

# 1. INTRODUCCIÓN A LA GASTRONOMÍA

## 1.1 OBJETIVOS DEL CAPÍTULO

Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el concepto de Gastronomía Guatemalteca.
- Explicar el origen y evolución de la Gastronomía Guatemalteca.
- Definir como surgió la cocina mestiza en Guatemala.
- Definir la alimentación de Guatemala.
- Conocer los utensilios de cocina mas utilizados.

## 1.2 ANTECEDENTES DE LA GASTRONOMÍA DE GUATEMALA

1.2.1 Aportes prehispánicos. Mesoamérica<sup>1</sup> dio a la cultura universal, en un sentido general ya España en un sentido mas directo, una serie de elementos muy importantes para los hábitos alimenticios del hombre. Entre los primordiales se debe mencionar el maíz, fríjol y calabaza, el cacao, el chile y numerosos vegetales y frutas tropicales tales como el tomate, aguacate, piña, zapote, chico-zapote y especies tan importantes para la culinaria internacional como la vainilla y el achiote. En cuanto a la carne, el principal aporte lo fue el pavo que tanta estimación tiene en la cocina internacional.

Respecto a los usos que se le daban al maíz, aludiendo a la gran cantidad de bebidas, especialmente los llamados genéricamente atoles, así como la tortilla que tan importante es en la dieta alimenticia de las antiguas regiones mesoamericanas y las diversas formas de tamales de todo lo cual se ampliará en los siguientes capítulos del libro. El cacao, que jugó papel tan importante en la época prehispánica como sustitutivo de la moneda y que servía para preparar varias bebidas, entre las cuales cabe destacar el chocolate de uso colonial, se difundió en el resto del mundo como tableta o bebida a fines del Siglo XVI.

---

<sup>1</sup> Mesoamérica es el área de contradicción cultural que incluye a Guatemala, parte de México, El Salvador, parte de Honduras, Nicaragua y Costa Rica

La aromática vainilla jugaba un papel muy importante en la época precolombina, pero más aun en la cocina contemporánea, en donde se le considera un ingrediente imprescindible. También las diversas especies de chiles eran valiosos elementos para preparar una gran variedad de salsas que en la época mesoamericana recibían la denominación genérica de molí, que se ha castellanizado con el uso de la palabra mole. El implemento básico para macerar, aun empleado en la actualidad, es el metate o piedra de moler, al que también se puede considerar contribución mesoamericana a la cocina contemporánea de Guatemala.

Fray Diego de Landa<sup>2</sup>, al referirse a los hábitos alimenticios de los mayas del Siglo XVI escribía:

“Hacen guisados de legumbres y carne de venados y aves monteses y domésticas, que hay muchos y que así tienen buenos mantenimientos, principalmente después de que crían cerdos y aves de Castilla. Por la mañana toman la bebida caliente con pimienta, como está dicho y entre día, las otras frías y a la noche los guisados; y si no hay carne, hacen sus salsas de pimienta y legumbres. No acostumbraban comer los hombres con las mujeres; ellos comían por si en el suelo cuando mucho sobre una mesa y comen bien cuando tenían recursos pero cuando no tenían como alimentarse sufrían mucho”.

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

1.2.2 Aportes Españoles. Europa y el oriente, a través de España hacen llegar a América y naturalmente a Guatemala, aportes primordiales para su dieta alimenticia. En primer lugar el trigo, con su gran cantidad de derivados, especialmente la harina y su sucedáneo el pan. El arroz que tanto se conoce en la cocina Guatemalteca. La cebada, necesariamente para la fabricación de cerveza, así como la caña de azúcar que proporciona este importantísimo elemento, tan fundamental en la cocina y originó la manufactura de aguardientes de gran variedad. También la uva que aunque prácticamente no se cultivó en Guatemala, tiene como derivado el vino que fue consumido como producto de importación. Asimismo, tiene notable valor culinario una cantidad

---

<sup>2</sup> Fray Diego, Landa. *Relación de las cosas de Yucatán*. (México, :D.F Editorial Pedro Robredo, 1938) p.107 y 109.

considerable de vegetales y frutas sobre todo las de origen cítrico como la naranja, el limón y otras como la manzana, pera, durazno, melocotón etc. Para aludir únicamente a las más notorias. Indudablemente algo que complementó enormemente la dieta alimenticia del habitante de América fue la introducción de una gran variedad de carnes, toda vez que en la época prehispánica apenas se conocían como animales domésticos que la proporcionarán, el pavo y el perro mudo además naturalmente de la que daban los animales obtenidos en cacería, tales como venados, armadillos, tepezcuintles y otras volátiles.

Se enriquecieron por consiguiente, los hábitos alimenticios con la presencia de los ganados mayor y menor, que incluían las carnes de res, cerdo, carnero, oveja y las aves de corral, especialmente la comúnmente conocida como la gallina de Castilla. Junto con esta variedad de carnes, entran a la dieta alimenticia una cantidad considerable de embutidos entre los cuales sobresalen jamones, salchichones, longanizas, chorizos, butifarras, etc.

La introducción del azúcar y su producción en los muchísimos lugares que existieron diseminados por diversas regiones de Guatemala, permitió el surgimiento de una diversidad de dulces de tradición española, muchas veces de ancestro árabe, entre los que se puede mencionar los llamados genéricamente bocadillos, yemitas, nuegados, cocadas, mazapanes, canillas de leche, colochos de guayaba, melcochas, batidas, frutas cristalizadas, huevos chimbos, zapotillos, rosario de hojas de maíz, tataritas, quiebra dientes, pepitoria y algunos otros de nombres sutiles y extraños como los suspiros, paciencias, africanos, besitos y tantos otros. Aunque de interés secundario, no se puede dejar de mencionar el uso de las llamadas nieves de fruta, que se obtenían en las cumbres de los volcanes en las épocas de frío, según mencionan algunos cronistas coloniales.

Desde luego existió un gremio de confiteros en la época colonial, del cual se sabe por lo menos desde 1,613 y se conocen referencias sobre pasteleros y reposteros desde finales del Siglo XVI, así como de salchicheros, confiteros, abtrenos, maestros de azúcar, pulperos, pasteleros, molineros, entre los oficios relacionados con las necesidades alimenticias de los habitantes de Guatemala.

Naturalmente que tan temprano como en 1,559, en las ordenanzas de la ciudad de Guatemala<sup>3</sup> se establecían ya reglamentaciones en lo que respecta a las panaderías, carnicerías y abastecimientos de víveres en general. Ya en la Nueva Guatemala, en el año de 1,796, en el cuartel de Santo Domingo y barrio de Capuchinas.

Como en el resto del ámbito hispanoamericano, siempre ha existido la tradición de la habilidad de las monjas en la manufactura de magníficos platos de cocina, repostería y dulcería, para provocar la delicia de chicos y grandes. Las cocinas conventuales eran muy amplias y constaban de una especie de antecocina en donde comía la servidumbre y tenían alacenas: luego venía la cocina propiamente dicha, con su enorme chimenea de planta cuadrangular u octagonal, que daba luz y ventilación, inmediatamente debajo el poyo con numerosas hornillas que funcionaban con leña. En un rincón, el horno y más poyos para sentarse, así como alacenas.

Las cocinas de las casas de habitación eran muy similares, pero de menores dimensiones. El comedor quedaba directamente enfrente del zaguán, patio de por medio, muy cerca de la cocina y del área de servicio. Tanto en estos comedores como en los refectorios conventuales se usaba frecuentemente el torno para trasladar los platos de comida de la cocina al comedor y viceversa.

Es curioso anotar la carencia, prácticamente total, de naturalezas muertas en el arte pictórico colonial, que hubiere sido de gran interés para conocer mejor de los hábitos culinarios. A propósito de las artes plásticas, ya ha sido señalada la correlación entre el barroco y la cocina colonial.

Tantos los aportes precolombinos como los traídos por los españoles fundamentan y caracterizan la cocina mesoamericana contemporánea, que es por ello primordialmente mestiza.

### 1.3 LA COCINA MESTIZA GUATEMALTECA

Desde muy temprano, después de la conquista se puede percibir el surgimiento de esa cocina mestiza. Tanto los españoles como los indígenas adoptaron con relativa rapidez determinados

---

<sup>3</sup> Héctor, Samayoa Guevara. *Los gremios de artesanos en la ciudad de Guatemala (1524-1821)*. (Guatemala: Editorial Universitaria, 1962) p. 39

hábitos alimenticios de su contraparte. Así los indígenas pronto se habituaron a las carnes que les proporcionaban las diferentes clases de ganado y los españoles pronto se habituaron a comer la carne del perro mudo, que casi extinguieron y del pavo.

Asimismo al uso tan diverso del maíz y a beber chocolate. A propósito del chocolate, se debe mencionar que es este, quizá el principal aporte de la cocina guatemalteca, tanto por su origen prehispánico, como por haber sido las damas guatemaltecas las inventoras del chocolate en tabletas, invención que ha alcanzado una popularidad verdaderamente universal a partir de finales del Siglo XVI.<sup>4</sup>

Fray Tomas Gage, describe minuciosamente algunos de los hábitos culinarios de los guatemaltecos, especialmente en lo que se refiere al uso del chocolate y de los atoles, así como la existencia de numerosos mercados, que desde la época prehispánica fueron centros fundamentales de la culinaria, tal como en la actualidad lo siguen siendo. Menciona Gage, a propósito del mercado del barrio de Santo Domingo en Santiago de Guatemala:

“allí se tiene todos los días un pequeño mercado, donde algunos indígenas pasan todo el día vendiendo frutas, hierbas y cacao; pero hacia las cuatro de la tarde esta lleno durante una hora, donde las indígenas vienen a vender cosas delicadas a los criollos, como atole, pinole, palmitos cocidos, manteca de cacao hechos con maíz y un poco de carne de gallina o de cerdo fresco sazonado con chile o pimienta largo, que ellos llaman anacatumales”.<sup>5</sup>

En ese mismo siglo a finales Fuentes y Guzmán brinda interesantes datos sobre comidas guatemaltecas. Menciona Fuentes y Guzmán los siguientes atoles: Istatole o atole blanco, Jacatole o atole agrio, Neotinatole o atole de miel, Chilatole que se preparaba con chile, Epasoatole que hacia uso de apasote, Chiamatole con chian, Tlamizatole con chile guaque y apasote, elotatole del grano tierno de maíz, a mas del chilat, cumalatole, champurrado y coscuz con maíz blanco.

Del pavo de la tierra, llamado por nosotros chumpipe o chuntan que ahora decimos chunto, escribe Fuentes y Guzmán:

---

<sup>4</sup> Juan de Cárdenas. *Problemas y secretos maravillosos de las Indias*. (México: Editorial de Pedro Ocharte, 1591) Fol. 115.

<sup>5</sup> Fray Tomas, Gage. *Nueva relación que contiene los viajes de Tomás Gage en la Nueva España*. (Guatemala: Tipografía Nacional, 1946),p. 179

“...siendo para el gusto y el sustento no menos estimable la sazón de su carne no solo abastecida en la porción de su cantidad, si no de sustancial nutrimento, especialmente lo que toca a la papada, que es una crecida porción de enjundias de suavísimo y delicado gusto. A principios del siglo siguiente Fray Francisco Jiménez proporciona otros datos culinarios. Así al referirse al cerdo describe genero en gran abundancia y tanto que su manteca es el abasto de toda tierra en lugar de aceite. Donde se puede descubrir que es desde antes de esta época que se usa en Guatemala la manteca de cerdo como ingrediente básico para la cocina.

Al referirse de otras delicias del comer, dice de la iguana, es cosa regalada muy buena carne al igual que los sompopos de mayo, los peces como el tepemechín, el aguacate que se dice que existen más de 30 especies y es de un gusto admirable<sup>6</sup>.

A los chiles se dice que existen distintos tipos como lo es el chile guaque, chamborote, de chocolate, tenpenchile.<sup>7</sup> A ese respecto Fuentes y Guzmán en la recordación Florida incluye unos dibujos y menciona otras especies, tales como chiltepe, barrilillo, chile pajilla, al que se le añade el diente de perro y el siete caldos, que son de furioso picante.<sup>8</sup>

Se debe mencionar, asimismo algunas de las bebidas alcohólicas tradicionales en Guatemala. En primer lugar el pulque y la chicha de origen precolombino y luego el aguardiente de caña, de procedencia española. Respecto del primero se sabe que el obispo Fray Andrés de las Navas y Quevedo, en el siglo XVII, se mostró tan enemigo del mismo que consiguió prácticamente suprimirlo en Guatemala. La chicha, en cambio ha persistido hasta la actualidad aunque con serios problemas pues especialmente a partir de la política de control en la producción de licores se prohibió su fabricación, que era en gran parte casera. Un antecedente de su persecución lo tenemos en el reglamento que se ha de observar en el manejo, fabrica y ventas de la bebida llamada chicha, mingí, guarapo, agua dulce o cualquier otra semejante; cobro y administración de sus correspondientes contribuciones, publicado en la Nueva Guatemala en enero 2 de 1798, firmado por el capitán General José Domás y Valle. En el se indica que la chicha debería ser de agua, panela, jocote y súchiles. Se penaba la producción clandestina de esta bebida.

---

<sup>6</sup> Francisco Antonio, Fuentes y Guzman; *Recordación Florida*, (Guatemala: Tipografía Nacional, 1932) p. 226

<sup>7</sup> Ibid, p.290

<sup>8</sup> Ibid, p. 75-76

Entre las comidas que se pueden considerar como tradicionales en la cocina mestiza de Guatemala, se debe mencionar a las llamadas boquitas: Entre estas se encuentra las sopas como la de pepián y entre las carnes el revolcado de cabeza, las salsas como los diversos chirmoles, la cecina, los chiles rellenos de carne, las diferentes variedades de pepián, pulique, chojín y el delicioso guacamol, el gallo en chicha, hilachas, las variadas carnes acompañadas con mole. Entre los postres, los rellenitos de plátano, torrijas, aparte de los dulces secos que ya se han mencionado.

También se debe mencionar las enchiladas, chilaquilas, tostadas, especialmente con frijoles y salsa de tomate, tacos <sup>9</sup>etc. Hay una enorme variedad de tamales entre los que se pueden mencionar tamalitos de maíz y leche, de salpor, de chipilín, de acitrón, de cambray, de elote, de choreque, de queso fresco, de loroco, además de los tamales negros y colorados que son fundamentales como platos de resistencia en la dieta alimenticia guatemalteca, especialmente para determinadas festividades como Noche Buena, y Año Nuevo. Como variedad de tamal también debe incluirse el chuchito, que esta a mitad de camino entre el tamalito y el tamal.

Otra comida muy importante en la dieta alimenticia son los panes rellenos con una gran variedad de elementos, pero sobre todo de gallina, encurtidos, chiles rellenos, y gran variedad de carnes, todos los cuales tienden a ser desplazados por la influencia norteamericana del sándwich.

Entre las bebidas se puede mencionar los frescos de chian, súchiles, tamarindo, tiste, horchata, agua de canela, sin duda los mas comunes, además del nutritivo y delicioso chocolate que también se ha visto desplazado por el té y café. Naturalmente no estaría completa esta lista si no se mencionan las diversas especies de pan dulce, de manteca o de huevo, que así se le llama entre los que se mencionan: molletes, cachos, batidas, coronas, gallina con pollos, roscas, cubiletes, champurradas, hojaldras, semitas y entre el pan desabrido el pirujo, el francés y las galletas así llamadas.

Desde el punto de vista del calendario de festividades podemos indicar que para Semana Santa se preparan como platos especiales las empanadas y diversos tipos de pescado. Para el día

---

<sup>9</sup> Debido a la similitud en los nombres de estos platillos, son muy distintos en su preparación a los de origen Mexicano.

de los Muertos el famoso fiambre, que es uno de los platos más importantes de la culinaria guatemalteca y el dulce de ayote y jocote. Para Noche Buena, el indiscutible tamal negro o colorado y para los cumpleaños y otras fiestas, los buñuelos, plátanos fritos y gran variedad de panes rellenos, acompañados de fresco, café o chocolate, así como granizadas.

Se toma como base el sentido especial en donde se divide a Guatemala en cinco grandes zonas culinarias:<sup>10</sup> la Zona Norte que incluirá el Petén, Alta Verapaz e Izabal; la Zona Oriental, que incluye los departamentos de ese rumbo; la Zona Occidental, los departamentos de Huehuetenango, Quetzaltenango, Sololá, El Quiché y San Marcos. La Zona Sur, todo el litoral del Pacífico y la Zona Central, Guatemala, Sacatepéquez, Chimaltenango y Baja Verapaz. Se describirán algunos de los platos característicos e importantes de estas zonas.

En la Zona Norte, en el Petén, el *Tziquinché*, que son hongos que se dan en los árboles. En Izabal hay una serie de platos especiales que se utilizan en Livingston, de probable origen africano y antillano, tal como el pan de cazabe, pan de coco, pan de guineo, tamal de guineo y muchas formas de pescado. En Alta Verapaz, el picante caldo de chunto, el sakic, el boj y el batido como bebidas.

En la Zona Occidental sobresalen los paches quezaltecos o sean tamales con masa de papa en vez de maíz, el jocón, las ancas de rana y el queso de Chancol, en Huehuetenango las iluminas y cangrejos de Panajachel. En la Zona Sur, una riquísima variedad de frutas tropicales entre las que sobresalen zapote, jocotes, mangos, papaya, mamey y tantas otras, así como los mariscos procedentes del Océano Pacífico. También es importante mencionar el cacao de Suchitepéquez y de Escuintla, como los quesos frescos de Santa Rosa, Retalhuleu y Escuintla.

