgen de Asunción. Este festival busca mantener viva la tradición de la feria del departamento de Guatemala y la de los patillos propios de esta festividad. Es tal el interés, que dentro de su página web en internet, Cervecería Centroamericana posee una sección especial de tradiciones titulada “lo mejor de Guatemala” donde se dan a conocer algunas de las recetas chapinas.

Es así que esta empresa guatemalteca junto con la Fundación Castillo Córdova han publicado un libro titulado “Cocina Tradicional Guatemalteca” que da a conocer sobre la historia y tradición culinaria de Guatemala así como las recetas de los principales platillos elaborados en nuestro país.

5.5 PROMOCIÓN Y PUBLICIDAD

En forma institucional, Guatemala no posee ningún tipo de publicidad y promoción para su gastronomía autóctona. Únicamente a través del Festival Gastronómico Internacional, Ferias Alimentarias y otros eventos que se llevan a

cabo en nuestro país, con el aval de instituciones tanto nacionales como agrupaciones particulares, es que se da a conocer la gastronomía guatemalteca. Otra acción que se lleva a cabo es durante la realización de las Ferias Turísticas a nivel internacional con la participación de entidades y empresas dedicadas al área turística, donde con apoyo del Instituto Guatemalteco de Turismo, se envían las recetas de algunos platillos autóctonos del país a los hoteles donde se realizará el evento para su preparación. El propósito de ello no es la promoción turística de la comida guatemalteca sino una forma de atraer a las entidades y visitantes de dicha feria al sector donde se promociona a Guatemala.

Por parte del Instituto Guatemalteco de Turismo no existe un plan, programa o proyecto que impulse la gastronomía autóctona guatemalteca como un atractivo hacia el turista extranjero ni como un estímulo al turista nacional. Aunque si participa como organizador de eventos gastronómicos, estas actividades no están enmarcadas dentro de un plan estratégico que busque un beneficio en la explotación de esta área.

Existe una publicación de un folleto turístico informativo realizado por el Instituto Guatemalteco de Turismo con apoyo de la Agencia Española de Cooperación Internacional donde se promociona a Guatemala, el cual posee una sección de tres páginas sobre gastronomía guatemalteca dando a conocer los principales platillos de cada región y departamento de Guatemala. Este folleto es una carta de representación del país a nivel internacional, pero no se le da relevancia al tema de la gastronomía autóctona guatemalteca.

CAPÍTULO 6

TRABAJO DE CAMPO

6.1 VARIABLES

La variable independiente es “la tradición culinaria autóctona el departamento de Guatemala”, ya que se desea evaluar si al ser ésta promocionada, estudiada y motivada logrará influir o generar un impacto positivo en el tema turístico de la región estudiada.

Siendo las variables dependientes por manipulación, “la formación de una ventaja competitiva” a través de la gastronomía autóctona del departamento de Guatemala y lograr ser “un atractivo turístico internacional”. Debido a que se considera que éstas tienen una relación estrecha con la variable independiente, y lo que se desea es analizar es el impacto de llevar a cabo la revalorización de la tradición culinaria para llegar a cumplirse las variables dependientes como un beneficio para el departamento de Guatemala y para el país.

6.2 HIPÓTESIS

“La revalorización de la tradición culinaria autóctona del departamento de Guatemala, a través de la identificación, promoción y conocimiento de sus raíces y riqueza en matices; contribuirá a la formación de una ventaja competitiva y atractivo turístico internacional.”

6.3 CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA

Debido al tema a investigar, se estableció dos tipos diferentes de población de las cuales se obtuvo información para comprobar la hipótesis. El

primer grupo son los profesionales guatemaltecos conocedores del tema de gastronomía guatemalteca y el segundo grupo son turistas extranjeros que visitaron el país.

6.3.1 Profesionales guatemaltecos. Debido a lo específico de la información requerida, fue necesario entrevistar a personas especializadas en el tema de gastronomía guatemalteca. El grupo que conformaban estas personas es muy reducido ya que son pocos los que poseen los conocimientos sobre este tema en el país. Algunas de las características de la población de la que se obtuvo la información, fueron:

- Hombres y mujeres entre 30 - 65 años de edad.
- Personas de la región del departamento de Guatemala.
- Personas que conocían la técnica culinaria de los platillos típicos del departamento de Guatemala.
- Personas especializadas y con experiencia profesional en la gastronomía típica.
- Personas con un profundo conocimiento histórico de los eventos surgidos que afectaron la gastronomía típica del departamento.
- Personas que poseían establecimientos de servicio que brindan al público comida típica del departamento.
- Personas que laboran en establecimientos de comida típica.
- Operadores turísticos que brindan paquetes turísticos a visitantes extranjeros.
- Personas que practican y conservan tradiciones autóctonas de Guatemala.
- Hombres y mujeres entre 30 – 50 años de edad especializados chefs en la gastronomía típica de la región.

6.3.2 Turistas extranjeros. Debido a la necesidad de conocer la opinión de visitantes extranjeros sobre la gastronomía autóctona guatemalteca, se delimitaron las características que debían cumplir para ser tomados en cuenta dentro de la muestra a entrevistar.

- Hombres y mujeres entre 20 – 60 años.
- Turistas extranjeros que visitaron el país, principalmente el departamento de Guatemala.
- Visitantes de cualquier país del mundo.
- Visitantes extranjeros con cualquier motivo de visita al país.
- Turistas extranjeros que ingresaron al país por vía aérea, marítima o terrestre.

6.4 INSTRUMENTOS

6.4.1 Profesionales guatemaltecos. El instrumento utilizado para recolectar la información de los profesionales guatemaltecos fue la entrevista individual de profundidad, donde se le brindó al entrevistado la libertad para responder dentro de los temas que se deseaban investigar. Para lo cual fue necesario establecer una relación relajada y de confianza para aclarar y obtener respuestas sin influir en las mismas. Con ello se obtuvo parámetros, opiniones y sugerencias de estas personas sobre el tema de gastronomía guatemalteca.

Para la realización de la entrevista se contó con una serie de preguntas abiertas con la finalidad de obtener información amplia sobre el tema, para la comprobación de la hipótesis (ver Anexo 1).

6.4.2 Turistas extranjeros. Se utilizó una encuesta para lograr obtener la apreciación del visitante sobre el tema de la gastronomía guatemalteca, su grado de aceptación, impresión y calificación hacia la misma.

Se diseñó la encuesta con ocho preguntas cerradas con el fin de obtener un marco de referencia de la opinión del turista sobre la gastronomía guatemalteca y con ello analizar la factibilidad de ser utilizada como un potencial turístico para así comprobar o refutar la hipótesis planteada (ver Anexo 2).

6.5 MUESTREO

6.5.1 Profesionales guatemaltecos. El método de muestreo utilizado fue el no probabilístico, con un diseño de bola de nieve. Bajo este sistema a cada entrevistado, luego de ser encuestado, se le pidió que identificara a una o más personas dentro del campo de referencia para entrevistar. El resultado fue una muestra muy útil y de personas que conocían y poseían la información requerida sobre el tema. Se eligió esta forma de muestreo de juicio debido a que el tamaño de la muestra era muy pequeña y especializada.

Fue así como durante un período de un mes, se realizaron las entrevistas a diferentes profesionales en el tema de gastronomía guatemalteca. Iniciando con los miembros de la Asociación Guatemalteca de Arte Culinario, especializados en el tema que se estaba investigando. Obteniendo referencia de dos personas especializadas en el ámbito culinario, siete personas dedicadas al servicio de alimentación, cinco operadores turístico y un historiador guatemalteco.

6.5.2 Turistas extranjeros. Se realizó el muestreo durante un período de dos días, en el Aeropuerto Internacional La Aurora por ser el medio de movilización más utilizado por los visitantes. Se encuestó durante los horarios de mayores vuelos de salida del país, que son de 7:00 a.m. – 10:00 a.m. y de 7:00 p.m. – 10:00 p.m., a través de las diferentes líneas aéreas a turistas que desearon responder y que cumplían con los requisitos para ser entrevistados, hasta lograr completar el tamaño de la muestra requerida.

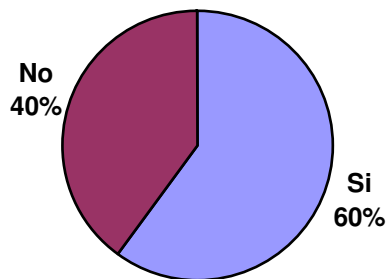
Para determinar el tamaño de la muestra representativa se utilizó la siguiente fórmula, con un nivel de confiabilidad del 95% y un error muestral de 0.3, obteniendo el resultado de 100 turistas extranjeros que se encuestaron.

$$\frac{(2)^2 (1.49)^2}{(0.3)^2} = 100 \text{ turistas extranjeros}$$

6.6 RESULTADOS

6.6.1 Profesionales guatemaltecos. De acuerdo a los resultados obtenidos se pudo determinar que de las personas que se dedican de una u otra forma a brindar el servicio de alimentación, hospedaje o de viajes, el 60% conoce sobre la gastronomía del departamento de Guatemala y los platillos que la conforman. Mientras un 40% de los entrevistados dijo desconocer la gastronomía y los platillos de la región.

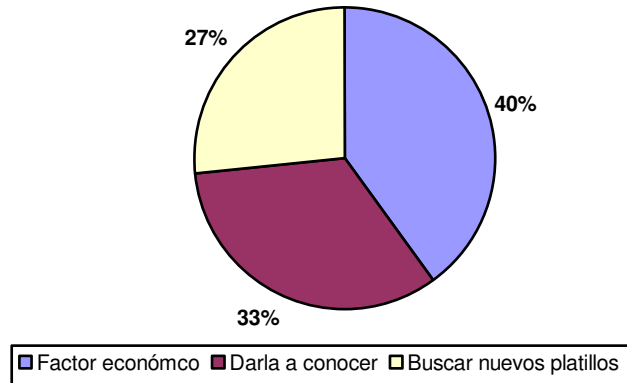
Gráfica No. 1
¿CONOCE LA GASTRONOMÍA DEL DEPARTAMENTO DE GUATEMALA?



FUENTE: Propia

El 40% de los que están involucrados en el manejo de la gastronomía guatemalteca tienen como objetivo gozar de un beneficio económico a través de su explotación, un 33% de ellos considera su objetivo primordial dar a conocer los platillos guatemaltecos y lograr así promocionarlos a nivel internacional, mientras que un 27% tiene el interés de encontrar nuevos platillos guatemaltecos que puedan tener mayor oportunidad y aceptación tanto para visitantes extranjeros como para los nacionales.

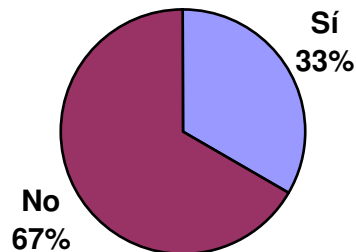
Gráfica No. 2
OBJETIVO DE TRABAJAR LA GASTRONOMÍA GUATEMALTECA



FUENTE: Propia

En cuanto al grado de conocimiento de la historia y razón de la preparación de los platillos autóctonos de la región del departamento de Guatemala, el 33% de los entrevistados dijo conocerla mientras que el 67% mencionó desconocer la historia.

Gráfica No. 3
¿CONOCE LA HISTORIA DE LOS PLATILLOS?