Finalmente, en la Zona Central se puede incluir el fiambre tan importante y tradicional en Guatemala, así como tantos otros platos preparados en los mercados, en comedores, algunos de gran fama como el llamado popularmente de “las chompipas” en Antigua Guatemala y el Platillo Volador en el mercado central. En Antigua los dulces tan famosos, sobre todo los de la tienda de doña María Gordillo La tienda de doña María Gordillo (1893-1970) fue fundada por su madre

---

<sup>10</sup> Ahora a estas zonas culinarias se les conoce como sistemas turísticos.



doña Mercedes Ortiz de Gordillo hace mas de un siglo, estando inicialmente ubicada en la 4ª calle oriente, esquina con la 3ª avenida norte, pasando luego a la dirección actual, a partir del año 1900. Fue la Madre Dolores Ortiz, monja exclaustada en 1872 quien enseñó a doña Mercedes todo lo relacionado con la hechura de dulces cubiertos, que se hicieron famosos en Antigua Guatemala. En la actualidad mantienen la tienda don Carlos Durán Gordillo y su esposa, siendo la cuarta generación en esta familia que mantiene esta noble tradición culinaria guatemalteca, al presente se preparan mas de cuarenta dulces distintos, si bien no todos al mismo tiempo, cuyos nombres han sido ya enumerados en su mayoría.

En Chimaltenango, en el municipio de San Martín Jilotepeque, el complicado *subanik*, los cafés con leche y las bolitas de miel, dulces de vieja tradición. En la Zona Oriental, los quesos de Zacapa, insustituibles como acompañantes de los frijoles negros y las quezadillas y marquezotes que se dan magníficos en todos los departamentos de la región.

Como es fácil de notar, la abundancia y variedad de la cocina mestiza de Guatemala es muy grande, como para llegar a pantagruélicas comidas, en las que lo indígena y lo español han ido sedimentándose para llegar a ser lo que hasta a principios de este siglo fueron. Ojalá que tan rica expresión de la cultura guatemalteca logre sobrevivir a las difíciles tendencias de la actualidad.

#### 1.4 RECETARIOS Y LIBROS DE COCINA GUATEMALTECA

Naturalmente, los recetarios de cocina son muy antiguos y en especial, los manuscritos. Han venido de generación en generación, enriqueciéndose paulatinamente con la experiencia que da la practica. En las instituciones monásticas femeninas, por ejemplo existían estos recetarios en los cuales se anotaban cuidadosamente, igual cosa sucedía dentro del seno familiar, en donde de una generación a otra se transmitían las principales recetas, de manera que la mujer recién casa tuviera en sus manos un repertorio culinario que le permitiera enfrentar su nueva situación, experiencia que a su vez transmitiría a sus hijas, muchas veces con celoso cuidado de que las recetas permanecieran desconocidas únicamente en ese cerrado círculo.

El primer libro de cocina publicado formalmente, es decir impreso es el libro de Apicio, de origen romano pero editado en pleno Renacimiento hacia fines del siglo XV, exactamente en 1498.

Este libro, como el de Vitrubio en el campo de la arquitectura, fue cuidadosamente estudiado por los renacentistas para revivir la tradición clásica, su título es los diez libros de Apicio sobre el arte culinario<sup>11</sup>.

En el ámbito hispánico, que es el que más interesa por haber influido necesariamente en la culinaria hispanoamericana y por lo tanto en Guatemala, el primer libro impreso fue el de Ruperto de Nola, llamado *Libro de cocina*, publicado inicialmente en catalán, en 1520 con traducción al español, ordenada por Carlos V, hecho en Toledo en 1525. Otro libro del siglo XVI es el de Diego Grande, Madrid imprenta de Luis Sánchez, 1599 titulado como el *Libro del arte de cocina*.

Pero el libro que más influencia tuvo en la gastronomía española y americana, dada su popularidad que llega hasta principios del siglo XIX, es Arte de Cocina, pastelería, bizcochería y conservería, compuesto por Francisco Martínez Montañón, cocinero mayor del Rey Nuestro Señor, cuya primera edición es de 1623, en Madrid es decir en época de Felipe IV esta obra vino a ser como dice Salvador Novo, una verdadera Biblia gastronómica. Posteriormente en 1745 sale de imprenta el Nuevo arte de cocina por Juan Altimiras,<sup>12</sup> que no alcanza tanta popularidad.

El primer libro impreso de cocina Guatemalteca conocido, se denomina treinta y una sopa, ochenta y siete guisos y diez y siete postres escogidos de varios autores españoles y americanos, sin fecha de impresión aunque por las características tipográficas del mismo así como por las recetas que se mencionan, creemos que es de principios del siglo XIX<sup>13</sup>. En él se incluyen recetas muy característicamente guatemaltecas como el pepián, sopa de frijol, entre las salsas se mencionan, una de chile guaque y otras para adobo de mojarra y entre los postres torta de elote. También se incluyen algunos platos que muestran cierta influencia exterior tales como ravioles, sopa escabechada inglesa y leche francesa. Se considera de importancia este hallazgo para la historia de la cocina en Guatemala por este tipo de actividad cultural en fecha anterior a la independencia, a la vez que se trata de un impreso desconocido ya que incluso don José Toribio Medina, pese a pertenecer a su colección no lo cito Ens. Historia de la Imprenta en Guatemala.

---

<sup>11</sup> Harry, Schraemli. *Historia de la Gastronomía. Barcelona*, (Guatemala: Ediciones Destino, 1952) p. 99.

<sup>12</sup> Salvador, Novo. *Cocina Mexicana o historia gastronómica de la ciudad de México*. (México: Editorial Porrúa 1967) p. 111

<sup>13</sup> Este libro fue localizado por el autor en una investigación que se realizó en la biblioteca José Toribio en Santiago de Chile, consta de 56 páginas y aparece como impreso en Guatemala por Cruz nombre de la imprenta e impresor desconocido (1821)

El segundo libro de cocina impreso en Guatemala se denominó *Nuevo manual de cocina conforme al gusto de Guatemala*. Con un apéndice sobre la manera de hacer varios dulces etc. Guatemala, impreso por Luciano Luna, en su establecimiento, calle de la provincia, Num. 2 1857 fue publicado por entregas en la revista *El museo Guatemalteco* y en sus recetas se nota alguna influencia Francesa y probablemente Mexicana.

El siguiente libro que se conoce está inspirado por el anterior dada la similitud de su nombre fue editado en Guatemala pero publicado en Barcelona y lleva el siguiente título: *Nuevo manual de cocina perfeccionado al gusto de Guatemala con nociones de pastelería y dulcería y un apéndice de economía doméstica, limpieza económica y manual de salud*, ordenado por la librería de don Antonio Partegás a una casa impresora española, sin fecha de publicación pero que indudablemente corresponde a las dos últimas décadas del siglo pasado.

En el Siglo actual se han publicado varios libros de cocina que dicen ser guatemaltecos, pero que en realidad incluyen recetas de muy diversas procedencias, con poco criterio selectivo desde el punto de vista de la gastronomía nacional. La única obra que se puede considerar como fundamental de cocina guatemalteca es la preparada por María Victoria Sánchez de la Rosa, tomada del recetario de doña Dolores Gálvez de Sánchez, su señora madre, con recetas compuestas y recopiladas a fines del siglo XIX y principios de este, posteriormente corregida y aumentada en dos ediciones son las siguientes: *Recetas seleccionadas al estilo de Guatemala* por María Victoria Sánchez de la Rosa, Guatemala, Tipografía Sánchez & de Guise, 1939.

Los hábitos de comida de Guatemala hacia esa misma época, se basan en las descripciones de Henry Dunn que estuvo en Guatemala de 1827 a 1828 decía este autor:

“...pasaremos desde luego al comedor el cual contendrá una gran mesa de encino y de siete a ocho sillas corrientes de madera. En seguida estará la cocina; en una esquina un gran horno de forma ovalada y en el centro una mole de ladrillo, de tres o cuatro pies de altura conteniendo seis o siete hornillas para fuego de carbón y otras conveniencias para preparar los mil diferentes platos que componen la cocina española”

Con esto se dice que se continuaba la tradición de las cocinas coloniales, ya que Henry Dunn al referirse de las comidas dice: "...a eso de las siete, se toma "chocolate" que equivale a el desayuno, con la excepción de que este no se convierte en una comida social. Cada uno entra al comedor a la hora que mas le agrada y es entonces servido con su taza de chocolate espeso y dulce, el cual con un pan, un huevo, un pedacito de carne frita y un vaso de agua clara, le sirve hasta la hora del almuerzo".

"...a la una de la tarde se sirve el almuerzo consola, arroz, vegetales y carnes conocidas en muy diferentes maneras, también dulces y pasteles de los cuales se pueden preparar unas doscientas variedades. Frecuentemente se sirve pescado ya casi al final de la comida y la fruta es servida antes de quitar el mantel" "...alrededor de las cuatro se vuelve al comedor para tomar el chocolate, después de lo cual se vuelve a realizar las actividades del día. Como a eso de las diez de la noche los diferentes miembros de la familia se sientan a toma una cena que difiere poco de la comida; comen abundantemente de los diferentes platos y con los estómagos rellenos a un grado que haría temblar a otros por temor de una apoplejía, se retiran a la cama y en una media hora están todos profundamente dormidos"

Para concluir se puede señalar algunas características generales de la rica y variada cocina guatemalteca; uso abundante del maíz y sus derivados tales como tortillas, tamales, atoles, así como del fríjol, chile y salsas, cuyo origen es prehispánico. De la gastronomía Ibérica las características primordiales serían el uso del trigo y sus derivados, especialmente el pan del tipo de pan dulce, del que hay mucha variedad, muchas especies de carnes, sobre todo embutidos y dulces muy diversos, especialmente secos. Además el uso del arroz, de origen oriental y varias especies de plátanos, así como otras frutas del Viejo Mundo. Entre las bebidas las hay predominantemente de origen prehispánico, aunque entre las de procedencia española se debe mencionar aguardiente y la horchata, para solo citar las principales. Naturalmente, el tipo de condimentación fuerte, con mucho uso de cebolla, ajo y otras especies y la manteca de cerdo, son de origen europeo.

## 1.5 ALIMENTOS DE GUATEMALA

1.5.1 Granos. El maíz<sup>14</sup> es más que un grano alimenticio: es un símbolo de vida. El creador y formador, padres de la vida, dotaron los campos de esta tierra para que los hombres no solo se alimentaran del maíz; también para que ese grano ambarino fuera su esencia. No es casualidad entonces que en cada extremo, de norte a sur, de este a oeste, los platillos chapines estén colmados de la presencia del maíz. Las tortillas, los chuchitos, los tamalitos y los atoles no son desconocidos para el paladar de todo guatemalteco, indígena o ladino.

El maíz principal alimento del guatemalteco. Fue conocido antes de la venida de los españoles entre los mayas, se creía que de maíz se habían creado los primitivos hombres. Se consume generalmente en forma de tortilla, tamalitos y atoles para acompañar las principales comidas. Tiene un alto valor nutritivo; perteneciente al 3er grupo alimenticio, carbohidratos y energéticos, es decir que nos da energía. Entre las personas de escasos recursos casi este es todo el alimento que consumen. Cada grano de maíz contiene un 10% de proteínas, 4% de aceite, 2% de azúcar, 62% de almidón. Una libra de maíz proporciona 1,700 calorías. Las hojas verdes de la planta del maíz se usan en la cocina guatemalteca para envolver tamalitos, cuando la envoltura esta seca toma el nombre de tusa o doblador y se utiliza para envolver los típicos chuchitos.

El frijol constituye el alimento mas típicamente generalizado en el territorio ya que se consume a diario en casi todos los hogares por eso se le considera plato típico y tradicional de nuestro país. Se consume cocido, colado, frito, refrito o volteado, a la ranchera, con chipilín, con apazote, con cecina, con costilla de cerdo, con pezuñas de marrano etc. Generalmente se acompaña con tortillas de maíz, queso, crema y chile.

Es muy difícil encontrar un hogar chapín en donde no se cocinen frijolitos ya sean colados o parados, volteados e inclusive en una sopa. Este grano que posee un sinnúmero de variedades, la mayoría de ellas mesoamericanas, ocupa el segundo lugar en importancia en la dieta del guatemalteco y ello se refleja sin duda alguna en su consumo generalizado en el país.

El arroz juega también un papel importante en la preparación de comidas nacionales. Este grano es producido en su mayoría en el área de oriente y el norte, sobre todo el Izabal y Jutiapa. Es acompañante de muchos de los guisos chapines, en su forma más sencilla como “sopa de

---

<sup>14</sup> Sierra Aurora, Franco Alvarez. *Cocina Regional Guatemalteca*. (Guatemala: Editorial Piedra Santa) P.15

arroz” y también preparado con chipilín y loroco.

Así como el arroz, el trigo es un grano que vino a nosotros con la conquista española. Este grano es cultivado en el occidente del país, en donde además de hacer panes originales, se hacen y consumen tortillas de trigo. El trigo se extrae la harina que es la materia prima para la fabricación de pan, pasteles, buñuelos etc. La riqueza nutritiva es grande, por lo que se debe de procurar que no falte en la dieta alimenticia.

Y como no mencionar al café, grano que se ha constituido a partir de este siglo en el principal producto de exportación y cuyas cosechas provenientes de Antigua Guatemala y Alta Verapaz lo hacen figurar entre los mejores cafés del mundo

1.5.2 Verduras y Legumbres. El país de la eterna primavera acoge en su suelo las semillas de un sinnúmero de vegetales, que germinan para constituirse en el principal alimento de sus pobladores. En la mesa del indígena guatemalteco, son las verduras y legumbres <sup>15</sup> las que ocupan el lugar principal y por ello se han constituido también por el ladino, heredero de tradiciones culinarias mestizas, como un ingrediente indispensable.

La riqueza de los suelos y las condiciones climáticas benignas de Guatemala hace que la agricultura sea su principal fuente de ingresos y de alimentación. Desde las amplias plantaciones de oriente y la costa sur hasta las parcelas más pequeñas de occidente, el cultivo de vegetales es una tradición arraigada. En tiempos recientes el cultivo de hortalizas para exportaciones ha proliferado, dando como resultado una excelente calidad en estos productos. Entre ellos destacan el brócoli, la zanahoria, el güicoy, el ejote y la papaya.

En el vasto canasto de los frutos de la tierra, es imprescindible mencionar el tomate, alma y cuerpo de las salsas y recados más representativos de nuestra cocina. Este vegetal se produce, en su mayoría en la región oriental y en menor escala en el nor. Occidente. De igual forma, la cebolla no puede perderse en el largo listado de verduras chapinas. Esta es cultivada en varias regiones de la república, especialmente en el centro y en el occidente, en particular en Quetzaltenango y Sololá. El ajo es cultivado, sobre todo, en occidente.

---

<sup>15</sup> Ibid p.16, 17.

Entre los cultivos más chapines que integran el abanico de sabores de este país están los chiles. Sin el chile guaque, el pimientó, el cobanero, el chiltepe, el diente de perro y el petenero, los recados estarían faltos de carácter. Estos chiles se cultivan en varios departamentos de la república.

1.5.3 Frutas Aunque Guatemala posee características topográficas variadas que albergan no uno sino varios climas, cuando se habla de frutas las principales que vienen a la mente son las tropicales<sup>16</sup>: el banano, la piña, la sandía y los jocotes.

Guatemala es la República del Banano. Con las plantaciones existentes en las costas pacíficas y atlánticas abastece tanto al mercado nacional como al internacional. Los principales departamentos en donde se cultiva esta deliciosa fuente de potasio son Escuintla e Izabal. En dichos departamentos, especialmente Izabal, los plátanos y los bananos son el alma de su platillo principal.

El tapado de coco en Izabal se elabora con finas rodajas de estos frutos. La piña y la sandía son producidas en su mayoría en la región oriental. Estas jugosas delicias viajan a todos los rincones del país y se entronizan en el frutero de muchos hogares.

El cacao, fruto prehispánico que se constituyó en un aporte a la cocina mundial, es una obra artesanal que se añade a varios platillos de postre. Un dato a resaltar es que fueron las mujeres guatemaltecas quienes inventaron el chocolate en tableta. En Mixco, municipio del departamento de Guatemala en el área central, se produce el chocolate en tableta.

Aunque las frutas de tipo tropical son las de principal cultivo, existen frutas como las manzanas, las uvas, los mangos y los duraznos, entre muchas otras, que se están cultivando a gran escala. Las naranjas del área de Rabinal en Baja Verapaz cuentan con la mejor reputación entre las variedades de este ácido fruto.

---

<sup>16</sup> Ibid, p.18

Las frutas más importantes de Guatemala se dan en climas cálidos. Entre ellas destacan el melón, la papaya, los jocotes marañón, el coco y la granadilla.

1.5.4 Hierbas. Para lograr platillos de sabores inusuales y exóticos, la cocina guatemalteca, desde tiempos precolombinos, se ha apoyado en los efectos medicinales y gustativos de las hierbas<sup>17</sup>. En la dieta mayoritariamente vegetariana de los mayas, y posteriormente de los grupos mayenses, las hierbas les daban a los platos la sazón y el gusto que aún se disfruta en aquellos platillos que llegaron a nosotros.

No todas las hierbas utilizadas hoy en día son propias de nuestra tierra, pero con el clima benigno y las condiciones climáticas favorables que posee Centroamérica se integraron a la flora del lugar sin mayores dificultades.

El laurel es un ejemplo de las hierbas foráneas que se han integrado a los muchos ingredientes puramente chapines usados en salsas y recados. De igual forma, el perejil, originario de Italia, es protagonista en varias recetas típicas en nuestro haber. El cilantro, con una historia que se remonta a la época de esplendor del imperio babilónico, es hoy cultivado en estas tierras y condimenta muchas de nuestras comidas.

El tomillo, considerado proveedor de coraje para aquellos que lo consumen, tiene una fuerte presencia en las recetas guatemaltecas.

La combinación que se hace de las hierbas dentro de una receta es decisiva en el sabor final de la misma. La combinación de albahaca, tomillo y laurel da como resultado salsas celestiales.