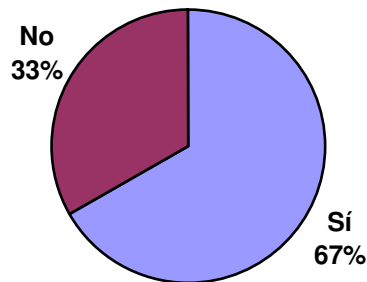
FUENTE: Propia

Los entrevistados opinaron que la gastronomía del departamento de Guatemala tiene una estrecha relación con la cultura y tradiciones de sus habitantes ya que es una forma de expresión de sentimientos, opiniones, amistad e inclusive de cohesión familiar. Pero todos coincidieron en que la tradición culinaria autóctona del departamento se está perdiendo porque en los hogares ya no se preparan los platillos guatemaltecos, causado por la falta de valoración hacia las tradiciones autóctonas, por el factor de globalización, al

limitado tiempo que poseen las amas de casa para preparar los platillos, así como la influencias de otras gastronomías.

Según la opinión de los profesionales, un 67% opina que existe una estrecha relación entre el conocimiento y manejo de la gastronomía guatemalteca y el turismo, frente a un 33% que opina que no existe relación alguna entre ambos conceptos. De los que afirmaron la relación entre gastronomía y turismo, agregaron que Guatemala es uno de los países en América Latina con mayor riqueza culinaria, por lo que podría ser un atractivo turístico.

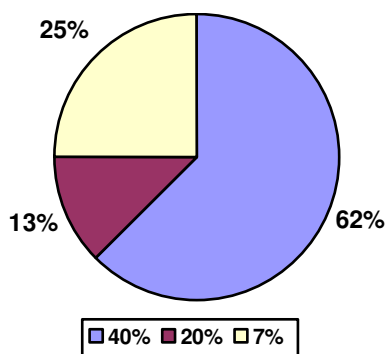
Gráfica No. 4
¿EXISTE RELACIÓN ENTRE GASTRONOMÍA Y TURISMO?



FUENTE: Propia

Se preguntó a cada establecimiento sobre el porcentaje de turistas extranjeros que los visitan para consumir comida típica del departamento de Guatemala, de los cuales un 62% contestó que lo conformaban el 40% de sus clientes, un 13% mencionó que eran el 20% de sus clientes totales y un 25% que representaban un 7% de su clientela.

Gráfica No. 5
PORCENTAJE TURISTAS EXTRANJEROS



FUENTE: Propia

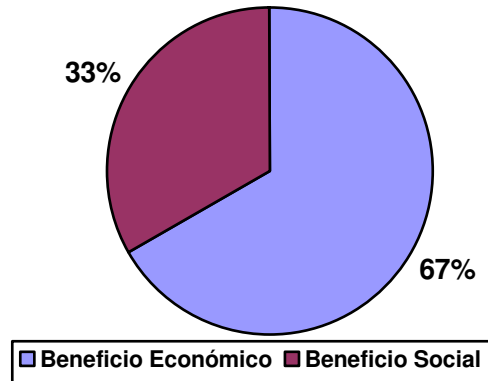
Se obtuvo información de los entrevistados sobre las ventajas que representa la gastronomía guatemalteca, entre las respuestas obtenidas se encuentran el fácil acceso a todo tipo de materia prima para la elaboración de diferentes platillos debido a la riqueza de los suelos del país; el valor nutritivo que se obtiene del consumo de las diferentes comidas tradicionales guatemaltecas; la buena aceptación del sabor y colorido de los platillos; y los precios accesibles de las diferentes comidas guatemaltecas.

En cuanto a las desventajas que, según apreciación de los entrevistados, se enfrentan con el manejo de la comida guatemalteca están la falta de motivación y acciones que impulsen y promuevan la gastronomía autóctona tanto a nivel nacional como internacional; la falta de cultura de servicio de los guatemaltecos hacia el visitante extranjero; falta de higiene y normas de seguridad alimenticia desde el proceso de adquisición de la materia prima hasta la producción y servicio del platillo guatemalteco; falta de seguridad nacional para que el visitante extranjero y nacional tenga la libertad de visitar todo tipo de establecimiento de servicio de comida; el encarecimiento de la materia prima necesaria para la elaboración de los diferentes platillos; poca calidad en el servicio y en la utilización de recetas para brindar platillos con el original sabor guatemalteco; y la falta de conocimiento de la historia y trasfondo cultural de los platillos guatemaltecos.

Según la experiencia de los profesionales consultados, entre las acciones que sugerirían para mejorar y estimular la gastronomía guatemalteca figuran una mejor publicidad y promoción del valor culinario del departamento de Guatemala a través de diferentes medios de comunicación tanto electrónicos, televisivos, radiales como escritos a nivel nacional e internacional. La realización de festivales y actividades gastronómicas exclusivamente de comida tradicional guatemalteca con apoyo de instituciones que fomenten estos eventos a nivel internacional y nacional; la creación de unidades especiales de investigación para recopilar información sobre la historia y raíces de cada platillo autóctono de Guatemala con aval de instituciones enmarcadas dentro del ámbito cultural y educativo; motivar la creatividad de profesionales culinarios para elaborar nuevos platillos con base en recetas autóctonas de Guatemala. La protección del patrimonio culinario guatemalteco a través de leyes y normas de propiedad intelectual de bienes culturales para no solo conservarlos sino también para darlos a conocer internacionalmente.

De acuerdo con los entrevistados un 67% opina que al explotar la gastronomía guatemalteca del departamento de Guatemala se generaría un beneficio económico mayor para sus establecimientos y para la industria alimenticia y turística en general, ya que representa mayor ingresos de divisas para el sector e inclusive para el país. Y un 33% considera que se obtendría un beneficio social ya que generaría empleos y capacitación para las personas involucradas en el tema.

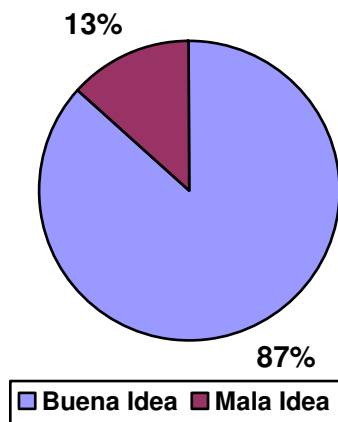
Gráfica No. 6
¿QUÉ BENEFICIOS SE OBTENDRÍAN CON LA EXPLOTACIÓN
DE LA GASTRONOMÍA GUATEMALTECA?