Las últimas dos, figuran en la comida chapina constantemente, cada una de ellas protagonizando en perfecta armonía con los demás ingredientes.

1.5.5 Espicias. Las carabelas de Cristóbal Colón no hubieran llegado a las islas del Caribe de no haber sido por estas cortezas y granos aromáticos<sup>18</sup>. La importancia que tenían en la preparación y conservación de alimentos en los países europeos hicieron que al cerrarse el acceso tradicional a los países de oriente; India específicamente se buscaran nuevas rutas. Fue así como se inició la travesía hacia lo que hoy es América.

---

<sup>17</sup> Recetario de la Cervecería de Guatemala P.23

<sup>18</sup> Ibid; p. 24



La mayoría de especias que le dan el toque final de sabor a los platillos chapines vinieron a nosotros durante el proceso de colonización y se integraron maravillosamente a las condiciones climáticas de la región, eso no quiere decir que no existan especias puramente guatemaltecas: el achiote, especia con la que se da la tonalidad amarillada a las empanadas y que es el chispazo de sabor para muchos recados, es originario de esta región.

Otras especias de importancia en la cocina internacional son fruto de plantas americanas. La pimienta gorda, bautizada así por Cristóbal Colón, es una especia originaria de Jamaica, que por su parecido a la pimienta negra fue llevada a España por el descubridor. Su sabor, sin embargo, es muy distinto al de la pimienta negra. La pimienta gorda tiene un sabor más rico, que pareciera ser la combinación de la canela, el clavo de olor y la nuez moscada.

Semejante es el caso de la vainilla, la cual es una especia de la familia de las orquídeas y que es originaria de Mesoamérica. Fue utilizada por sus habitantes para condimentar la bebida hecha con cacao.

Hoy en día, especias como la vainilla, la canela, los clavos de olor, la pepitoria, el ajonjolí, la pimienta en sus variedades gorda y de castilla, además del comino, son producidas en Guatemala, especialmente en el área occidental. La pimienta gorda es propia de Petén, y el ajonjolí se da en el sur occidente del país.

1.5.6 Panes. Shecas, marquesote, pan de yemas, quesadillas y pan de coco son nombres de panes<sup>19</sup> muy Guatemaltecos que traen a la mente el efecto de su aroma seductor y reconfortante gusto al paladar.

El pan, junto con el trigo y sus derivados, vinieron con los españoles a enriquecer la dinámica culinaria existente. Con la fórmula de hacer pan tradicional, los guatemaltecos crearon un sinnúmero de variedades con un sello propio de la región en donde se elaboran. Tal es el caso de la quesadilla de Zacapa, las bizcotelas de Petén, el pan de coco de Izabal, las shecas de Quetzaltenango y el duro “Pan de Mujer” del sur oriente del país, llamado así por su consistencia dura, resultado de la debilidad femenina para amasar.

---

<sup>19</sup> Ibid; p.27

El pan francés que se come en nuestro país es una variación del tradicional *baguette* francés y tiene ya un sello chapín indiscutible. Este pan, en su presentación tradicional de bollitos o en forma de pirujo, acompaña frecuentemente al tamal; sin embargo y a diferencia de la tradición de muchos otros países, sigue siendo la tortilla la acompañante de las comidas chapinas.

La importancia de pan en la cocina guatemalteca va más allá del acompañamiento de tamales, de envolver los chiles rellenos o de ser el complemento del café. En las recetas chapinas, el pan del llamado francés y los molletes, remojados y luego molidos junto con los chiles, los tomates y la pimienta, son el toque que da a las salsas y a los recados una consistencia especial.

Las torrijas, hechas con pan dulce y los molletes rellenos de manjar jalea o crema y envueltos en huevo son postres muy populares. De igual forma, el pan dulce al final de la comida o sopeado con el café como refacción ya sean cubiletes, champurradas, hojaldras, cachos, batidas o gallina con pollos difícilmente son desconocidos para el paladar de un chapín.

1.5.7 Aves. Las aves<sup>20</sup> tienen mayor popularidad en los platillos autóctonos que las carnes rojas en la preparación de los platos típicos guatemaltecos.

Durante los años previos a la colonización, el pavo, también llamado chompipe y chunto, ocupó el lugar favorito al ser la carne que se bañara con los recados y salsas, además de rellenar los siempre favoritos tamales. Con el intercambio de recursos que se dio entre América y el viejo mundo, el pavo pasó a ser un ingrediente favorito de la alta cocina.

El pollo y la gallina fueron traídos, al igual que la carne de res, por ese intercambio en la época colonial; a esto se debe que su presencia en los platillos de tradición sea posterior y menos arraigada. Estas aves son criadas principalmente en el departamento de Guatemala.

Aunque existe un consumo limitado de otras aves como el pato y la codorniz, su uso en la preparación de platillos atiende más a un carácter internacional en las recetas ya que no forman parte de la tradición culinaria propia de Guatemala.

---

<sup>20</sup> Ibid; p. 29

1.5.8 Carnes. El consumo de carne roja no es una práctica autóctona guatemalteca, ya que fue durante la época colonial cuando el ganado bovino, el ovino y el lanar se introdujeron en el área de Mesoamérica.

Previo a esta introducción, los grupos indígenas guatemaltecos tenían una dieta mayoritariamente vegetariana. Eso no significa que durante las fiestas, ocasiones cuando se desplegaban las mejores delicias, no se prepararan platillos que incluyeran carnes obtenidas a través de la caza. Entre ellas se puede citar las de armadillo, el venado, y el tepezcuintle. Aun hoy se pueden degustar estas carnes en algunos rincones del país, pero una mayor conciencia en el esfuerzo por la conservación de las especies ha hecho que su consumo haya ido desapareciendo.

La región oriental es la principal productora de ganado en el país, mientras que la costa sur y la región de Petén también poseen algunas fincas dedicadas a esta actividad.

Hablar de carne es hablar de inmensas posibilidades de sabor, textura y consistencia. La res ofrece muchos cortes que atienden a propósitos muy distintos en la cocina.

El bolovique, utilizado para hacer el salpicón, las costillas, la falda, mejor conocida como “hilachas”, la viuda, con o sin hueso para el churrasco y el rabo que se usa para la sopa, son algunos de los cortes más utilizados en nuestra cocina.<sup>21</sup>

1.5.9 Mariscos. Guatemala es un país cuyas costas son bañadas por dos océanos, el Pacífico y el Atlántico. Cada uno de ellos ha salpicado a los habitantes de sus orillas con el gusto por el marisco. Cada región, el norte y el sur, con sus caracteres tan distintos, hace uso de las bondades del mar en forma muy distinta.

En el Atlántico, la dieta, además de consistir de frutos marinos, se compone de coco. El tapado, preparado con pescado, plátanos y leche de coco, es quizá el platillo representativo del área de Livingston, en Izabal.

Por otro lado, en la costa sur, el caldo de mariscos, preparado con camarones, cangrejos, caracoles, jutes y almejas es la comida que mejor les representa.

---

<sup>21</sup> Ibid; p.31-33

Aun contando con una línea costera extensa por el lado del pacífico, la producción de pescados y mariscos y por ende su consumo a nivel nacional, no son muy extensos. Los pescados que mayormente se consumen son el róbalo y el mero, además de camarones y cangrejos.

De los ríos y lagos se obtienen también ingredientes para platillos tradicionales, de los cuales se pueden mencionar la mojarra, el pescado blanco y el patín; este último, un pez originario de Atitlán, se prepara en pulique y en cherebún en los poblados que rodean este lago.

Es durante la Cuaresma y la Semana Santa es cuando los mariscos ocupan un lugar primordial en las comidas, como el bacalao a la vizcaína, el cual se come el Viernes Santo. Este pescado es de origen noruego y la tradición de comerlo, como la mayoría de tradiciones católicas, fue herencia de los españoles. Existe una prohibición religiosa sobre el consumo de carne los días viernes, durante los cuarenta días previos a la conmemoración de la crucifixión de Cristo; es pescado frito, envuelto en huevo y migado, lo que se acostumbra comer en esos días.

## 1.6 PRODUCTOS DEL MERCADO

Dentro del festival de productos agrícolas que los suelos de Guatemala ofrecen es casi imposible concebir un vegetal, una especia o una hierba que no protagonice en la preparación de uno de sus tradicionales platillos.

Chile guaque o chile zambo; tomates, manzanos o miltomates; maíz, del tipo amarillo o del morado y hasta del negro, la disponibilidad de ingredientes para la preparación de sus comidas no es un problema para la tierra en este “país de la eterna primavera” que por las bondades climáticas en las que se descansa provee sus frutos sin mayor dificultad, y en forma continua, en casi todos sus frutos.

Guatemala atraviesa en el año dos situaciones climáticas la época seca y la lluviosa; esta última colma los campos de vegetales, y no es casualidad que el fiambre se prepara en noviembre, después de que las cosechas de invierno ya están disponibles.

Este curtido, tradicional de la fiesta de Todos los Santos esta cargado de deliciosas y variadas verduras. Al igual que la elaboración de tamales para las fiestas navideñas gracias a los canastos llenos de maíz y arroz.

La región también tiene injerencia en el tipo de producto que se cosecha; así el oriente enriquece la canasta con tomates, cebollas y una vez al año con lorocos.

Occidente produce también cebollas además de ajo y especias variadas. Los granos más importantes en la dieta guatemalteca, el maíz y el frijón, se pueden cosechar en casi cualquier lugar del país.

En cuanto a carnes respecta, la región geográfica marca la diferencia entre la presencia de pescado, res, marrano, animales salvajes o aves en las delicias que ahí se consuman. La carne de res se produce en mayor cantidad en oriente y en menor cantidad en occidente. Las aves de corral son más comunes en el área central mientras que el marrano se consigue en toda la república.

El abanico de sabores y aromas de los mercados es más amplio en los principales centros urbanos del país, incluidos Antigua, Escuintla y Quetzaltenango, en donde el día de mercado es un acontecimiento al que confluyen agricultores de regiones cercanas y no tan cercanas.

En lugares como San Francisco El Alto, Tonicapán y Chichicastenango la actividad de mercado se ha convertido en una atracción turística por la rica tradición con que el ramillete agrícola<sup>22</sup> de Guatemala es presentado.

## 1.7 UTENSILIOS

El barro de las ollas y apastes, la piedra de moler, así como la madera de las paletas y tablas de picar aportan su ayuda al idilio de sabores que en sus superficies estelarizan los ingredientes para crear una sublime muestra de la buena cocina Guatemalteca.

La preparación de la comida Guatemalteca tiene un carácter peculiar, no solo por los ingredientes que se mezclan en cada platillo, sino también por los utensilios que se utilizan y que le dan un toque, un aroma, un sabor, que no se logra cuando son sustituidos.

A continuación se describirá los utensilios importantes para nuestra Gastronomía siendo estos:

---

<sup>22</sup> Ibid; p.35

- Apaste: olla grande de barro utilizada generalmente para cocer el maíz.
- Batidor: taza grande en la que se toma chocolate, café o refrescos.
- Batea: artesa de madera utilizada para amasar queso.
- Brasero: trasto de barro donde se queman las hierbas.
- Comalito: plancha de barro con hoyos en la que se calientan las tortillas.
- Cajeta: caja pequeña de madera donde se guardan dulces.
- Cántaro: recipiente de barro utilizado para transportar y guardar agua.
- Comal: platón de barro para cocinar las tortillas sobre la leña
- Escudilla: taza de loza o barro utilizado para transportar y guardar agua.
- Jarro: recipiente de barro con el que se sirve el agua caliente.
- Mano de Piedra: pieza de piedra con la que se muelen los alimentos sobre la plancha de moler.
- Mortero: pedazo pequeño de piedra o madera con la que se machaca el chile y las especias.
- Pocillo: tazón de barro o peltre en el que se toma el café.
- Paila: plato de barro donde se asienta el pocillo.
- Petate: alfombra para moldear el chocolate.
- Piedra de Moler: metate o piedra cuadrada para moler alimentos.
- Poyo: cocina de barro o piedra que funciona a base de leña.
- Treve de hierro: utilizada como hornilla para colocar las ollas sobre el fuego.
- Taza Bola: tazón donde se toma el atol blanco.
- Tilichera: mueble donde se guardan los alimentos.
- Tol: de morro para guardar tortillas.
- Tecomate: recipiente para guardar o llevar agua.

## 1.8 RESUMEN DEL CAPÍTULO

Mesoamérica dio a la cultura universal, en un sentido general y a España en un sentido mas directo, una serie de elementos muy importantes para los hábitos alimenticios del hombre. Entre los primordiales debemos mencionar el maíz, frijol y calabaza, el cacao, el chile y numerosos vegetales y frutas tropicales tales como el tomate, aguacate, piña, zapote, chico-zapote y especies tan importantes para la culinaria internacional como la vainilla y el achiote.

En cuanto a la carne, el principal aporte lo fue el pavo que tanta estimación tiene en la cocina internacional.

Respecto a los usos que se le daba al maíz, aludiendo a la gran cantidad de bebidas, especialmente los llamados genéricamente atoles, así como la tortilla que tan importante es en la dieta alimenticia de las antiguas regiones mesoamericanas y las diversas formas de tamales de todo lo cual se ampliara en los siguientes capítulos del libro. El cacao, que jugó papel tan importante en la época prehispánica como sustituto de la moneda y que servía para preparar varias bebidas, entre las cuales cabe destacar el chocolate de uso colonial, se difundió en el resto del mundo como tableta o bebida a fines del Siglo XVI.

La aromática vainilla jugaba un papel muy importante en la época precolombina, pero más aun en la cocina contemporánea, en donde se le considera un ingrediente imprescindible. También las diversas especies de chiles eran valiosos elementos para preparar una gran variedad de salsas que en la época mesoamericana recibían la denominación genérica de molí, que se ha castellanizado con el uso de la palabra mole.

El implemento básico para macerar, aun empleado en la actualidad, es el metate o piedra de moler, al que también se puede considerar contribución mesoamericana a la cocina contemporánea de Guatemala.

Desde la simple tortilla hasta una receta más compleja, como el jocón, el aporte chapín a la buena mesa es de por sí un atractivo turístico que debe ser explotado para deleite de todo el mundo.

Cuando se piensa en la cocina guatemalteca, las imágenes que llegan a la mente son sobre variedad de sabores, de texturas, de aromas y de colores. Uno de los primeros atractivos de nuestra cocina, es precisamente su paleta de colores, que refleja la riqueza de frutos, legumbres y especias que crecen en nuestro suelo.

Nuestra cocina es heredera de dos grandes tradiciones culinarias. Por medio de la conquista, nos llegó el gusto de la cocina árabe, transformada por los españoles y, de las étnias locales, el sabor a dioses. Un ejemplo de esta unión de sabores y técnicas culinarias es el tamal, de origen indígena, adaptándose al gusto europeo.

En la cocina guatemalteca los ingredientes más comunes son el fríjol y el maíz, que se preparan en infinidad de recetas, pero también la carne de vaca, de pollo, de chompipe y de otros animales (como el venado, el armadillo, la iguana y el tepezcuintle), forman parte de la buena mesa.

Otros alimentos comunes son los quesos, las tortillas de maíz, el aguacate, el arroz y todas las especias, entre las que se destacan los chiles, que se utilizan de mil y una maneras sobre todo, porque por medio de ellos y el orégano, la pimienta, el laurel, el perejil, la hierbabuena y otras hierbas, se obtiene el típico sazón de nuestra mesa. Y gracias a otras, su innegable color verde y rojo, reflejo de nuestro paisaje.

En la cocina guatemalteca, un platillo casi omnipresente es la sopa, que se degusta generalmente muy caliente y sirve como entrada para platillos más fuertes que generalmente son seguidos por postres preparados a base de frutas como papayas, sandías, mangos, bananos, zapotes, duraznos. Infinitudes de ellas, que se transforman en deliciosos platillos edulcorados, que hacen la delicia de los chapines, puesto que el sabor azucarado, fuerte, es del gusto de todos.

Las bebidas, que suelen provenir también de todas esas frutas, le dan a la mesa un colorido único, así como un sabor extraordinario. Y para terminar, el café, otro compañero de las mesas guatemaltecas que nunca falta con su color oscuro y su aroma penetrante.



## 2. GUATEMALA MODERNA Y COLONIAL

### 2.1 OBJETIVOS DEL CAPÍTULO:

Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el concepto de “Sistema Turístico”.
- Definir el origen de la alimentación en el Departamento de Guatemala.
- Definir los productos básicos del Sistema Guatemala Moderna y colonial
- Conoce y definir los “Platillos Ceremoniales” del Departamento de Guatemala y Sacatépequez.

### 2.2 SISTEMAS TURÍSTICOS

La mejor forma de disfrutar un país es entenderlo. Por ello se han señalado siete zonas imprescindibles de visitar se conoce con el nombre de “Sistemas Turísticos<sup>23</sup>”: Cada una de ellas constituye una porción del territorio con características comunes y a la vez diferentes de las otras zonas por lo que es importante visitar cada una de ellas, para conocer la riqueza de este bello país.

El recorrido de los Sistemas Turísticos significa desplazarse de las ciudades para ir al encuentro de la naturaleza, del hombre que allí habita desde hace dos mil años y del tiempo (pasado y presente) de la gran civilización Maya.

Hay, sin embargo atractivos que solo se pueden acceder a pie, entre senderos y la selva. En cualquier caso, cada uno de los siete sistemas aquí descritos cuenta con hospedajes, guías, alquiler de vehículos y todos los servicios que un viajero necesita a fin de sentirse cómodo y seguro.

Hay siete diferentes Sistemas Turísticos, los cuales proporcionan al turista una visión singular:

---

<sup>23</sup> La Información obtenida de Sistemas Turísticos INGUAT.

- Guatemala moderna y colonial. En donde destaca la Ciudad de Guatemala, la más grande de Centroamérica, construida a finales del Siglo XVIII, y la ciudad de Antigua Guatemala declarada por la UNESCO en 1979 como Patrimonio de la Humanidad.
- El altiplano indígena vivo. Al noreste del país, donde se concentra el mayor número de comunidades mayas en lugares como el lago de Atitlán; Iximché en Tecpán Guatemala; San Juan Comalapa; Chichicastenango; San Cristóbal Totonicapán; Quetzaltenango; Huehuetenango y los Cuchumatanes.
- Aventura Maya. Los sitios arqueológicos mayas más importantes del país se concentran en el departamento de Petén: Tikal; Uaxactún, Ceibal, Aguateca, Yaxhá, Piedras Negras; El Mirador, Río Azul.
- Caribe Diferente. Que parte desde Puerto Barrios, un recorrido fluvial, vinculado al Río Dulce, que nace en el lago de Izabal, donde abundan las reservas naturales como el Lago de Izabal, Río Dulce, Bocas del Polochic, Punta de Manabique.
- Paraíso Natural. De las Verapaces. Aquí se encuentra las tierras montañosas que son parte de las cordilleras más arcaicas de Guatemala y cuenta con variedad de climas y zonas de vida.
- Guatemala por Descubrir. El recorrido de este polo turístico puede iniciarse en San Agustín Acasaguastlán departamento de El Progreso
- Costa Pacífico. La Costa Sur está formada por las tierras bajas de los departamentos de Santa Rosa, Escuintla, Retalhuleu y Suchitepéquez. Su principal atractivo turístico son sus playas que colindan con el Pacífico y la serie de centros arqueológicos como Abaj Takalik.

## 2.3 HISTORIA DE GUATEMALA MODERNA Y COLONIAL

Guatemala<sup>24</sup>, la capital del país, es rica en historia y en cultura. Establecida a finales del Siglo XVIII, mantiene las características urbanístico arquitectónicas de las ciudades españolas: una gran plaza, alrededor de la cual se ubican los principales edificios civiles y religiosos (el Palacio Nacional, sede de gobierno; El Portal del Comercio; El Parque Centenario; La Catedral Metropolitana, con valiosas imágenes del Siglo XVI) y de la que parten, en forma cuadrículada, las principales calles y avenidas del asentamiento original.

Pero Guatemala también tiene arquitectura contemporánea, presente en hoteles, edificios de oficinas y complejos comerciales, así como en el denominado Centro Cívico, donde se ubican la Municipalidad, el Banco de Guatemala, la Torre de Finanzas y los Tribunales de Justicia.

En 1776 la ciudad capital de Guatemala fue trasladada al Valle de la Ermita o de la Virgen, donde actualmente se encuentra asentada. La nueva Guatemala de la Asunción es el nombre de la actual capital de la República. El nuevo asentamiento experimentó un notable cambio en su arquitectura, pues bajo la influencia del estilo neoclásico se erigieron monumentales iglesias, edificios públicos y residencias, respetando el tradicional trazado de parrilla de calles y plazas.

Actualmente la Metrópoli, de más de doce millones de habitantes, presenta un panorama de contrastes entre la arquitectura colonial y neoclásica que se mezclan con edificios modernos, complementados con sus museos y monumentos históricos, que ofrecen al visitante una experiencia agradable.

La ciudad de Guatemala convertida en una urbe activa y cosmopolita, cuenta con todos los servicios que el más exigente visitante espera encontrar en un viaje de placer o de negocios. Se puede encontrar disponibilidad de hoteles de varias categorías, algunos ubicados en zonas residenciales y comerciales, lo que permite al visitante hacer una selección de acuerdo a sus intereses. También se cuenta con la infraestructura adecuada para la realización de convenciones y reuniones de negocios. Una gran variedad de restaurantes ofrece diversidad de menús y especialidades para satisfacer el paladar más exigente.

---

<sup>24</sup> <http://www.DEGUATE.com>

Los modernos centros comerciales, localizados en distintas zonas, atraen gran cantidad de visitantes por la variedad de la oferta a precios razonables. La vida nocturna se manifiesta principalmente en la llamada “Zona Viva”, área donde se concentran numerosos centros de recreación que ofrecen una amplia gama de espectáculos para todos los gustos y edades.

La capital de Guatemala ofrece múltiples actividades de carácter cultural. En el Centro Cívico se levanta uno de los complejos arquitectónicos más modernos y atractivos, el Centro Cultural Miguel Ángel Asturias, en donde está instalado el Gran Teatro Nacional, en cuyos escenarios se ofrecen periódicamente funciones teatrales, de danza y conciertos.

Aunque la ciudad de Guatemala es una metrópoli internacional, sus habitantes conservan tradiciones que datan del tiempo de la colonia, muchas de ellas de carácter religioso que llegan a su máxima expresión con las procesiones de Semana Santa.

Antigua Guatemala, vive el esplendor de la época colonial que aún perdura en esta ciudad, con sus plazas e iglesias, herencia de la colonia española.

Bajo su majestuosa presencia, masivos volcanes guardan cual centinelas, la ciudad de La Antigua Guatemala, que fuera la capital del Reino durante la época colonial.

Aquí el tiempo se detuvo hace 300 años, cuando los terremotos de Santa Marta dejaron sus huellas en muros y bóvedas. Hoy en día, el romántico ambiente y la tranquilidad de sus calles empedradas, apacibles parques y fuentes, palacios y catedrales.

En su gastronomía típica se mencionaran platillos importantes para la ciudad de Guatemala; Atol de elote, Tamalitos de chipilín, Chuchitos, Tamales, Fiambre, Tostadas. En la parte de La Antigua Guatemala; se encuentran los Tamales Colorados, Revocado de Cabeza de Cerdo, Hilachas, Pepián, Iguashte, Piloyada Antigüeña, Molletes, Mole, Chiles rellenos, Pinol, Caldo de Gallina

A continuación se presenta los departamentos que conforman el sistema turístico de Guatemala Moderna y Colonial, en donde se describirá lo más importante de cada uno:

- Departamento de Guatemala.
- Departamento de Sacatépequez.

## 2.4 DEPARTAMENTO DE GUATEMALA

### 2.4.1 Datos Generales.

- Población<sup>25</sup>: 2,541,581 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: Español, Poqomam y Kaqchiquel.
- Grupos Étnicos: Indígenas 12%, No indígenas 88%
- Extensión: 2126 Kilómetros Cuadrados
- Número de Municipios: 17

2.4.2 Descripción del Departamento. Es el departamento donde se encuentra la capital del país. La ciudad capital, ubicada en el Valle de la Ermita o de la Virgen, fue instalada en 1,776, luego de los terremotos de Santa Marta, que destruyeron la Antigua Guatemala. El departamento de Guatemala cuenta con 2, 541,581 habitantes de los cuales el 12% son indígenas.

La capital del país es rica en historia y en cultura. Construida a finales del Siglo XVIII mantiene las características urbanísticas arquitectónicas de las ciudades españolas: una gran plaza, alrededor de la cual se ubicaban los principales edificios civiles y religiosos: el Palacio Nacional, sede del gobierno; el Portal del Comercio; el Parque Centenario; la Catedral Metropolitana, con valiosas imágenes de Siglo XVI; de esta plaza parten en forma de cuadrícula, las principales calles y avenidas del asentamiento original.

Pero Guatemala tiene arquitectura contemporánea, presente en hoteles, edificios de oficinas y complejos comerciales, así como el denominado Centro Cívico, donde se ubican la municipalidad, el Banco de Guatemala, la torre de Finanzas y los Tribunales de Justicia.

Existen varios museos, de los cuales se encuentran: el de Arqueología y Etnología (con réplicas de estelas mayas y piezas prehispánicas), el Museo Popol Vuh (de cultura maya) y el museo Ixchel, que posee una valiosísima colección de trajes indígenas. No menos atractivo es el Mercado de Artesanías, con artesanías de todo el país. A tan solo 45 km al suroeste de la capital

---

<sup>25</sup> La población de los Departamentos de Guatemala se obtuvo del Censo del año (2,002-2,003) del Centro Nacional de información Estadística –CNIE-

del país: la Antigua Guatemala. Fundada en el Siglo XVI, la ciudad fue parcialmente destruida por el terremoto de Santa Marta en 1773 y luego abandonada. Hoy su esplendor ha renacido, al extremo de constituir una joya arquitectónica y urbanística declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

#### 2.4.3 Platillos Típicos<sup>26</sup>

- Atol de elote.
- Tamalitos de Chipilín.
- Chuchitos.
- Tamales.
- Tostadas.
- Fiambre.

#### 2.4.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos/ Ceremoniales

2.4.5 Pepián Rojo. El Pepián es un recado típico guatemalteco, el cual puede hacerse de recado Negro o recado Rojo, también tiene sus distintos sabores dependiendo de la carne que se utilice; puede hacerse de Gallina, Pollo y de Costilla de cerdo.

Ingredientes:

- ½ Libras de Pollo.
- 1 Libra de Tomate.
- ½ Libra de Miltomate.
- 1 Chile Pimiento Mediano.
- Onzas de Ajonjolí.
- Onzas de Pepitoria.
- 1 Pan Francés.
- 1 Güisquil Grande.
- Zanahorias Medianas.
- 1 Libra de Papas Medianas.
- ½ Libra se Ejotes.
- La mitad de Un Chile Pasa.

---

<sup>26</sup> Los platillos típicos se obtuvieron de una recopilación del *Lybro de Cocyna, 1844*. (Guatemala: CEFOL. Usac, 1972). Aurora, Sierra Franco. *Cocina Regional Guatemalteca*.(Guatemala: Editorial Piedra Santa)

- Sal al Gusto

#### Preparación:

Limpiar el Pollo, cocinarlo con sal y dejarlo enfriar. Lavar, pelar y poner a cocinar con sal las verduras. El güisquil y las zanahorias en trozos, las papas enteras, y los ejotes por la mitad. Aparte tostar el tomate, miltomate y chile pimiento.

Seguidamente dorar con unas gotas de aceite el pan, la pepitoria y el ajonjolí. Estos ingredientes se licúan con 1 1/2 taza de caldo del sobrante de la cocción del pollo. Colocar en una cacerola dicha mezcla y añadir las piezas de pollo, las verduras y las sal. Dejar hervir, se recomienda servirlo con arroz.

#### 2.4.6 Tamales Colorados

##### Ingredientes:

- Libras de Maíz Blanco.
- Onzas de Arroz.
- Hojas de Plátano.
- 20 Tomates.
- Achiote.
- ½ Libra de Miltomate pequeño.
- Chiles Pimientos.
- Chiles Guaques.
- 1 Chile Mexicano.
- ½ Chile Zambo.
- Onzas de Pepitoria.
- 1 Onza de Ajonjolí.
- 8 Pimientas de Castilla.
- 1 Rajita de Canela.
- Onzas de manteca para la masa.
- 1 ½ Libras de falda de Cerdo.
- Sal al gusto.

#### Preparación:

Se cuece una noche antes el maíz con un poco de cal, hasta que pele y también se dejan 4 onzas de arroz en remojo. Al día siguiente se lava el maíz y se muele junto con el arroz. Se pone a cocer veinte tomates, media libra de miltomate, dos chiles guaques, cuatro chiles pimientos, un chile mexicano y medio chile zambo, todo sin pepitas (algunas prefieren asar lo anterior). Se tuestan dos onzas de pepitoria, una onza de ajonjolí, una rajita de canela y ocho pimientas de castilla. Se muele muy bien todo lo tostado y después lo cocido con un poquito de achiote;

Todo se cuele y se pone a freír con tres onzas de manteca, se sazona con sal y se espesa con masa. Se cuele la masa en colador de cedazo y se revuelve añadiéndole media libra de manteca y sal. Se pone al fuego y se mueve para que no se pegue ni se ahume. Se prepara el tamal poniendo un poquito de masa en la hoja de plátano, después un pedazo de carne de cerdo cruda y encima un poco de recado. Se envuelven los tamales, se amarran con cibaque y se ponen a cocer en una olla de barro a fuego fuerte y sin pasarse de agua, pues pueden aguarse.

#### 2.4.7 Atol de Elote.

Ingredientes: Para 15 Elotes

- Litros de Leche.
- 1 Raja de Canela.
- Azúcar al gusto.

Preparación:

Se desgrana o corta los granos de elote y se muelen o se licuan. Se cuele en una servilleta para sacar toda la pulpa y se pone a cocer con agua y canela. Aparte se pone a hervir la leche y se juntan las dos cosas hasta que hierva por lo menos  $\frac{1}{4}$  de hora, sazonándolo de azúcar y unos granitos de sal.

Si el atole se quiere amarillo, se usan elotes de maíz amarillo y si blanco, se usan blancos. Se sirve con salsa de chile o con elote cocido desgranado.

#### 2.4.8 Fiambre (1 de Noviembre)

Ingredientes:

- |  |  |
|--|--|
| - Gallinas.                                | - $\frac{1}{2}$ Libra de salchichas.         |
| - 1 $\frac{1}{2}$ Libra de Pescado seco.   | - $\frac{1}{2}$ Libra de salchichas blancas. |
| - 1 Lata de sardinas.                      | - Patitas de cerdo.                          |
| - $\frac{1}{2}$ Libra de cecina.           | - 1 Lata de espárragos.                      |
| - $\frac{1}{2}$ Libra de chorizos negros.  | - Latas de chile pimiento.                   |
| - $\frac{1}{2}$ Libra de lengua salitrada. | - 1 Litro de aceite de oliva.                |
| - $\frac{1}{2}$ Libra de jamón.            | - 1 Bote de mostaza.                         |
| - $\frac{1}{2}$ Libra de salchichón.       | - 1 Litro de vinagre.                        |
| - $\frac{1}{2}$ Libra de butifarras.       | - $\frac{1}{2}$ Libra de aceitunas.          |
| - $\frac{1}{2}$ Libra de longanizas.       | - $\frac{1}{2}$ libra de alcaparras.         |



- ½ Libra de queso rallado.
- 1 Queso Fresco pequeño.
- 1 Libra de cebollas encurtidas.
- 12 zanahorias grandes.
- 12 remolachas.
- libras de ejotes.
- Libras de arvejas.
- Coliflores.
- 24 Pacayas tiernas.
- 1 Repollo grande.
- 1 Manojito de perejil.
- Lechugas.
- 12 Rábanos.
- 12 Chiles chamborotes.
- Hojas de laurel.
- Cucharaditas de polvo de pimienta.
- Ramitas de tomillo.
- Sal.

#### Preparación:

Se ponen a cocer un día antes separadamente, es decir en diferentes recipientes, las gallinas, el pescado seco y la cecina. Ya suaves se retiran del fuego y se dejan hasta el día siguiente. Se prepara un encurtido con las zanahorias, remolachas, ejotes, arvejas, coliflores, pacayas, repollo, todo picado y cocido. Se agrega estando ya la verdura fría y en un recipiente de preferencia de loza, vinagre, sal, aceite y perejil picado. Se cubre con una servilleta húmeda y se deja en lugar fresco hasta el día siguiente. Al otro día de haberse hecho el encurtido se cuelean los tres caldos, es decir donde se cocino la gallina, la cecina y el pescado y juntos se agregan al encurtido, lo mismo que trocitos de pescado, de cecina y pechuga de gallina. Se le echa además el fresco de mostaza, el orégano, laurel, y tomillo molido, el polvo de pimienta, las alcaparras, aceitunas, unos chorizos negros en rodajas, lo mismo que butifarras, longanizas y salchichas. Se agrega también queso fresco en cuadritos y queso duro rallado. Se arregla un azafate grande con hojas de lechuga alrededor; se pone en medio el encurtido preparado, encima pedazos de salchichas, sardina, gallina, lengua, jamón, espárragos, chorizos negros, salchichón, longaniza etc. Rabanitos cortados en formas caprichosas, chiles chamborotes; todo con queso duro rallado y se acaba de adornar con tiritas de chile pimienta, aceitunas y rodajas de huevo. Si se quiere hacer fiambre dulce se le agrega al vinagre un poco de azúcar.

## 2.5 DEPARTAMENTO DE SACATÉPEQUEZ

### 2.5.1 Datos Generales.

- Población: 248,019 (censo 2002-2003).
- Idiomas: Kaqchiquel y Español.
- Grupos Étnicos: Indígenas 47%, No indígenas 53%
- Extensión: 465 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 16

2.5.2 Descripción del Departamento. Ocupa el tercer lugar en importancia departamental. Su clima es frío o templado, muy saludable. Tiene actualmente 248,019 habitantes, siendo los 47% indígenas. Su cabecera departamental es Antigua Guatemala, situada al pie del Volcán de Agua. Fue durante muchos años capital de la Colonia, hasta que un terremoto la destruyó quedando de su belleza sus imponentes ruinas, las cuales atestiguan lo grandioso de su pasado.

La antigua Guatemala está situada en el Valle de Panchoy, a una altura de 1530 metros sobre el nivel del mar.

Según algunos historiadores la palabra Panchoy es de origen cackchiquel y significa "laguna seca" o "laguna grande". Se dice que antiguamente el valle era un lago.

La ciudad está rodeada, al norte, por Los cerros del Manchén y Candelaria, de donde se puede observar un bonito panorama. En el lado sur se levanta el Volcán de Agua (3,750 metros). Al este se encuentran los cerros del Manzanillo y La Cruz y al Oeste los volcanes de Acatenago (3,960 metros) y Fuego (3,800 metros).

El turismo es el primer generador de ingresos para la Antigua Guatemala, seguido del café que es uno de los de mayor cotización en el mercado internacional. La gran cantidad de artesanías tradicionales que aquí se fabrican y que son de alta calidad y estética también representan un rubro muy importante en cuanto a ingresos.