FUENTE: Propia

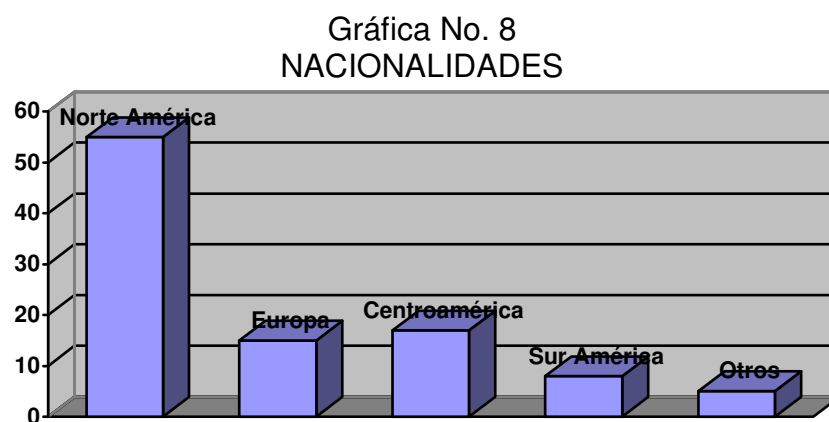
Referente a la factibilidad de ofrecer un tour gastronómico guatemalteco que integre la región del departamento de Guatemala al visitante, un 87% de los entrevistados consideran que es una buena idea que si se establecen los mecanismos y alianzas necesarias puede llevarse a cabo con buenos resultados. Mientras que un 13% de los mismos consideran que es una mala idea ya que no se tienen todos los recursos y medios para llevar a cabo este tipo de proyectos.

Gráfica No. 7
¿QUÉ OPINA SOBRE OFRECER UN TOUR GASTRONÓMICO EN
GUATEMALA?



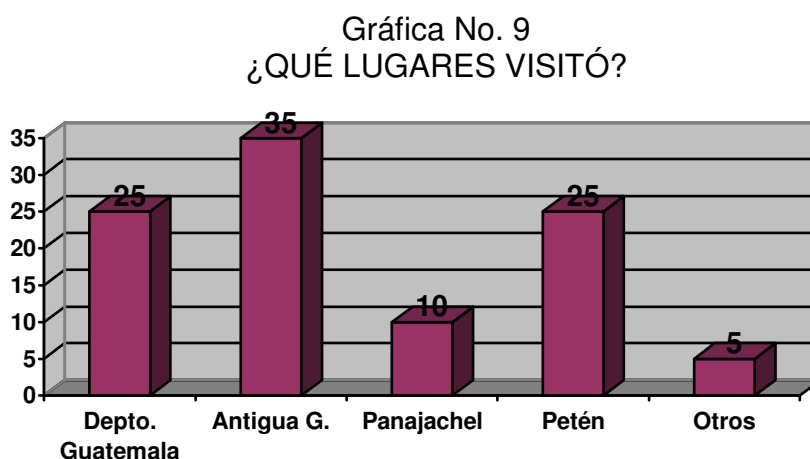
FUENTE: Propia

6.6.2 Turistas extranjeros. Según datos obtenidos a través de la encuesta de opinión realizada a turistas extranjeros se pudo determinar que 55% provenían de países de Norte América, un 15% de Europa, un 17% eran visitantes centroamericanos, un 8% de Sur América y un 5% de otros países que no pertenecen a los grupos anteriores.



FUENTE: Propia

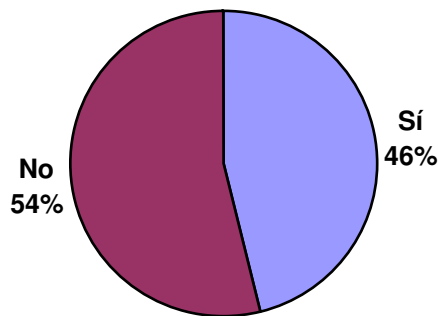
Un 35% de los encuestados respondió haber visitado la ciudad de Antigua Guatemala, un 25% el departamento de Guatemala, otro 25% contestó haber visitado el departamento de Petén, un 10% Panajachel en Sololá y un 5% otros lugares de Guatemala



FUENTE: Propia

El 46% de los visitantes extranjeros dijo haber probado los platillos autóctonos guatemaltecos mientras que un 54% de los mismos no tuvo la oportunidad de consumir los platillos guatemaltecos.

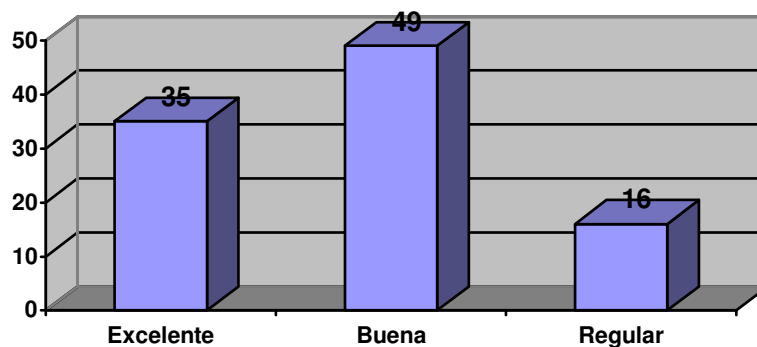
Gráfica No. 10
¿PROBÓ LOS PLATILLOS TÍPICOS GUATEMALTECOS?



FUENTE: Propia

Según la apreciación del encuestado un 35% califica la gastronomía guatemalteca como “excelente”, un 49% le da una calificación de “buena” mientras que un 16% la califica como “regular” o deficiente, según su propia experiencia.