La ciudad de Antigua Guatemala fue abandonada después del terremoto llamado de "Santa Marta", ocurrido el 29 de julio de 1773 y trasladada en 1776 al Valle de la Ermita o de la Virgen, donde tomó el nombre de nueva Guatemala de la Asunción, actual capital del país.

Esta ciudad esta encerrada en leyendas que la hacen más de elogio por parte de grandes escritores nacionales y extranjeros y muchos turistas han encontrado variedad de paisaje en el contenido de su belleza. Sus cultivos principales: maíz, fríjol, trigo, frutales y hortalizas.

### 2.5.3 Platillos Típicos.

- Tamales colorados.
- Revocado de cabeza de cerdo.
- Hilachas.
- Pepián.
- Iguashte.
- Quichón (cocido de hierbas con chirmol).
- Caldo de gallina con sopa de arroz.
- Piloyada antigüeña.
- Moyetes.
- Mole de plátano.
- Chiles rellenos.

### 2.5.4 Dulces Típicos.

- Nuegados.
- Huevo chimbo.
- Cascos de guayaba.
- Cocadas.
- Tartaritas.
- Encanelados.
- Hilos y Chilacayotes.
- Mazapán de almendra.
- Yemitas.
- Colochos de guayaba.
- Colochos de durazno.

### 2.5.5 Demostración de recetas / Platos Típicos/ Ceremoniales:

#### 2.5.6 Piloyada Antigueña.

##### Ingredientes:

- Libras de piloyes.
- Libras de carne de cerdo.
- Onzas de queso duro rallado.
- 1 Cuarteron de queso fresco en trocitos.
- 1 Chile pimiento picado.
- 1 Docena de butifarras.
- 8 Tomates maduros.
- 1 Cebolla.
- Perejil picado.
- Polvo de pimienta.
- Tomillo, laurel.
- 1 Cucharada de vinagre.
- Sal y aceite al gusto.

##### Preparación:

Se sancochan los piloyes con ajo y cebolla. Ya sancochados se les agrega la carne hasta que este suave. Se ponen a enfriar. Por aparte se prepara el queso rallado, el queso fresco, chile pimiento picado, tomate picado, cebolla picada, perejil picado, las butifarras en rodajas, la pimienta, tomillo, laurel, vinagre y aceite mezclándolo todo se sazona con sal.

#### 2.5.7 Nuegados

##### Ingredientes:

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| - 1 Libra de harina. | - 8 Yemas de huevo.     |
| - Huevos.            | - ½ Cucharadita de sal. |
| - 1 Naranja.         | - ½ Libra de manteca.   |
| - 1 Libra de Azúcar. |                         |

Preparación:

Se amasa la harina con las yemas de huevo, la sal y el jugo de naranja. Cuando esta perfectamente amasado y que ya truene la masa, se van formando choricitos del grueso de un dedo y cortando los bodoquitos; se tiene la manteca ya caliente y allí se fríen. Se escurren y fríos se abatunan. Se hace miel de punto de bolita floja con el azúcar y el agua. Se deja entibiar la miel un poco y se bate.

#### 2.5.8 Canillitas de Leche

Ingredientes:

- 1 Litro de leche
- 1 Libra de azúcar
- 1 Raja de canela

Preparación:

Se pone todo junto en un perol al fuego y se esta moviendo constantemente hasta que espese y tenga punto de jalea. Entonces se echa en una tabla mojada y si se quiere se corta en forma de bocadillos y si no, se saca por una duya o boquilla rizada; se cortan del largo que se desea y se dejan enfriar.

## 2.6 RESUMEN DEL CAPÍTULO.

La mejor forma de disfrutar un país es entenderlo. Por ello se han señalado siete zonas imprescindibles de visitar a las que se llaman “Sistemas Turísticos”: cada una de ellas constituye una porción del territorio con características comunes y a la vez diferentes de las otras zonas por lo que es importante visitar cada una de ellas, para conocer la riqueza de este bello país.

Existen siete diferentes Sistemas Turísticos, los cuales proporcionan al turista una visión singular: Guatemala Moderna y Colonial, Altiplano Indígena Vivo, Aventura en el Mundo Maya, Un Caribe Diferente, Un Paraíso Natural, Guatemala por Descubrir y Costa del Pacifico.

Guatemala, la capital del país, es rica en historia y en cultura. Establecida a finales del Siglo XVIII, mantiene las características urbanísticas arquitectónicas de las ciudades españolas: una gran plaza, alrededor de la cual se ubican los principales edificios civiles y religiosos (El Palacio Nacional, sede de gobierno; El Portal del Comercio; El Parque Centenario; La Catedral Metropolitana, con valiosas imágenes del Siglo XVI) y de la que parten, en forma cuadrículada, las principales calles y avenidas del asentamiento original.

En su gastronomía típica se mencionan platillos importantes para la ciudad de Guatemala; Atol de elote, Tamalitos de chipilín, Chuchitos, Tamales, Fiambre, Tostadas. En la parte de La Antigua Guatemala; se encuentran los Tamales Colorados, Revocado de Cabeza de Cerdo, Hilachas, Pepián, Iguashte, Pilotada Antiguaña, Molletes, Mole, Chiles rellenos, Pinol. En el sistema de Guatemala moderna y colonia se encuentran los departamentos de Guatemala y Sacatepequez.

Guatemala es el departamento donde se encuentra la capital del país. La ciudad capital, ubicada en el Valle de la Ermita o de la Virgen, fue instalada en 1,776, luego de los terremotos de Santa Marta, que destruyeron la Antigua Guatemala. El departamento de Guatemala cuenta con 2, 541,581 habitantes de los cuales el 12% son indígenas.

Sacatepequez, ocupa el tercer lugar en importancia departamental. Su clima es frío o templado, muy saludable. Tiene actualmente 248,019 habitantes, siendo los 47% indígenas. Su cabecera departamental es Antigua Guatemala, situada al pie del Volcán de Agua. Fue durante muchos años capital de la Colonia, hasta que un terremoto la destruyó quedando de su belleza sus imponentes ruinas, las cuales atestiguan lo grandioso de su pasado. Sus cultivos principales: maíz, frijol, trigo, frutales y hortalizas. Y sus platillos típicos son: tamales colorados, revocado de cabeza de cerdo, hilachas, Iguashte, Pilotada Antiguaña, Chiles Rellenos etc. Entre sus dulces típicos; nuegados, huevos chimbo, cascotes de guayaba, colochos de guayaba, yemitas etc.

### 3. ALTIPLANO INDÍGENA VIVO

#### 3.1 OBJETIVOS DEL CAPÍTULO

Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el concepto de Altiplano Indígena Vivo.
- Definir los ingredientes básicos en su Gastronomía.
- Diferenciar los platillos típicos de cada Departamento.
- Conocer la similitud de sus platillos de acuerdo a sus ingredientes.

#### 3.2 ALTIPLANO INDÍGENA VIVO

Se denomina con este nombre a la región del país que físicamente comprende desde las afueras de la ciudad capital en el lado occidente hasta la frontera con México y desde Huehuetenango hacia el sur a una paralela a la costa del Pacífico de 50 Km. de ancho por los departamentos de Retalhuleu y Escuintla.

Lo caracteriza su rica tradición y altas montañas, es la región de más alta concentración de indígenas y quizá la más rica en cuanto a tradiciones. Cuenta con innumerables sitios arqueológicos, urbanismo y arquitectura colonial. Coincide también con áreas de parcelas pequeñas donde se cultivan las legumbres de casi todo el país, y los granos básicos resultado de abundantes lluvias y fértiles suelos,

Tierra de volcanes y de montañas, se forman cuencas, barrancos y mesetas, lo que da origen a un paisaje muy variado, donde la comunicación entre las comunidades ha resultado difícil y ha ayudado a la diversidad de etnias que se aprecian en un territorio relativamente pequeño.

Es donde se concentra el mayor número de comunidades Mayas, ahí, alrededor del bello lago volcánico de Atitlán, hay diversas poblaciones que cuentan con una herencia que ha sobrevivido por siglos.

Panajachel, es importante centro turístico, sirve de lugar de hospedaje (allí están los mejores hoteles y servicios de la zona) y punto de partida para visitar algunos poblados.

Sololá, tiene mercado cada martes y viernes acuden los indígenas luciendo sus coloridos trajes. San Lucas, Tolimán atractiva población con casas de bambú y piedra; San Antonio Palopó, donde sus habitantes siguen vistiendo trajes típicos rojos, verdes y azules.

Ubicada en el departamento de El Quiché, Chichicastenango es una experiencia de colores, algarabía y sincretismo religioso, especialmente los días de mercado. Todos los jueves y domingos, los indígenas de la región instalan sus puestos alrededor de la iglesia de Santo Tomás, construcción colonial de 1,540.

Casi tan vistoso y colorido es el mercado de Santa Cruz del Quiche donde se venden bellas artesanías de la región. Su iglesia fue construida con piedras de la antigua capital Maya Quiché, talladas por gente de la zona.

Otra floreciente ciudad del reino Quiché es la hoy denominada San Cristóbal Totonicapán, cualquier día es bueno para visitarla, el jueves de cada semana se instala un mercado donde se encontraran cerámica pintada, vidriada, textiles, huipiles, mascararas, alimentos entre otras.

Quetzaltenango también parte de este sistema turístico es la segunda ciudad de importancia en Guatemala. Sus habitantes, muchos de ellos músicos, escritores y pintores, celebran cada año los juegos florales, con la presentación de poemas, canciones e imágenes.

A continuación se presenta los departamentos que conforman el sistema turístico de Altiplano Indígena Vivo, en donde se describirá lo más importante de cada uno:

- Departamento de Chimaltenango.
- Departamento de Sololá.
- Departamento de Totonicapán.
- Departamento de Quetzaltenango.
- Departamento de Quiche.
- Departamento de Huehuetenango.



### 3.3 DEPARTAMENTO DE CHIMALTENANGO.

#### 3.3.1 Datos Generales

- Población: 446,133 (censo 2002-2003).
- Idiomas: Kaqchiquel y Español.
- Grupos Étnicos: Indígenas 80%, No indígenas 20%
- Extensión: 1,979 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 16

3.3.2 Descripción del Departamento. Este departamento está ubicado en el altiplano de la Sierra Madre, se caracteriza por su terreno quebrado, profundos barrancos, hermosos valles y extensas planicies. Cuando los conquistadores españoles arribaron en 1526 era una ciudad de origen Kakchiquel.

Es muy importante, su clima es frío y saludable, su tierra es muy fértil, siendo su cultivo principal el fríjol, así como la caña de azúcar, maíz, trigo, y hortalizas. Existe abundante crianza de ganado.

#### 3.3.3 Platillos Típicos.

- Chilaquitas de güisquil.
- Chirmol zapatero.
- Chojín con buche de marrano.
- Estofado.
- Pepián Negro.
- Subanik.
- Pepián de Indio.

### 3.3.4 Demostración de recetas / Platos Típicos / Ceremoniales.

#### 3.3.5 Subanik

##### Ingredientes:

- Libras de rochoy de cerdo
- Libras de costilla de cerdo
- Pollos tiernos
- 25 Tomates
- ½ Libra de miltomates
- Chiles pimientos
- ½ Onza de achiote fino
- Chiles guaques
- Un poco de masa

##### Preparación:

La carne se corta en trocitos y se pone a cocer con suficiente agua y sal, mas o menos ½ hora antes de que termine de cocer se le agrega el recado que se ha hecho con tomate, miltomate, chiles pimientos, chiles zambos, y achiote. Todo se pone a cocer con anterioridad, luego se cuele y se le agrega la masa deshecha en un poquito de agua. Esta salsa debe moverse constantemente para que no se pegue y al estar hirviendo se le pone una hoja pequeña de mashcan y luego se le agrega la carne y se deja conservar. Se sirve con tamalitos blancos o arroz.

#### 3.3.6 Estofado

##### Ingredientes:

- 6 Libras de carne de ternero
- 6 Libras de carne de cerdo
- 6 Libras de carne de res
- 1 Cucharada de pimienta de castilla
- 1 Cucharada de Pimienta de chiapa
- 8 Hojas de laurel.

Preparación:

Las carnes se ponen a cocer cuando ya se sienten algo suaves, se les agrega la pimienta y el laurel, se tapa para que suelten el olor, cuando ya este bien cocido. Se sazona de vinagre y luego se les van quitando los huesos para que quede solamente la carne. Se sirve con unas hojas de lechuga fresca.

### 3.4 DEPARTAMENTO DE SOLOLÁ

#### 3.4.1 Datos Generales

- Población: 307,661 (censo 2002-2003)
- Idiomas: Kaqchiquel, Tz’ujil y Español.
- Grupos Étnicos: Indígenas 80%, No indígenas 20%
- Extensión: 1,061 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 19

3.4.2 Descripción del Departamento. El clima de este departamento es frío, la mayoría de sus habitantes se dedican a la agricultura, siendo sus cultivos principales: maíz, fríjol, haba, cebolla, ajos, trigo y café. Entre los frutales están el durazno, la naranja, mango, nance, piña, caña de azúcar y zapote. También cultivan hortalizas.

Celebran sus fiestas titulares con ritos religiosos. Este departamento destaca por su hermoso lago “Atitlán” y sus 12 municipios que tiene a alrededor, lo que ha dado lugar a muchas leyendas. Este departamento clasifica sus alimentos en dos grupos calientes: chile, carne de res, de gallina, de gallo, panela y café; Fríos: carne de marrano, chompipe, pollo, cebolla, tomate, ayote, frutas y hortalizas.

El origen de Sololá se describe en los anales de los Kackchiqueles o memorial de Sololá (Crónica de finales del Siglo XVI que relata la historia del pueblo cackchiquel antes y después de la conquista).

Sololá se fundó en 1541, año en que fue erigida su catedral, cuando los habitantes de un antiguo lugar del mismo nombre se trasladaron a la cuenca del lago de Atitlán. El nuevo poblado se conoció como Tecpán Atitlán, hasta que los frailes lo bautizaron como nuestra señora de la asunción de Sololá.

Desde muy temprano los martes y los viernes las embarcaciones cargadas de indígenas con sus productos provenientes de los poblados ribereños llegan a Panajachel, desde donde se trasladan cuesta arriba hacia Sololá para estar presentes en la plaza. Aquí se intercambian productos de las tierras altas y bajas.

Durante la celebración de su feria titular, del 7 al 17 de agosto, se puede apreciar una rica manifestación de tradiciones y folklore, durante el denominado "Nim Akij Sololá", que significa "Día grande de Sololá".

Hoy en día Sololá es de los pocos poblados del altiplano en donde aun se llevan con orgullo los trajes tradicionales, en los cuales dependiendo de la ropa e hilos, la cantidad de bordados y brocados con que están hechos los diseños, se refleja la clase social, status económico y posición de la jerarquía cívica y religiosa.

Las mujeres usan huipil con rayas rojas, corte (falda) azul oscuro bordado con franjas de colores, faja y Tzute (Chal). Los varones visten camisa y encima una chaqueta de lana con un murciélago bordado en la espalda, emblema de la última dinastía Cackchiquel, pantalones a rayas con unos sobre pantalones negros de lana, faja y delantal, tzute, sombrero negro de fieltro o de paja, morral de lana y sandalias de cuero.

### 3.4.3 Platillos Típicos.

- Patines.
- Estofado con papas.
- Atoles: masa, masa dulce.
- Tamalitos de masa.
- Patines al chirmol.
- Jocón sololateco.
- Berros al chirmol

- Cecina de Palopó
- Pepián Sololateco.
- Revocado de cabeza o carne.
- Iguashte de verduras
- Tayuyos de haba.
- Habas verdes con marrano.

#### 3.4.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales

##### 3.4.5 Cecina de Palopó

Ingredientes:

- Libras de cecina gruesa
- Tomates
- ½ Libra de miltomate pequeño
- 1 Chile verde
- 8 Tortillas de maíz negro

Preparación:

Se compra la cecina ya preparada y se asa, si es carne suave, para asar; si es costilla o falda, se pone a cocer hasta que este suave, luego se asa. Se prepara un chirmol con tomate, miltomate y endiente de ajo. Todo ligeramente asado se muele o licua, se deja hervir con una cucharadita de grasa, se arrala con un poquito de caldo y se deja hervir por 5 minutos sazonándolo con sal y el chile verde. Se sirven los pedazos de cecina sobre tortillas negras con el chirmol por encima.

##### 3.4.6 Jocón Sololateco

Ingredientes:

- 1 Libra de carne de cerdo
- onzas de miltomate pequeño
- tallos de cebolla
- dientes de ajo
- 1 Chile pimiento verde
- Chiltepes
- Polvo de pimienta negra

- 1 Tomate

Preparación:

Se coce la carne en trozos con 1 litro de agua, cebolla, 1 diente de ajo y un tomate partido. Aparte se asan los miltomates, el ajo, los tallos de cebolla y el chile verde. Se muelen o licuan y se pone a hervir agregándole el caldo de la carne y la carne. Se sazona de sal y pimienta; se deja hervir y se sirve caliente acompañado de arroz.

3.4.7 Patines. El Patín es un pescadito muy pequeño que abunda en los mercados de Atitlán.

Ingredientes:

- 1 Libra de pescaditos secos
- 6 Tomates maduros
- 1 Cabeza de cebolla grande
- Suficiente chile seco.

Preparación:

Se tuestan en un comal los pescaditos y se ponen a cocer los tomates, la cebolla, el chile y sazonándolo de sal. Se hace una salsa seca y luego se agregan los pescaditos, se deja que de un ligero hervor y para servirlos se ponen sobre hojas de sal.

3.4.8 Atole de masa dulce. Se prepara con masa de maíz molido el cual se arrala con agua. Se cuele y se pone a cocer por 20 minutos. Se endulza con panela. Se le agrega jengibre machacado y 4 pimientas de Chiapa.

### 3.5 DEPARTAMENTO DE TOTONICAPÁN

#### 3.5.1 Datos Generales.

- Población: 339,254 (censo 2002-2003).
- Idiomas: K'iche y Español.
- Grupos Étnicos: Indígenas 97%, No indígenas 3%
- Extensión: 1,061 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 8

3.5.2 Descripción del Departamento. Departamento situado sobre la Sierra Madre al occidente, por lo que es montañoso y frío, tiene ocho municipios. Sus principales cultivos son el trigo, el maíz, las papas, avena y cebada entre las frutas de la región están: la manzana, cerezas, ciruelas y durazno blanco. Sus condimentos son el achiote y el comino. Entre sus platos típicos destacan los atoles.

Es uno de los departamentos ubicados a mayor altitud en el país y por ende uno de los más fríos. Sus poblaciones conservan hermosas edificaciones religiosas y civiles y sus habitantes realizan tradicionales y ancestrales ritos religiosos y la producción de artes y artesanías ocupan un lugar privilegiado en la economía doméstica de sus habitantes

Totonicapán fue un bastión quiché llamado Chuvimiq'ina. Según la leyenda Tecún Umán salió de aquí a su encuentro con el conquistador don Pedro de Alvarado. Cuando los españoles se asentaron en el lugar sus aliados mexicanos llamaron al lugar Totonicapán, que significa "lugar sobre agua caliente".

Vale la pena apreciar el teatro y la Casa de la Cultura, que posee una pequeña muestra museográfica de arte prehispánico, republicano y etnográfico. En la plaza central se encuentra la iglesia con su convento anexo. Construida en 1545, fue dañada por un incendio en 1878. La primera piedra fue colocada por Francisco Marroquín, primer Obispo de Guatemala. A las afueras de la población está el Tanque de los Dragones, fuente y lavadero del Siglo XIX, que sigue siendo utilizado en la actualidad.

Existe gran cantidad de talleres artesanales que elaboran una amplia gama de objetos artísticos y utilitarios, entre los que destacan las cerámicas vidriadas y pintadas, los tejidos elaborados en telar de pié, las figuritas navideñas de cera, las cajitas y juguetes de madera, muebles, artículos de cuero y hojalata, para cuya fabricación se utilizan técnicas e instrumentos heredados de sus antepasados mayas y españoles.

También sobresalen las fiestas y morerías. Los bailes tradicionales son parte integral de las festividades de Totonicapán. Entre los más importantes cabe mencionar: la Conquista, Moros y cristianos, Mexicanos, El Venado y los Monos.

Vale la pena visitar esta población durante su feria titular, en honor a San Miguel Arcangel, del 24 al 30 de septiembre y en Semana Santa, oportunidad en que se representa en vivo la pasión y muerte de Nuestro Señor Jesucristo. El principal día de mercado es el sábado, pleno de color y animación, lo que constituirá una experiencia inolvidable.

### 3.5.3 Platillos Típicos.

- Atole de masa
- Tamalitos de masa o mudos
- Tamalitos de masa de elote
- Tayuyos de haba
- Cambray
- Habas secas en cernada
- Caldo colorado o caldo Casho
- Miel Negra
- Cojolín
- Caldo de Habas
- Caldo de patas
- Manita de marrano en chirmol
- Tamal perdido.

### 3.5.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales:

#### 3.5.5 Cojolín

Ingredientes:

- 3 Libras de carne de res
- Un poco de achiote
- 1 Pizca de comino
- 2 Franceses
- 1 Chile picante



Preparación:

Se cuece la carne de res en suficiente agua, sal y chile. Después de cocida se saca de la olla para ponerla a dorarse en manteca, agregándole el siguiente recado: muelen el pan francés con achiote y cominos, se lo agregan a la carne sazonándola de sal. El otro francés se dora y se le echa en trocitos al caldo. Se sirve en escudillas de barro.

### 3.5.6 Cambray (Tamalito Dulce)

Preparación:

Se usa maíz de salpor. Se cocer con un poquito de cal y se lava. Se muele en seco. Se pone a cocinar con un poco de agua y se le agrega para una libra de maíz, 10 hilitos de azafrán y 4 onzas de manteca de cerdo hasta que espese. Se deja enfriar y se le agrega azúcar al gusto y una pizca de sal y pasas. Se pone la masa sobre una tuza bien blanca, con una brochita se tiñe de los lados hasta formar una bolita. Se cocen en poco agua.

## 3.6 DEPARTAMENTO DE QUETZALTENANGO

### 3.6.1 Datos Generales

- Población: 624,716 (censo 2002-2003)
- Idiomas: Mam, K'iche y Español.
- Grupos Étnicos: Indígenas 61%, No indígenas 39%
- Extensión: 1,951 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 24

3.6.2 Descripción del Departamento. Después de la capital es el departamento más importante. Ciudad fundada por Pedro de Alvarado en 1,524. Ha sido cuna de patriotas, es una ciudad colonial, su clima es variable predominando el frío, pero es muy saludable. Con la variedad de climas que posee, su producción es muy rica ya que produce café, trigo, papas, maíz, habas, legumbres de todas clases, manzana, ciruela, durazno, cereza, fresa, espárrago, ganado vacuno y lanar.

Es famoso porque en él se encuentran las construcciones coloniales más antiguas, ya que fue donde primero se asentaron los conquistadores españoles.

También destaca por su importante variedad geográfica que cuenta con numerosos volcanes, nacimientos de aguas termales, valles, montañas y ríos, lo que permite la producción variada de cultivos tales como: café, trigo, frutas y verduras, así como la crianza de ganado vacuno lanar.

En la época prehispánica Quetzaltenango era una población de origen Quiché llamada "Xelaju", que tiene por significado "Bajo las diez colinas". Quetzaltenango es una palabra de origen Nahuatl que significa lugar de Quetzales. Las crónicas de la época de la conquista narran que el conquistador de Guatemala informó que el príncipe Quiché Tecún Umán al morir estaba cubierto con un ropaje de plumas de Quetzal de color verde esmeralda y por eso se le dio el nombre de Quetzaltenango a la nueva Ciudad Española.

Esta población jugó un papel muy importante en el movimiento independentista. En 1822 los líderes políticos juraron lealtad al emperador mexicano Iturbide. En 1838 Quetzaltenango formó parte del estado de Los Altos, sexto integrante de la federación centroamericana.

A finales del Siglo XVIII las plantaciones de café adquirieron relevancia y el departamento prosperó.

En 1902, la erupción del volcán Santa María y los temblores destruyeron parcialmente la ciudad de Quetzaltenango y las plantaciones de café. Sin embargo, a la fecha se conservan varias edificaciones de estilo neoclásico.

Se pueden observar varios edificios de estilo neoclásico, entre los cuales se puede mencionar los que se encuentran alrededor del parque Centroamérica, el corazón de la población. Al este de la plaza se halla la Catedral del Espíritu Santo con sus dos fachadas. La primera, que data de 1535, muy decorada; y otra de estilo neoclásico que es parte de una estructura conformada por varias cúpulas que data de 1899.

Las pintorescas calles empedradas que suben y bajan, casas de teja roja, parques e iglesias y mansiones construidas por ricos cafetaleros son parte del paisaje urbano de la ciudad. En las cercanías se encuentra el cerro del Baúl desde donde se puede apreciar la hermosa zona urbana y las montañas que la rodean.

Xelajú, como se le conoce a esta ciudad, está a 2,333 metros sobre el nivel del mar, es fría y húmeda. La celebración más importante es la feria que se realiza del 12 al 18 de septiembre con los famosos juegos florales centroamericanos.

En los alrededores de Quetzaltenango se encuentran varias poblaciones y sitios de interés turístico de origen Quiché y Mam, que albergan pequeñas plazas con impactantes iglesias de estilo colonial, donde el turista en días de mercado también podrá apreciar la riqueza agrícola y artesanal de la región, por lo que se recomienda usar esta ciudad como centro de operaciones

### 3.6.3 Platillos Típicos.

- Paches de papa.
- Tamales dulces.
- Tamalitos de flor de ayote.
- Chuchitos Quezaltecos.
- Salcajá.
- Rompopo.
- Licor de nance.
- Cajolá.
- Chocolate de batir.
- Pollo de Jocón Verde.
- Taquitos Quezaltecos.
- Atole blanco.
- Buñuelos.
- Garbanzo de Semana Santa.

### 3.6.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales.

#### 3.6.5 Cajolá (Pepían De Indio)

Ingredientes:

- Shecas negras tostadas
- Onzas de pepitoria dorada
- 1 Onza de ajonjolí dorado

- Libras de carne de cerdo cocida en trozos
- 1 Pedazo de canela
- ½ cucharada de comino
- 6 Tomates asados
- Onzas de masa de maíz
- 15 Miltomates pequeños asados
- Cebollas asadas
- 1 pedazo de cáscara de plátano tostada
- Sal al gusto

Preparación:

Se pone a cocer la carne con agua, sal y tallos de cebolla. Se muelen o licúan los demás ingredientes, se cuellan, se fríen con un poquito de manteca y se echan a la olla donde se coció la carne. Se sazona de sal y se deja conservar. Se sirve con sopa de arroz.

### 3.6.6 Atole de Indio.

Ingredientes:

- Nixtamal (maíz cocido con cal) medio molido
- Súchiles (preparación que se hace de jengibre molido, pepitas de zapote tostadas y molidas, anís y pimienta de chiapas, con cáscara de piña y canela. Se prepara con 10 días de anticipación para poderse usar).

Preparación:

Se pone al fuego el nixtamal y se le agrega fresco de súchiles se deja cocer por 30 minutos.

### 3.6.7 Buñuelos.

Ingredientes:

- 1 Taza de harina cernida dos veces
- 1 Taza de agua
- ½ Cucharadita de sal
- Huevos enteros
- Onzas de mantequilla
- Cucharadas de azúcar

- Claras batidas a punto de nieve
- 1 Libra de azúcar corriente
- ½ Taza de miel blanca
- Hojas de higo
- 1 Copa de vino
- Aceite o mantequilla para freír.

Preparación:

Se pone a hervir el agua en una olla con la mantequilla, azúcar, una cucharadita de vainilla y sal. Se deja dar un hervor, se retira del fuego. Se agrega la harina de golpe. Se mueve rigurosamente hasta que se separe de la olla. Se les agrega uno por uno los huevos batiendo hasta que la masa este suave y esponjosa. Se le agregan las claras, mezclándolas en forma envolvente.

Se fríe en una grasa caliente y se sirven bañándolos en una miel preparada hirviendo un litro de agua, 1 libra de azúcar y las hojas de higo. Por ultimo se agrega la miel blanca y la copita de vino.

### 3.7 DEPARTAMENTO DE EL QUICHÉ

#### 3.7.1 Datos Generales.

- Población: 655,510 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: K'iche, Ixil, Uspanteko, Sacapulteko y Español.
- Grupos Étnicos: Indígenas 85%, No indígenas 15%
- Extensión: 8,378 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 21

3.7.2 Descripción del Departamento. El departamento del Quiché, por su tamaño, es el tercer departamento de la república. Sus tierras exhiben una amplia gama de paisajes y ecosistemas. La mayor parte de su población es de descendencia Maya-Quiché. El origen de la etnia Quiché se halla referido en el libro sagrado. Cuenta el Popol Vuh que los Quichés salieron de una ciudad llamada Tulan, encabezados por el rey Tamub, y después de muchos intentos ocuparon la tierra que llamaron Quiché.

A fines del período postclásico, en el momento culminante de su poderío, cuando se habían expandido, dominaron la tercera parte de Guatemala. Desde su capital K'umarcaj o Utlán, los reyes quichés, enviaron a su ejército en 1523 a la zona de Quetzaltenango para detener el avance de Pedro de Alvarado.

Su naturaleza montañosa está conformada por profundos barrancos, elevadas mesetas, valles y cumbres. Es uno de los departamentos más ricos y donde mayor manifestación hay de flora, fauna y vestigios culturales tanto prehispánicos como coloniales. Los quichés en la actualidad están orgullosos de su herencia y antiguas tradiciones. Sus habitantes se dedican en gran parte a la agricultura, con toda clase de cultivos de granos básicos entre los que se encuentran el trigo, las papas y en menor escala el café, arroz y tabaco. Cada comunidad tiene su santo patrón, fiestas, cofradías y costumbres religiosas en las que mezclan ritos prehispánicos con ceremonias religiosas españolas, y todavía mantienen fuertes vínculos con sus tradiciones, costumbres y tienen gran respeto por los mayores.

### 3.7.3 Platillos Típicos

- Boxboles.
- Agua de Chilacayote.
- Chinique (pollo con pulique de apazote).
- Huevos campesinos.
- Enchiladas Quichelenses.
- Chojín Chichicasteco.
- Huevos en comal.
- Machules.
- Ensalada Chichicasteca.

### 3.7.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales.

#### 3.7.5 Boxboles.

Ingredientes:

- 30 Hojas tiernas de güisquil
- Libras de maíz

- 6 Chiles de caballo o chiles ulules cobanero
- 15 Tomates grandes de preferencia de arbusto
- Onzas de manteca
- Sal al gusto

**Preparación:**

El boxbol se hace con hojas tiernas de güisquil sobre las que se pone la masa revuelta con manteca y sal, se va enrollando. Se cocen con poco agua y sal se sirven con una salsa preparada hecha con el tomate y los chiles cocidos y colados, sazonados de sal. (Estos boxboles son propios de Nebaj).

### 3.7.6 Pulique.

**Ingredientes:**

- Libras de carne de res o costilla
- Güisquiles
- Güicoyes tiernos
- Papas
- Ejotes
- Tomates
- Cebollas
- Dientes de ajo
- 2 Ramas de cilantro o apazote
- Polvo de pimienta negra
- Sal y achiote

**Preparación:**

Se pone a cocer la carne o costilla cortada en trozos, con sal. A medio cocimiento se agregan a las verduras, cuando están suaves, se le agrega un recado molido de tomate, cebolla, ajo, pimienta, achiote, cilantro o apazote. Se deja hervir espesándolo con un poquito de masa diluida en agua.

### 3.8 DEPARTAMENTO DE HUEHUETENANGO

#### 3.8.1 Datos Generales:

- Población: 846,544 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: Mam, Q'anjob'al, Cluj, Mopti, Akatekoy Español.
- Grupos Étnicos: Indígenas 66%, No indígenas 34%
- Extensión: 7,403 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 31

3.8.2 Descripción del Departamento. Sus principales cultivos son: el café, la caña de azúcar, el tabaco, el chile, el achiote, la yuca y las frutas en el clima calido. En la tierra fría: el trigo, las patatas, la cebada, la alfalfa, el fríjol, las legumbres, los duraznos, el maíz, además la industria pecuaria esta muy adelantada.

Huehuetenango abarca la sierra de los Cuchumatanes, la más alta cordillera de Centro América, con alturas hasta de 4,000 metros. Es uno de los departamentos más grandes del país y posee un clima que va del frío penetrante al caliente y húmedo. Aquí tienen su nacimiento varios ríos, entre otros: Selegua, Cuilco, Chixoy y Salinas.

En el departamento un alto porcentaje de la población es de descendencia, Maya, principalmente de la etnia Mam, pero comparten el territorio con chujes, kanjobales, y jacaltecas. Administrativamente está dividido en 31 municipios que se diferencian por su indumentaria. Sus habitantes son campesinos, pastores o artesanos, que fabrican textiles, guitarras, cohetes, alfarería y cestas. Se cultiva el maíz, la papa, el trigo, la cebada, el café y la caña de azúcar. Profesan la religión de sus antepasados mezclada con elementos cristianos

Durante el periodo Clásico (250-900 d.C.), Huehuetenango formaba parte del reino Mam que dominó gran parte de los altos occidentales, hasta que los Quichés los confinaron a Huehuetenango, donde Gonzalo de Alvarado los atacó en 1525. Esta región posee un historial de liberalismo y rebelión. Proclamó la independencia antes de que fuera un hecho oficial, participó en los levantamientos de 1870 y contribuyó al derrocamiento del dictador Manuel Estrada Cabrera.



### 3.8.3 Platillos Típicos

- Chorizos Huehuetecos
- Longaniza Huehuetecas
- Pepián de gallina
- Jocón de pollo
- Miel de Semana Santa
- Chojín Huehueteco
- Ceviche de Panza

### 3.8.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales.

#### 3.8.5 Chorizos Huehuetecos

Ingredientes: Para 20 Chorizos.

- Libras de posta de cerdo molida.
- Dientes de ajo.
- 12 Pimientas de castilla.
- 1 Cucharadita de orégano.
- ½ Libra de unto o tocino crudo bien picados.
- Tomates asados.
- Achiote.
- Vinagre al gusto.
- Sal y tripa.

Preparación:

Todos los ingredientes se muelen, se revuelven con la carne molida y se le agrega el vinagre y la sal. Se deja en esta salmuera la carne durante toda la noche. Al día siguiente se rellena la tripa lavada previamente, la cual se pica después con un alfiler para que no quede nada de aire. Se amarran con un cibaque y se comen asados o fritos con un buen chirmol de tomate.

#### 3.8.6 Ceviche De Panza

Ingredientes:

- 1 Libra de panza de la llamada pechuga.
- 6 Tomates grandes.
- 3 Cebollas picadas.

- 1 Calcañar ya cocido.
- 2 Ramas de perejil.
- Vinagre.
- Limón.
- Sal.

Preparación:

Se ponen a sancochar nuevamente la panza y el calcañar que se han comprado previamente. Se cortan en cuadritos. El tomate se pela y se corta en cuadritos. la cebolla se pica. En una ensaladera se echa la panza

### 3.8.7 Chojín Huehueteco

Ingredientes:

- 1 Manojito de rábanos.
- 1 Naranja agria.
- 1 Buche de cerdo cocido y picado.
- Queso de leche en cuadritos.
- 1 Chile pimiento.
- 1 Chile verde.
- Tomates.
- Perejil.
- Sal.