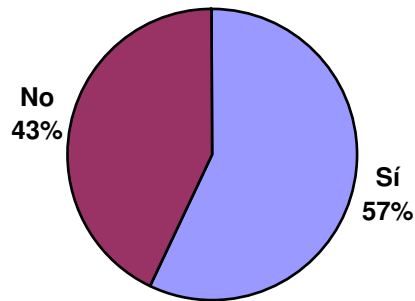
Gráfica No. 11
¿CÓMO CALIFICARÍA LA GASTRONOMÍA GUATEMALTECA?



FUENTE: Propia

Por lo que el 57% de los mismos recomendaría a otros el consumo de los platillos de la gastronomía guatemalteca frente a un 43% que no lo recomendaría debido a factores de experiencia personal.

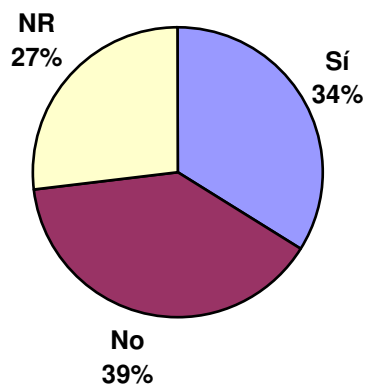
Gráfica No. 12
¿RECOMENDARÍA USTED A OTROS LA GASTRONOMÍA GUATEMALTECA?



FUENTE: Propia

En cuanto al interés sobre la oferta de un tour gastronómico guatemalteco, el 34% de los turistas extranjeros respondió estar interesado, el 39% dijo no estar interesado en el producto y un 27% de los mismos no emitió respuesta alguna.

Gráfica No. 13
¿ESTARÍA INTERESADO EN UN TOUR GASTRONÓMICO GUATEMALTECO?



FUENTE: Propia

6.7 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Las personas que se dedican a brindar servicios de alimentación o de turismo a los visitantes extranjeros conocen en su mayoría la gastronomía del departamento de Guatemala, sin embargo existe un amplio desconocimiento sobre la historia y el significado folklórico que representan los diferentes elementos que conforman la gastronomía guatemalteca. Esto provoca una

desventaja para atraer al turista nacional y extranjero, porque no se le brinda toda la información necesaria ni se explota un recurso cultural atractivo.

A pesar de ello los profesionales guatemaltecos tienen interés en explotar el recurso culinario tradicional del departamento de Guatemala como una nueva fuente de ingresos económicos para sus empresas de servicios, junto a un fuerte deseo de conservar las tradiciones gastronómicas autóctonas para darlas a conocer a nivel nacional e internacional y lograr con ello afirmar su objetivo de beneficio económico. Este beneficio no sería únicamente personal sino nacional, que a su vez se traduciría en mejoras a la sociedad por medio de la generación de nuevas fuentes de trabajo, creación de instituciones investigadoras y educativas que promuevan la gastronomía guatemalteca y mejoras en la capacitación del recurso humano tanto en el área de servicio como en el aspecto intelectual.

El grado de conservación de las tradiciones gastronómicas es muy bajo, ya que en los hogares guatemaltecos se está dejando de preparar los platillos culinarios autóctonos de la región. Esto es debido a factores de influencias extranjeras, de ritmos de trabajo acelerados y de una falta de identidad nacional por parte del guatemalteco. Según los expertos, la gastronomía juega un papel muy importante como elemento de expresión y manifestación cultural en Guatemala por lo que existe una amplia preocupación por mantener viva la tradición culinaria en las nuevas generaciones. Con ello se lograría no solo revalorizar esta tradición sino además darla a conocer a nivel internacional.

Es por ello que la gastronomía autóctona del departamento de Guatemala posee un potencial turístico ya que tanto profesionales como turistas extranjeros opinan que es una forma especial de manifestación de la cultura del país. Un alto porcentaje de los establecimientos que brindan comida guatemalteca son visitados por turistas que desean degustar el sabor guatemalteco. Según la investigación existe mayor afluencia de visitantes provenientes de Norte

América, Europa y Centroamérica entre los cuales existe una mayor potencial de promoción de la tradición culinaria guatemalteca.

Del total de turistas un 25% visita el departamento de Guatemala por lo que es factible impulsar el desarrollo y explotación de la gastronomía en la región para satisfacer el deseo del visitante de conocer a fondo la cultura guatemalteca. Otro dato que complementa esta afirmación, es que un 84% de los visitantes extranjeros califica de forma positiva la comida de la región, y un 57% de ellos recomendaría el consumo de la comida a otros. Esto brinda un marco de referencia que comprueba el alto nivel de aceptación e interés del turista extranjero hacia la comida guatemalteca.

Debido a la poca promoción y divulgación de la tradición culinaria guatemalteca, un 39% de turistas no está interesado en un tour gastronómico guatemalteco. A pesar de ello existe un 34% de turistas que manifiestan interés en este servicio turístico para conocer de mejor forma el país y la región del departamento de Guatemala, donde se le explicará todo sobre la gastronomía guatemalteca y al mismo tiempo pudiera degustar de los diferentes elementos que la conforman. Esto quiere decir que a pesar de no existir actualmente los elementos adecuados de publicidad y proyectos dirigidos a impulsar la gastronomía guatemalteca, existe un grupo relevante de visitantes extranjeros que estarían interesados en este servicio.

Es importante tomar medidas que fomenten la gastronomía guatemalteca y principalmente de la región del departamento de Guatemala, debido a que se observa con preocupación el alto porcentaje de turistas extranjeros que abandonan el país sin probar los platillos autóctonos, solamente un 46% de los visitantes tuvo la oportunidad de probar los platillos guatemaltecos. Esto quiere decir que no se están utilizando los recursos e infraestructura existente para ofrecerle al turista la comida tradicional del país. Este dato manifiesta la necesidad existente en Guatemala de promocionar su gastronomía para que el

turista tenga interés en conocer una parte tan esencial de la cultura guatemalteca.

6.7.1 Matriz FODA. De acuerdo a los datos e información obtenida por medio de profesionales y expertos en el tema de gastronomía guatemalteca, se ha diseñado una matriz FODA como un mecanismo para evaluar la potencialidad de la explotación de la misma como un nuevo atractivo turístico hacia el departamento de Guatemala.

Cuadro No.5
MATRIZ FODA

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
- Variedad de materia prima. - Alimentos frescos. - La riqueza histórica y tradicional de la gastronomía del departamento de Guatemala. - Variedad de platillos autóctonos. - Platillos con sabor agradable, sanos y nutritivos. - Producto de consumo necesario. - Reconocimiento de Chef guatemaltecos a nivel internacional con la comida tradicional guatemalteca.	- Creciente interés en el mundo por el conocimiento de diferentes gastronomías. - Utilización de recursos electrónicos y de comunicación mundiales para la promoción de la gastronomía guatemalteca. - El interés por el consumo de alimentos orgánicos saludables. - Competir en turismo cultural a través de la variante de un tour gastronómico. - Participación en festivales gastronómicos internacionales para dar a conocer la gastronomía guatemalteca.
DEBILIDADES	AMENZAS
- Desconocimiento de la historia y trasfondo cultural de la gastronomía del departamento. - Desconocimiento de las recetas originales de los platillos de la región. - Falta de seguridad alimenticia. - Falta de higiene en los procesos productivos.	- La influencia de patrones culturales extranjeros a través del ingreso de establecimientos de franquicias de alimentos denominados “chatarra”. - La competencia y nivel de conocimiento de la gastronomía mexicana a nivel internacional. - Permitir el uso de los platillos autóctonos guatemaltecos para

- Inseguridad en el país. - Escasa promoción y publicidad. - Falta de investigaciones formales para recopilar información sobre la historia y marco cultural de la gastronomía guatemalteca. - Pérdida de identidad nacional respecto a los valores de la tradición culinaria autóctona guatemalteca. - Falta de apoyo de instituciones para la promoción de la gastronomía de la región. - Falta de planes, programas y estrategias nacionales que busquen impulsar la comida guatemalteca como atractivo turístico.	beneficio de otros países. - Apropiación de platillos guatemaltecos por parte de otros países.
--	---

FUENTE: Propia

CONCLUSIONES

La gastronomía autóctona del departamento de Guatemala es muy variada en matices, influencias, historia y significados ya que cada uno de los ingredientes que la forman poseen una importancia cultural, una razón de ser para la elaboración de cada platillo. Guatemala es uno de los países de América Latina con mayor riqueza culinaria, por lo que es un elemento de potencial internacional que en la actualidad no se le brinda la importancia necesaria para su promoción. No existen planes de gobierno, ni institucionales para fomentar este rubro como un atractivo turístico, únicamente se realizan esfuerzos individuales como una forma de promoción nacional.

Muchos de los platillos de herencia precolombina fueron influidos principalmente por los españoles durante la época de la colonización, así como otras influencias árabes que surgieron por el intercambio comercial durante aquellas épocas coloniales. Es por ello que el estudio, el conocimiento y el manejo de la historia, del trasfondo cultural y principalmente religioso que influye en la comida tradicional es una herramienta muy poderosa que se debe aprovechar y explotar como un atractivo adicional turístico que signifique una ventaja competitiva sobre otros destinos de la región. Pero se ve con preocupación que entre las personas que se dedican a la comida típica de la región existe desconocimiento de dicha historia y datos importantes sobre la gastronomía guatemalteca, por lo que el turista no recibe el servicio completo información necesaria para que le sea más atractiva la comida guatemalteca.

En el mundo existe el interés por nuevas formas de turismo que atraigan a personas que están en búsqueda del conocimiento de nuevas culturas, y es a través de la gastronomía que muchos países han satisfecho esta inquietud. Es por ello que Guatemala debe incursionar en este campo y competir ya que posee una gran ventaja de riqueza y tradición frente a muchas otras culturas. Esto lo

confirma el interés de los turistas que visitaron el país y el departamento de Guatemala, por degustar los platillos guatemaltecos y su buena impresión hacia el sabor de los mismos, aún con la poca promoción que existente sobre materia culinaria autóctona.

Al promocionar la comida guatemalteca como atractivo turístico, se impulsaría la industria alimenticia, de servicios turísticos y la economía informal con la venta de artesanías típicas. Se traduciría en un beneficio económico para el sector turístico, para la economía del país por la generación de mayores fuentes de ingreso de divisas extranjeras y para la sociedad con la generación de nuevas fuentes de trabajo. Asimismo, existiría un beneficio social por la capacitación y entrenamiento del recurso humano no solamente en el área de servicio, de técnicas culinarias, sino de higiene alimenticia.

Existen diferentes festivales gastronómicos que se realizan en Guatemala, pero en su mayoría son de comida internacional. Algunos de estos festivales poseen categorías de comida nacional, pero ésta se ha descuidado y son pocos los participantes interesados en competir con platillos autóctonos guatemaltecos. Parte de este desinterés es causado por la falta de identidad nacional que posee el guatemalteco y la poca valoración de sus tradiciones culinarias. En los hogares guatemaltecos se dejan de preparar platillos tradicionales debido a la falta de tiempo, al ritmo acelerado de trabajo, a la influencia de patrones culturales extranjeros y a la falta de promoción cultural existente en el país.

Es importante que se estimule la organización de eventos exclusivos sobre gastronomía guatemalteca donde profesionales del arte culinario puedan demostrar su creatividad en la preparación de nuevos platillos con base en recetas de elementos de la comida guatemalteca y lograr así posicionar la gastronomía de Guatemala internacionalmente con un nivel gourmet. Así como impulsar el interés por la explotación y apreciación de nuestro patrimonio gastronómico.