Preparación:

Se pican todos los ingredientes y por último se agrega el jugo de la naranja agria y la sal.

## 3.9 RESUMEN DEL CAPÍTULO

Se denomina con este nombre a la región del país que físicamente comprende desde las afueras de la ciudad capital en el lado occidente hasta la frontera con México y desde Huehuetenango hacia el sur a una paralela a la costa del Pacífico de 50 kms de ancho por los departamentos de Retalhuleu y Escuintla.

Lo caracteriza su rica tradición y altas montañas, es la región de más alta concentración de indígenas y quizá la más rica en cuanto a tradiciones. Coincide también con áreas de parcelas pequeñas donde se cultivan las legumbres de casi todo el país, y los granos básicos resultado de abundantes lluvias y fértiles suelos,

Tierra de volcanes y de montañas, se forman cuencas, barrancos y mesetas, lo que da origen a un paisaje muy variado, donde la comunicación entre las comunidades ha resultado difícil y ha ayudado a la diversidad de etnias que se aprecian en un territorio relativamente pequeño.

Chimaltenango, este departamento está ubicado en el altiplano de la Sierra Madre, se caracteriza por su terreno quebrado, profundos barrancos, hermosos valles y extensas planicies. Su clima es frío y saludable, su tierra es muy fértil, siendo su cultivo principal el frijón, así como la caña de azúcar, maíz, trigo, y hortalizas. Existe abundante crianza de ganado.

Sololá el clima de este departamento es frío, la mayoría de sus habitantes se dedican a la agricultura, siendo sus cultivos principales: maíz, frijón, haba, cebolla, ajos, trigo y café. Entre los frutales están el durazno, la naranja, mango, nance, piña, caña de azúcar y zapote. También cultivan hortalizas.

Quetzaltenango, este departamento se localiza en el suroeste del país. Es famoso porque en él se encuentran las construcciones coloniales más antiguas, ya que fue donde primero se asentaron los conquistadores españoles. También destaca por su importante variedad geográfica que cuenta con numerosos volcanes, nacimientos de aguas termales, valles, montañas y ríos, lo que permite la producción variada de cultivos tales como: café, trigo, frutas y verduras, así como la crianza de ganado vacuno lanar

Huehuetenango, en el departamento un alto porcentaje de la población es de descendencia Maya, principalmente de la etnia Mam, sus habitantes son campesinos, pastores o artesanos, que fabrican textiles, guitarras, cohetes, alfarería y cestas. Se cultiva el maíz, la papa, el trigo, la cebada, el café y la caña de azúcar. Profesan la religión de sus antepasados mezclada con elementos cristianos Los Quichés en la actualidad están orgullosos de su herencia y antiguas tradiciones.

Sus habitantes se dedican en gran parte a la agricultura, con toda clase de cultivos de granos básicos entre los que se encuentran el trigo, las papas y en menor escala el café, arroz y tabaco. Cada comunidad tiene su santo patrón, fiestas, cofradías y costumbres religiosas en las que mezclan ritos prehispánicos con ceremonias religiosas españolas, y todavía mantienen fuertes vínculos con sus tradiciones, costumbres y tienen gran respeto por los mayores.

## 4. AVENTURA EN EL MUNDO MAYA

### 4.1 OBJETIVOS DEL CAPÍTULO

Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el concepto de Aventura Maya
- Explicar el origen de los platillos de este Sistema Turístico
- Definir los productos básicos en su alimentación
- Definir sus principales platillos típicos.

### 4.2 AVENTURA EN EL MUNDO MAYA

Petén es el más septentrional de los departamentos de la República, colindando al norte y al Oeste con México y al este con Belice. Su extenso territorio está considerado como uno de los pulmones del planeta Tierra, debido a su exuberante vegetación. El departamento cuenta con varias zonas protegidas, destacando la Reserva de La Biosfera Maya, con más de un millón de hectáreas de bosque Subtropical húmedo. Es el departamento con la vegetación más rica y abundante del país así como de fauna sumamente variada. El nombre del departamento se deriva de vocablos precolombinos, ya que los Mayas designaban "Petenes" a sus islas, haciéndolo extensivo más tarde a todo el departamento

También sobresale por ser uno de los principales territorios de asentamiento de la cultura Maya en el período Clásico. Lo más recomendable para visitar este departamento es trasladarse por vía aérea desde ciudad de Guatemala, (30 minutos de vuelo aproximadamente) o bien por vía terrestre, (de 8 a 12 horas de viaje).

En Las poblaciones de Flores y Santa Elena encontrará todas Las facilidades para la contratación de servicios, (hoteles, restaurantes, guías y vehículos de doble transmisión).

A 64 Km. de Flores se localiza Tikal, una de las más grandes, espectaculares e importantes ciudades mayas. El sitio estuvo habitado del 800 A.C. al 900 D.C.

Y permaneció oculto por la selva hasta principios del Siglo XX, cuando fue descubierto y se inició su restauración. En él sobresalen construcciones alrededor de lo que fue la Gran Plaza, entre ellas el Templo IV, que alcanza 70 metros de altura. Si usted asciende su empinada escalinata podrá observar la inmensa y tupida selva verde de Petén. En Tikal, actualmente declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO, existe una rica variedad de vegetación de selva tropical y alrededor de 250 especies de aves, además de monos aulladores, ocelotes, jaguares y reptiles. Dentro del parque se encuentran dos magníficos museos: el de las Estelas, con réplica de piedras talladas, y el Sylvanus Morley, que exhibe objetos de cerámica, huesos, piedra, concha y jade.

Partiendo de Tikal hacia el norte se llega a Uaxactún, ciudad que floreció en el período clásico (Siglos IV al IX D.C.). Su edificación más importante es la E-VII-B, cuyas escalinatas en los cuatro costados, están flanqueadas por grandes mascarones de estuco. La ubicación de Uaxactún y el hecho de que aquí se hallara una de las estelas más antiguas del mundo maya (del año 328 D.C.), permiten suponer que este fue el sitio donde se consolidó la antigua civilización, se perfeccionó la escritura y se estructuró el calendario.

Otros sitios arqueológicos del Petén son Yaxhá, a 75 Km. de Flores, con restos de edificaciones que corresponden aparentemente a un gran asentamiento urbano; Topoxté, sobre un islote de la laguna de Yaxhá, ciudad habitada hasta el año 1697; Nakum, asentamiento del clásico tardío, donde se conservan quince estelas, tres de las cuales están fechadas en los años 771 D.C., 810 D.C. y 849 D.C.; y Ceibal, cerca de Sayaxché, junto al río La Pasión, lugar en el que se conserva la más hermosa estela maya del postclásico.

Al poniente de Ceibal se encuentra el Altar de los Sacrificios, un sitio pequeño pero muy importante en los Siglos VII y VIII D.C., ya que era clave en las rutas comerciales.

Cerca de Flores está el biotopo de Cerro Cahuí, reserva natural de 600 hectáreas donde abundan caobas, cedros, orquídeas, bromelias y helechos.

Junto a una fauna local integrada por loros, tucanes, cocodrilos, tortugas y halcones, entre otras muchas especies.

Hay dos lagos principales en el área: el Petexbatún, al sur del Petén, rodeado de numerosos centros ceremoniales mayas del período clásico maya tardío, como Aguateca (antigua ciudad fortificada); Dos Pilas (donde hay estelas con imágenes de batallas); Tamarindito (accesible solamente a pie y con guía) y Punta Chiminós. El otro lago es Petén Itzá, donde se ubican la isla de Flores y la población de Santa Elena. Ahí se puede pescar o dar paseos en lancha. El caudal más importante de la zona es el río La Pasión (a 70 Km. de Flores), parte del que suele recorrerse en lanchas que salen de Sayaxché. Los viajeros más audaces y deseosos de aventuras podrán, durante este recorrido, practicar la espeleología en lugares tan sorprendentes que parecen ajenos a este mundo.

A continuación se presenta los departamentos que conforman el sistema turístico de Aventura en el Mundo Maya, en donde se describirá lo más importante de cada uno:

- Departamento de Petén.

#### 4.3 DEPARTAMENTO DE PETÉN

##### 4.3.1 Datos Generales

- Población: 366,735 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: Kekchi, Itza, Mopán.
- Grupos Étnicos: Indígenas 23%, No indígenas 77%
- Extensión: 35,854 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 12

4.3.2 Descripción del Departamento. Su suelo es una extensa llanura cubierta por densa selva tropical, en sus bosques abunda toda clase de maderas y los árboles productores de goma y chicle. Cuenta con una fauna variada, formando parte del mundo Maya y en su territorio están las famosas ruinas de Tikal y Uaxactún.

La cabecera de Petén es Flores, situada en medio del Lago Petén Itzá. Desde que se construyó la carretera al Petén, se encuentra en proceso de industrialización y explotación. En el Petén se cultivan los cítricos como: la toronja, limones, naranjas limas.

Variadas clases de palmitos, pacayas y hongos se cultivan también. La caza es muy abundante en aves como: copalitas, jajuiles, faisanes etc. En mamíferos como: jabalíes, coches de monte, armadillos, tepezcuintle etc. La pesca es abundante, ya que se pescan róbalo de buena calidad, el pez lagarto que no tiene escamas, sardinas, mojarras, machacas, jolotes, cuya carne se parece a la chuleta de marrano. Hay variedad de tortugas.

#### 4.3.3 Platillos Típicos

- Ternera o cohoyo
- Panoc
- Manaco o manacas
- Corozo
- Corchan
- Siquinche
- Bollitos
- Itchiles

#### 4.3.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales.

##### 4.3.5 Palmito De Corozo

Ingredientes:

- Palmito
- 6 Tomates
- 1 Cebolla
- Pimienta de castilla
- Ajo
- Laurel
- Achiote
- Tomillo
- Sal al gusto



Preparación:

Cuando el palmito es sacado del corozo, se corta en trocitos y se cuece con agua y sal, se le va quitando la espuma que despide al irse cociendo. Mientras tanto se prepara un recado frito con tomate picado, cebolla en la misma forma y se agrega pimienta, ajo picado, 2 hojas de laurel, achiote, tomillo y sal al gusto. Se va echando en este recado el palmito previamente cocido. Se deja hervir y se saca. Se sirve caliente.

#### 4.3.6 Itchiles

Ingredientes:

- 10 elotes tiernos
- Onzas de mantequilla
- Manteca o aceite
- Sal
- 8 Tomates
- 1 Libra de carne de cerdo
- Un poco de achiote
- Azúcar

Preparación:

El elote se corta por el tronco para sacar la hoja entera. Se le quita la pelusa y se cortan los granos, se muelen hasta forma una masa líquida. Se le agrega revolviendo la mantequilla derretida, aceite o manteca, se sazona de sal y una pizca de azúcar. La carne se prepara con una pasta preparada con achiote y ocho tomates molidos. Se sazona de sal y se parten en pedazos. En las hojas de elote bien limpias se coloca un poco de masa en el centro, se le pone carne, se envuelven y se colocan en un trasto apropiado echándoles agua hirviendo. Se cocen por espacio de dos horas.

### 4.3 RESUMEN DEL CAPÍTULO

Petén es el más septentrional de los departamentos de la República, colindando al norte y al Oeste con México y al este con Belice.

Su extenso territorio está considerado como uno de los pulmones del planeta Tierra, debido a su exuberante vegetación. Su suelo es una extensa llanura cubierta por densa selva tropical, en sus bosques abunda toda clase de maderas y los árboles productores de goma y chicle.

Variadas clases de palmitos, pacayas y hongos se cultivan también. La caza es muy abundante en aves como: copalitas, jajuiles, faisanes etc. En mamíferos como: jabalíes, coches de monte, armadillos, tepezcuintle etc. La pesca es abundante, ya que se pescan róbalo de buena calidad, el pez lagarto que no tiene escamas, sardinas, mojarras, machacas, jolotes, cuya carne se parece a la chuleta de marrano. Hay variedad de tortugas.

## 5. UN CARIBE DIFERENTE

### 5.1 OBJETIVOS DEL CAPÍTULO

Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el concepto de Un Caribe Diferente.
- Conocer el origen de los principales ingredientes en su Gastronomía.
- Conocer la cultura de este Departamento.
- Determinar la población y descendencia de los habitantes de este sistema Turístico.
- Aprender la elaboración de la técnica de un Tapado platillo ceremonial de este sistema.

### 5.2 UN CARIBE DIFERENTE

En la puerta del Caribe, muy cerca del Sol, con hermosas playas y muchos lugares por conocer, Izabal es todo un paraíso para pasar unas inolvidables vacaciones. En Izabal abundan las reservas naturales que se han convertido en los sitios de mayor atractivo de la región, entre ellas se encuentran el Lago de Izabal, Río Dulce, Bocas del Polochic, Punta de Manabique y el Biotopo Chocón Machacas, sin dejar de mencionar las hermosas playas de arena blanca.

La cultura de Izabal, diferente a la del resto del país por la influencia caribe, también atrae a los visitantes. En este departamento se encuentran sitios arqueológicos mayas de gran importancia como Quiriguá.

Otro de sus atractivos principales, y debido a que es el único departamento donde hay población garífuna, es el ritmo y las danzas de Livingston, sin olvidar el exquisito pan de coco que elaboran sus habitantes.

Izabal tiene un gran desarrollo turístico. Sin embargo, para su economía, desde tiempos históricos, las actividades portuarias han sido de gran importancia tanto para el departamento como para todo el país.

Por negocios o por distracción, Izabal tiene mucho qué ofrecer... Definitivamente es un lugar que no puede dejar de explorar porque siempre encontrará un paisaje fascinante.

La población negra caribeña más importante del departamento y la única en el país son los garínagu, más conocidos como garífuna. Este grupo étnico que recién cumplió doscientos años de vida centroamericana (1797-1997), de filiación lingüística caribe arawak; permite adentrar en una historia y cultura diferentes a la de los pueblos mayas.

El sitio más importante del departamento lo constituye Quiriguá, que data del período Clásico. Incide en la ruta comercial marcada por el río Motagua, y en las otras rutas que fueron y siguen siendo importantes hasta ahora, Río Dulce -Lago de Izabal-, Polochic y Río Sarstún.

En la instauración del proyecto colonial gran parte de la población indígena, fue diezmada por las enfermedades o traslados a otras áreas. Durante la colonia fue débil y en la costa, a excepción del puerto de Trujillo y el de Omoa, la presencia fue prácticamente nula. Lo que permitió el hostigamiento de los ingleses que buscaban abrirse mercado y se encontraban atraídos por las riquezas madereras de la región.

De esta manera, las autoridades coloniales edificaron la fortaleza de Bustamante, que luego se llamó Castillo de San Felipe de Lara, en honor al rey de España. Esta fortificación ubicada en el punto estratégico de la conexión de Río Dulce con el Lago de Izabal, fue atacada y destrozada varias veces. Esto permitió a los piratas incursionar hasta puntos como Panzós, en el territorio de la Verapaz.

A finales del siglo pasado, la costa Caribe fue intento de políticas de emigración europea, promovidas por las ideas de la época en el gobierno de Mariano Gálvez. Aunque la primera migración belga a Santo Tomás de Castilla fue un fracaso, posterior a ello se consolidaron otras migraciones, fundamentalmente la alemana que se instaló en la Verapaz y en otros lugares importantes del puerto de Livingston, el cual en los últimos años del Siglo XIX se catalogó como el puerto más importante del Caribe guatemalteco.

Sin duda la construcción más importante de la época es el Torreón de Bustamante o Castillo de San Felipe de Lara.

Esta fortaleza ubicada entre el Río Dulce y el Lago de Izabal, permite recrear una escena típica de cualquier otro punto de la región caribeña; un territorio que durante la colonia debió protegerse de los piratas.

Su sistema festivo, es rico en tradiciones y en cuanto al arte de la danza acompañada de la poliritmia de los tambores y de particulares cantos. Su tradición de pescadores y de grandes navegantes permite acercarse a otra cultura desconocida en la Guatemala contemporánea.

A continuación se presentarán los departamentos que conforman el sistema turístico de Un Caribe Diferente, en donde se describirá lo más importante de cada uno:

- Departamento de Izabal.

### 5.3 DEPARTAMENTO DE IZABAL

#### 5.3.1 Datos Generales.

- Población: 314,306 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: Español, Keqchi y Garifuna
- Grupos Étnicos: Indígenas 23%, No indígenas 77%
- Extensión: 9,388 Kilómetros Cuadrados.
- Numero de Municipios: 5

5.3.2 Descripción del Departamento. Es el único departamento de la República de Guatemala que limita con el Océano Atlántico. En consecuencia, es el que representa al Caribe con todo el vigor y la exuberancia que es de esperar en este rincón del continente americano.

En Izabal están el lago y la bahía marina más grande del país. Sus campiñas son recorridas por el río más caudaloso. Los pantanos más opulentos, la más intrincada red de corrientes superficiales y el mayor porcentaje de espejos de agua se encuentran sobre sus fértiles suelos.

Sus selvas son la representación más genuina de la lejana amazonia, en ellas se encuentra una de las diversidades florísticas más ricas de Guatemala. En sus ambientes naturales vive la fauna silvestre más peculiar y distintiva.

Una historia sorprendente, a no ser por la existencia de tres poderosas cadenas montañosas, que se presentan como otras tantas costillas orientadas de noreste a suroeste, todo el departamento sería una extensa planicie. Una es la sierra de Santa Cruz, otra la del Mico, que es una extensión de la de Las Minas, y la del Merendón.

Los tres valles deben su existencia a resquebrajamiento de la tierra, tan antiguos como las sierras, que han evolucionado desde tiempos inmemoriales. Cada uno es una falla geológica. Funcionalmente forman un activo conjunto que separa a dos enormes placas tectónicas. La falla que corre entre las sierras de Santa Cruz y la del Mico se separó en dos fracturas. Al medio de ellas los terrenos se hundieron y forman las vastas cuencas de los lagos Izabal y Golfete y el estrecho cañón por donde discurre el Río Dulce.