La gastronomía autóctona del departamento de Guatemala posee un alto potencial turístico tanto por la diversidad de platillos que la conforman como por su riqueza cultural e histórica. Cuando un turista extranjero visita el país, desea conocer no sólo los sitios turísticos, sino, también la cultura de cada región, por lo que la gastronomía guatemalteca es una vía importante de transmisión de la identidad nacional, la cosmovisión guatemalteca y la manifestación de folklore cultural.

En el departamento de Guatemala existen pocos establecimientos dedicados a la gastronomía autóctona por lo que es muy difícil su promoción. De los que trabajan en el campo existe preocupación por la falta de calidad tanto en el servicio hacia el visitante como en la misma elaboración de los platillos. En su mayoría los turistas extranjeros que visitan el país, vienen con la advertencia de no consumir alimentos que no estén envasados o embotellados para evitar cualquier tipo de contaminación o enfermedad, por lo que se debe trabajar mucho en el campo de la higiene y seguridad en la manipulación de alimentos para poder brindar un producto sano al consumidor y así lograr que más personas conozcan la riqueza culinaria de la región.

RECOMENDACIONES

Con la finalidad de evitar la pérdida de las tradiciones culinarias del departamento de Guatemala, se recomienda que entidades como el Ministerio de Cultura y Deportes junto con el Ministerio de Educación inicien planes de enseñanza sobre la cultura guatemalteca y su gastronomía enmarcadas en políticas culturales y educativas que tengan como objetivo la revalorización de las tradiciones culturales guatemaltecas en las nuevas generaciones.

Así también la creación de una unidad de investigación nacional de tipo antropológica que recopile la información e historia sobre la riqueza ancestral y sincretismo cultural manifestado en la expresión culinaria guatemalteca. Lo cual serviría de base para una mejor capacitación de los sectores que estarían involucrados en la explotación de la gastronomía guatemalteca e inclusive para aplicar dicha información a un plano educativo nacional en las escuelas. Una vez obtenida la información sobre las recetas de los platillos y la historia, se recomienda proteger este patrimonio cultural a través de leyes de propiedad intelectual.

Se recomienda la creación de planes estratégicos para el impulso de la gastronomía guatemalteca a nivel internacional a través del Instituto Guatemalteco de Turismo y diferentes instituciones que en esfuerzo conjunto puedan promocionar y publicitar la comida de la región a través de medios de comunicación electrónicos, televisivos y escritos. Incluso la promoción de la comida guatemalteca en las ferias turísticas realizadas en el extranjero como un atractivo turístico adicional que se ofrece en Guatemala.

Uno de los propósitos de la presente investigación de tesis es poder servir como un pilar para futuros estudios, por lo que se recomienda que el estudio de la gastronomía guatemalteca sea incluido en el pénsum de estudios de carreras afines a la hotelería o turismo ya que es un elemento de suma importancia que debe ser manejado por todo profesional de dicha área. Recomendándose no sólo el estudio y conocimiento de las técnicas culinarias y procedimientos de la elaboración de los platillos; si no más aún, poder transmitir los conocimientos sobre la historia, la razón de ser de los platillos, la importancia y significado de los ingredientes así como las influencias y modificaciones sufridas a través del tiempo en cada platillo que forma parte de la gran gama del arte culinario del departamento de Guatemala.

Se recomienda también realizar un trabajo de investigación que se derive del presente para evaluar el impacto de un mejoramiento en el atractivo, los servicios, y la explotación de los recursos relacionado con la gastronomía autóctona guatemalteca como fuente de ingresos turísticos al país. Para analizar no sólo su importancia cualitativa, sino, también su impacto económico, desarrollo cultural y nuevas oportunidades para el mejoramiento de vida de los guatemaltecos al desarrollar una nueva fuente de ingresos y un nicho de negocio adicional al tan competitivo sector turístico.

BIBLIOGRAFIA

LIBROS

ANÓNIMO. *Bibliografía del folklore de Guatemala 1892 – 1980*. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala, 1982. 387 p.

CERVECERÍA CENTROAMERICANA. *Cocina tradicional guatemalteca*. Guatemala: 2000. 115 páginas.

GARCÍA ESCOBAR, Carlos R. *La cultura popular tradicional del departamento de Guatemala*. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala, 1987. 111 p.

LARA FIGUEROA, Celso A. *Contribución del folklore al estudio de la historia*. Guatemala: Editorial Universitaria, 1977. 797 p.

LEMUS PIVARAL, Silvia. *Gastronomía tradicional*. Guatemala: Editorial Serviprensa Centroamericana, 1994. 183 p.

LUJÁN MUÑOZ, Luis. *Apuntes para la historia de los hábitos alimenticios en Guatemala*. 1ª ed. Guatemala: Centro de Estudios Folklóricos de la Universidad de San Carlos de Guatemala, 1972. 123p.

MARTÍNEZ LLOPIS, Manuel. *Historia de la gastronomía española*. Madrid: Editorial Madrid Nacional, 1981. 475 p.

RAMÍREZ MOTTA, Jesús. *Conozca Guatemala: costumbres y tradiciones indígenas*. Guatemala: Editorial del Ejército, 1978. 151 p.

SIERRA DE ALVAREZ, Aurora. *Cocina regional guatemalteca*. 1ª ed. Guatemala: Editorial Piedra Santa, 1990. 297 p.

PERIÓDICOS Y REVISTAS

ÁLVAREZ ARÉVALO, Miguel. "Tradiciones de la bicentenario Guatemala de la Asunción; golosinas en el atrio". *El Imparcial*. Guatemala, 16: 7. 1976.

CHÁVEZ, Aníbal. "Se llevará a cabo sexta edición de Feria Alimentaria en Guatemala", *Moneda, el periódico financiero*, Centroamérica, 30 de septiembre a viernes 4 de octubre: 5. 2002.

CHACLÁN, José. "Crónica de las crónicas de Semana Santa en Guatemala en el Siglo XX", *Diario La Hora*, Guatemala, 9 de abril: 12. 2003.

LARA FIGUEROA, Celso. "La Cuaresma y Semana Santa dominicana en el Siglo XX", *Diario La Hora*, Guatemala, 15 de abril: 13. 2003.

LARA FIGUEROA, Celso. "Historia, arte y tradiciones populares de Nochebuena en Guatemala", *Diario La Hora, Suplemento Cultural*, Guatemala, 21 de diciembre: 21. 2002.

LUJÁN MUÑOZ, Luis. "Aportes españoles para la cocina guatemalteca". *El Imparcial*, Guatemala, 23 de enero: 4. 1976

MEJÍA RUIZ, Gonzalo. "Comidas tradicionales de Guatemala", *La Semana*, 77: 24-25. 1972.

ROJAS, Juan de Dios. "Época de tradiciones", *Periódico La Hora*, Guatemala, 28 de octubre: 5. 2002.

LEIVA, Yeni. "Dulce sabor a tradición", *Revista Amiga*, Guatemala, 329: 34-35. 2003.

INTERNET

CHAJÓN, Aníbal. "Sabor típico en el centro histórico". Disponible en: <http://www.prensalibre.com/suplementos/RYS/vgt/gastronomia/69/69.htm>. Consultado el 15 de noviembre de 2003.

NAVAS, Claudia. "Guatemala, un destino gastronómico". Disponible en: <http://www.prensalibre.com/suplementos/RYS/vgt/gastronomia.htm>. Consultado el 16 de marzo de 2003.

ANEXO 1

LINEAMIENTOS DE ENTREVISTA

Nombre: _____

Profesión: _____

Edad: _____

1. ¿Conoce usted la gastronomía guatemalteca del departamento de Guatemala?
2. ¿Qué tipo de contacto ha tenido con la técnica o historia de preparación de la gastronomía del departamento de Guatemala?
3. ¿Cuál es el objetivo de usted al manejar o trabajar en el tema de gastronomía guatemalteca?
4. ¿Conoce cuáles son los platillos que conforman la gastronomía Guatemalteca del departamento de Guatemala?
5. ¿Cuáles son los ingredientes principales para la elaboración de los diferentes platillos de la gastronomía de la región?
6. ¿Conoce usted la historia y la razón de la preparación de esos platillos típicos de la región?
☐ Sí ☐ No
Explique: _____
7. ¿Qué influencias y cambios ha sufrido la gastronomía del departamento de Guatemala?
8. ¿Cuál cree usted que es el papel que juega la gastronomía de la región en su cultura y tradiciones?
9. ¿Cuál es su opinión sobre el grado de conservación de las tradiciones gastronómicas del departamento de Guatemala?
10. ¿Existe alguna relación entre el conocimiento de la gastronomía de la región y el turismo?

☐ Sí ☐ No

11. ¿Cuál cree que sería si su respuesta fue afirmativa?
12. ¿Qué porcentaje de turistas extranjeros visitan su establecimiento?
13. ¿Qué ventajas le ve a la gastronomía guatemalteca?
14. ¿Qué desventajas percibe usted de la gastronomía guatemalteca?
15. ¿Qué acciones sugeriría para estimular la gastronomía en la región?
16. ¿Qué apoyo están recibiendo las empresas o personas que se dedican a la gastronomía guatemalteca y quién da ese apoyo?
17. ¿Qué acciones motivadoras y no motivadoras existen para la gastronomía guatemalteca?
18. ¿Qué beneficios se obtendría con la explotación de la gastronomía guatemalteca?
19. ¿Conoce usted sobre los eventos gastronómicos que se realizan?
20. ¿Qué opinión tiene sobre esos eventos gastronómicos?
21. ¿Qué opina usted sobre la idea de que en Guatemala se ofreciera un tour gastronómico?

ANEXO 2
ENCUESTA DE OPINIÓN

Nacionalidad _____

1. Cuál fue el motivo de su visita a Guatemala

- ☐ Vacaciones
- ☐ Negocios
- ☐ Deportes
- ☐ Otros

2. Qué lugares visitó

- ☐ Ciudad de Guatemala
- ☐ Antigua Guatemala
- ☐ Panajachel
- ☐ Petén
- ☐ Verapaces
- ☐ Otros

3. Tuvo la oportunidad de probar los platillos típicos guatemaltecos

- ☐ Si ☐ No

4. Donde los degustó

- ☐ Restaurante
- ☐ Hotel
- ☐ Casa particular
- ☐ Otros

5. Cómo calificaría la gastronomía guatemalteca

- ☐ Excelente
- ☐ Buena
- ☐ Regular

6. Recomendaría usted a otros la gastronomía guatemalteca

- ☐ Si ☐ No

7. Había escuchado antes sobre la gastronomía guatemalteca

- ☐ Si ☐ No

Donde? _____

8. Si se ofreciera un tour gastronómico guatemalteco, estaría usted interesado

- ☐ Si ☐ No

GLOSARIO

Gastronomía:	Es el conocimiento razonado de cuanto al hombre se refiere en todo lo que respecta a la alimentación y al arte de la preparación. Es el conocimiento del buen comer.
Autóctono:	Se aplica a los pueblos, gentes o cosas, es lo originario del país en que viven y que forma parte de su cultura y costumbres.
Folklore:	Conjunto de tradiciones, poemas, leyendas y costumbres propias de un país.
Chojín:	Platillo típico guatemalteco elaborado a base de rábano picado, especias como hierbabuena, cebolla y limón.
Buñuelos:	Dulce típico guatemalteco elaborado a base de maíz frito en dulce.
Fiambre:	Plato típico guatemalteco que posee mezcla de diferentes vegetales, verduras, carnes y otros en un mismo platillo.
Tamal:	Nombre de un plato típico a base de maíz, con recado y carne especial; el cual se envuelve y cuece en hoja de mashán y es servido de la misma forma.
Mashán:	Planta pequeña cuyas hojas son utilizadas para envolver diferentes tipos de tamales y platillos típicos guatemaltecos.