Las tierras de Izabal han resultado ser de una fertilidad asombrosa. Se piensa que el suelo más fértil de Guatemala está ahí, justo en el sitio en donde fue construida la antigua Quiriguá. En la desembocadura del Río Dulce, en la parte noroeste, se ha encargado de depositar sedimentos en la propia orilla del mar. La centenaria acumulación ha creado rasgos espectaculares: la península de Punta de Manabique y, colateralmente, la bahía de Amatique, un rincón oceánico atrapado por suelos de fuentes muy lejanas. Por lo que sus cultivos son: maíz, frijol, plátano, banano, fruta de pan, coco.

### 5.3.3 Platillos Típicos.

- Pan de camote.
- Pan de coco.
- Cazabe.
- Mochilá.
- Pescado envuelto en huevo.

- Tapado.
- Sopa de camaroncillo.
- Tapado de coco.
- Tortilla de harina.

#### 5.3.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales

##### 5.3.5 Tapado de Coco

###### Ingredientes:

- Libras de pescado de buena calidad.
- Plátanos medio maduros.
- Bananos verdes.
- Bananos maduros.
- Yucas partidas en pedazos.
- 1 Coco seco.
- Cebolla.
- Tomate.
- Orégano.
- Ajo.

###### Preparación:

Se enharinan los pedazos de pescado y se fríen. Se ralla el coco y se le saca la leche. Se pone a freír la cebolla, el tomate, y el ajo, todo muy bien picado, para hacer un recado frito. En una olla grande se van poniendo capas de pescado, capas de banano partido a la mitad, los plátanos en la misma forma y la yuca hasta terminar con pescado. Se le agrega por último el recado y la leche de coco y unas 2 cucharaditas de orégano. Se tapa la olla y se deja todo por 30 minutos hasta que todo este bien cocido. Se sirve caliente acompañado de arroz blanco.

##### 5.3.6 Pan de Coco

###### Ingredientes:

- Libras de harina.
- ½ Libra de manteca de cerdo.

- Onzas de levadura disuelta en una taza de agua caliente.
- 1 Taza de leche de coco.

Preparación:

Se hace un filete con la harina, se le agrega la levadura que se habrá disuelto previamente en agua caliente. ½ hora después, se le agrega la manteca, unos granitos de sal y la leche de coco. Todo se amasa bien y se deja reposar durante varias horas hasta que crezca el doble y entonces se mete al horno.

5.3.7 Mochila. Es una bebida especie de atole, se acostumbra hacer después de comer el tapado.

Ingredientes:

- 10 Bananos maduros y cocidos.
- 1 Coco sazón.
- Azúcar.
- Canela en polvo.
- Nuez moscada al gusto.

Preparación:

Se cuecen los bananos y se cuelean o licuan. Se ralla el coco, se le saca la leche y se cuele. Se ponen a hervir los bananos colados con agua y cinco minutos antes de servirlo se le agrega la leche de coco, un poco de canela y nuez moscada al gusto. Se sirve caliente. No hay que dejar que hierva cuando ya se le ha agregado la leche de coco. Se sazona de azúcar, al gusto.

## 5.4 RESUMEN DEL CAPÍTULO

En la puerta del Caribe, muy cerca del Sol, con hermosas playas y muchos lugares por conocer, Izabal es todo un paraíso para pasar unas inolvidables vacaciones. En Izabal abundan las reservas naturales que se han convertido en los sitios de mayor atractivo de la región.



La población negra caribeña más importante del departamento y la única en el país son los garínagu, más conocidos como garífuna.

Este grupo étnico que recién cumplió doscientos años de vida centroamericana (1797-1997), de filiación lingüística caribe arawak; permite adentrar en una historia y cultura diferentes a la de los pueblos mayas.

Las tierras de Izabal han resultado ser de una fertilidad asombrosa. Se piensa que el suelo más fértil de Guatemala está ahí, justo en el sitio en donde fue construida la antigua Quiriguá. En la desembocadura del Río Dulce, en la parte noroeste, se ha encargado de depositar sedimentos en la propia orilla del mar. La centenaria acumulación ha creado rasgos espectaculares: la península de Punta de Manabique y, colateralmente, la bahía de Amatique, un rincón oceánico atrapado por suelos de fuentes muy lejanas. Por lo que sus cultivos son: maíz, frijol, plátano, banano, fruta de pan, coco.

## 6. UN PARAÍSO NATURAL

### 6.1 OBJETIVOS DEL CAPÍTULO

Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el concepto de Un Paraíso Natural.
- Conocer el origen de los principales ingredientes en su Gastronomía.
- Aprender la elaboración de la técnica de un caldo, de un tamal y cristalización de frutas.
- Aplicar los conocimientos de las clases anteriores.

### 6.2 UN PARAÍSO NATURAL

La zona que comprende los departamentos de las Verapaces, en el centro del país, ofrece una enorme cantidad de opciones para aquellos que disfrutan de la vida al aire libre, los recorridos por brechas, las caminatas y la convivencia con la naturaleza.

Las Verapaces están conformadas por los departamentos de Alta y Baja Verapaz, los que a su vez se subdividen administrativamente en 23 municipios y abarcan una superficie de 11,810 kilómetros cuadrados. Se caracterizan por ser poco homogéneos fisiográficamente, pues comprenden tierras altas y bajas. Las tierras montañosas son parte de las cordilleras más arcaicas de Guatemala y cuentan con variedad de climas y zonas de vida, entre las que se pueden mencionar. Monte Espinoso Subtropical, Bosque Seco Subtropical, Bosque Húmedo Subtropical Templado, Bosque Muy Húmedo Subtropical Cálido, Bosque Muy Húmedo Subtropical Frío, Bosque Pluvial Subtropical y Bosque Pluvial de Montaña Bajo Subtropical.

El reino de Tezulutlán, actual región de las Verapaces, en tiempos de Kikab el Grande perteneció al reino Quiché. Tezulutlán significa "tierra de guerra", debido a la férrea resistencia indígena. Fray Luis de Cáncer, fue el primero en llevar el evangelio a la "Tierra de la Guerra".

Carlos V fue el monarca español que aceptó el nombre de Verapaz como designación oficial para la región.

A partir de finales del Siglo pasado, llegaron a la zona inmigrantes alemanes, que aprovecharon el área para una floreciente producción de café, con lo que se dio la expulsión de los indígenas de sus tierras comunales, preservadas hasta entonces gracias a la influencia de la iglesia. Esta situación duró hasta la segunda guerra mundial, cuando el gobierno guatemalteco, al declararse a favor de los aliados, apoyó la intervención de las fincas cafetaleras y la expulsión de los alemanes.

A mayor distancia de Cobán, están el Parque Nacional de Lachué y las cuevas de la Candelaria. El primero es un bosque subtropical muy húmedo, habitado por valiosas especies, peces, mamíferos y anfibios. De la laguna se realiza el trayecto hacia las cuevas de la Candelaria, cavernas sagradas de los antiguos mayas que sirven de cauce subterráneo al río del mismo nombre. En su interior hay tramos navegables y se pueden admirar vestigios arqueológicos, como altares y objetos de cerámica.

Los encantos continúan: Salamá, cabecera departamental de Baja Verapaz, a 95 Km. de Cobán. La ciudad está habitada por artesanos que trabajan el barro, la piel y la plata, y son además expertos en el arte de la dulcería. Cerca de ahí, en Purulhá, se halla el biotopo del Quetzal, santuario para la preservación del ave nacional de Guatemala. Recorriendo sus dos senderos, el de los Helechos y el de los Musgos, se admiran más de 50 especies de árboles, así como tucanes, guacamayas y, por supuesto, quetzales.

A continuación se presenta los departamentos que conforman el sistema turístico de Un Paraíso Natural, en donde se describirá lo más importante de cada uno:

- Departamento de Alta Verapaz.
- Departamento de Baja Verapaz.

## 6.3 DEPARTAMENTO DE ALTA VERAPAZ

### 6.3.1 Datos Generales

- Población: 776,246 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: Español, Kekchi y Pocomchi.
- Grupos Étnicos: Indígenas 89%, No indígenas 11%
- Extensión: 8,686 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 15

6.3.2 Descripción del departamento. Departamento del norte de la República su cabecera es Cobán, ciudad legendaria, de singulares atractivos naturales, de noble estirpe y riqueza en sus suelo.

Su topografía es quebrada, saturada de cerros y montañas donde habita el ave símbolo “El Quetzal”. Entre sus productos agrícolas esta el maíz, frijol, arroz, café, te, cacao, pimienta, cardamomo,

La llegada de los españoles, el territorio de tezulutlan, se encontraba poblado por lo grupos kekchís, pocomchís, achís y otros. La conquista del territorio se dio en forma pacifica por los frailes dominicos, liderados por Fray Bartolomé de las Casas. Durante los primeros años de la colonia las verapaces estuvo a cargo del Cacique don Juan Matabatz, quien la administraba con cargo de gobernador, de los hoy departamentos de Alta y Baja Verapaz, Petén, Izabal y Belice.

Desde Finales de Siglo XIX ingleses y alemanes llegaron a colonizar para sembrar café, la producción agrícola creció considerablemente y se incentivo el cultivo del cardamomo. Para embarcar el café que se producía en al región los alemanes construyeron el ferrocarril Verapaz, que llegaba hasta las orillas del lago de Izabal.

Este Departamento conocido antiguamente como Tezulutlan, tiene una topografía bastante quebrada, de montañas y cerros muy fértiles, la mayor parte de los embudos que forman las cordilleras, cerros y hondonadas, no poseen salidas naturales y terminan en barrancos o siguanes, que sirven de sumidero a las aguas de lluvia.

Debido a su variada configuración y a sus diferentes alturas, presenta variedad de climas, desde el caluroso de Panzos, hasta el frío de Tactíc.

Un mínimo de sus habitantes son ladinos y el resto son de origen Kekchí y pocomchís, su principal renglón económico es la agricultura, adaptada a las diferentes latitudes.

Por la cual se obtienen abundantes cosechas de café, maíz, fríjol, arroz , té, cacao, pimienta y cardamomo, entre otras. Además de su riqueza agrícola se desarrollan los sectores comercial, industrial y minero, especialmente de plomo y zinc, que se obtienen en las minas de Caquipec, Adicionalmente hay varias compañías petroleras que están realizando trabajos de exploración.

El departamento posee una fauna cavernícola muy variada y es un punto de interés para los espeleólogos, por las cuevas existentes en la región. Uno de los elementos destacados de la flora que habita en sus suelos es la Monja Blanca, declarada flor nacional y sus bosques son el hábitat del Quetzal.

### 6.3.3 Platillos Típicos

- Saquic Cobanero.
- Chirmol Cobanero.
- Tamal Torteado Cobanero (poch).
- Juibil.
- Chirmol de Indio.
- Polvo de Chile.
- Kaq-ik.
- Shuptes.
- Los Tayuyos.
- Silipes (Hongos).
- Batido.
- Boj.
- Ascuá (tortilla).
- Tqui.

#### 6.3.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales

##### 6.3.5 Kaqik

###### Ingredientes:

- 1 Pavo de regular tamaño
- 25 Tomates maduros asados
- ½ Libra de miltomate pequeño asado
- Cebollas
- Cabezas de ajo asados y pelados
- 1 Onza de chile verde dulce (cobanero chiquito)
- 1 Manojito grande de cilantro o samat
- 1 Manojito de hierbabuena
- Achiote fino
- Clavo si se desea.
- Pimienta de castilla
- Canela en polvo al gusto

###### Preparación:

El pavo previamente limpio, se corta en porciones y se pone a cocer en una olla grande con agua, una trenza de ajos y un manojito de tallos de cebolla. Por separado se asa el tomate, el miltomate, la cebolla y los ajos; todo asado se licua o se muele agregándole el achiote. Se mezcla con el caldo del pavo, colocándolo muy bien, se condimenta con las especias molidas, con la hierbabuena y el cilantro ya todo cocido, se sirve en tazas bola o escudilla de barro, cada una con su respectivo pedazo de pavo o caldo. Se acompaña con tamalitos blancos. El chile se sirve tostado y molido para que las personas lo echen a su gusto. El chile que se usa es el ulute o cobanero.

##### 6.3.6 Tamal Torteado Cobanero (Poch)

###### Ingredientes:

- ½ Libras de maíz blanco.
- 12 Onzas de manteca (para la masa).
- 1 Libra de miltomate pequeño.
- 40 Tomates colorados.
- Chiles guagues.

- Chiles zambos.
- Onzas de pepitoria.
- 1 Raja de canela.
- 1 Onza de ajonjolí.
- Pimientas de castilla.
- Clavos de comida.
- 1 Manojó (25 hojas) de hojas de sal.
- Achiote.
- Onzas de manteca para el recado.
- Libras de carne de cerdo.

Preparación:

Ya cocido el maíz, se muele. Se coloca la masa en la piedra de moler y se le agregan las 12 onzas de manteca y la sal. Se amasa bien como para hacer tortillas, se tapa con una servilleta y se prepara el recado mientras, asando el tomate, miltomate, Chile guaque y zambo, las pimientas de chiapa y de castilla y los clavos. Se muele todo agregándole el achiote y se espesa con la masa. Todo se fríe y se deja enfriar. Con la masa se hacen tortillas, se untan los pedazos de carne con el recado y se pone en medio de cada tortilla. Se doblan y se les pone una cucharada de recado encima. Se envuelven en hojas de plátano y se ponen a cocer con agua hirviendo a fuego muy fuerte, por 2 horas.

### 6.3.7 Boj

Ingredientes:

- Litros de jugo de caña.
- 1 Libra de maíz.
- Galletas de soda.
- Onzas de jengibre.

Preparación:

El maíz machacado y quebrantado se pone a fermentar cerca del fuego por unos 3 días. Se le quita el agua y se vuelve a machacar. A este maíz se le agrega el jugo de caña y las galletas de soda bien molidas y el jengibre. Se deja por 3 días en un recipiente de barro, para poder servirlo y degustarlo. Bebida tradicional de la región.

## 6.4 DEPARTAMENTO DE BAJA VERAPAZ

### 6.4.1 Datos Generales

- Población: 215,915 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: Español, Kaqchiquel. Achi y Pocomchi.
- Grupos Étnicos: Indígenas 57%, No indígenas 43%
- Extensión: 3,124 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 8

6.4.2 Descripción del Departamento. Este bello departamento tiene clima templado y húmedo .su territorio esta formado por fértiles valles y ramales montañosos. Sus principales cultivos son el maíz, arroz, caña de azúcar, frijol. Su producción ganadera; ganado vacuno, porcino y lanar. Sus principales frutas gozan de mucha fama la naranja de Rabinal, que es una verdadera delicia para el paladar por su sabor y dulzura.

El nombre original de esta región fue de Tukurután, a veces escrito como Tuzulutlán o Tezulutlán. Para algunos autores este vocablo significa "tierra de guerra", debido a la resistencia que los nativos ofrecieron a los españoles. En contraposición a esta situación fue llamada "Verapaz" por los españoles, ya que la unificación de la región se llevó a cabo por medios pacíficos, Baja Verapaz tiene como fuente de economía el cultivo de caña de azúcar, legumbres, granos básicos y cereales, así como las pequeñas industrias, manufacturas y comercios artesanales.

En Baja Verapaz se encuentran dos de las más importantes reservas naturales del país, el Biotopo del Quetzal "Mario Dary Rivera" y la Reserva de la Biosfera de las Minas.

Biotopo del quetzal, está localizado en el Municipio de Purulhá. Sus montañas funcionan como parte aguas para las corrientes fluviales que drenan a las vertientes del Golfo y del Caribe. Entre las especies de flora más sobresalientes están: pino, encino, ciprés, caucho, eucalipto, chipe o shut (helechos gigantes), líquenes, musgos, orquídeas, bromelias, algas y otras plantas aéreas y epífitas.



En lo que a fauna se refiere, se han identificado 58 especies, de las cuales dos son residentes en verano. Entre otras las especies existentes son: ardillas, conejos silvestres, zorros, zaraguates, monos, culebras venenosas y no venenosas, arbóreas y terrestres, salamandras, etc. Un lugar muy especial lo ocupa el quetzal, ave nacional de Guatemala y es uno de los pocos lugares donde se puede observar, preferentemente muy temprano en la mañana.

La reserva biológica de la Sierra de las Minas, Es el corredor biológico mejor conservado y la reserva más rica de Guatemala en biodiversidad, por ser una zona de transición. Está conformada por una cadena montañosa con elevaciones que van desde 150 hasta 3000 metros sobre el nivel del mar, de cerros escarpados cubiertos de un inmenso manto de vegetación, salpicado por torrentes de agua que brotan de las montañas, aquí se encuentra una gran variedad de tipos de bosque, nubosos, de coníferas, lluviosos, espinosos, bosques de mucha edad, llenos de vida. El 70% de todas las especies de vertebrados registrados en Guatemala se encuentran en la Sierra de las Minas, por lo que es de gran importancia por la gran diversidad de ecosistemas y especies que allí se encuentran.

Recientemente, estudios han demostrado la presencia de especies que todavía no han sido descubiertas o registradas. Estas montañas son tan escarpadas que, en ciertas partes, jamás a caminado persona alguna. De la gran variedad y de su inaccesibilidad resulta su gran riqueza. Hay mucho de la sierra que todavía no se conoce, pues gran parte de su territorio ni siquiera ha sido visitado por científicos. Se puede encontrar variedad de árboles: cedro, roble, liquidambar y variedad de pinos. Estos bosques son el refugio natural para grandes mamíferos: jaguares, pumas, venados y aves como el quetzal, el pájUIL y el águila arpía

#### 6.4.3 Platillos Típicos.

- Tupes
- Panza
- Frijoles Blancos con Espinazo
- Arroz con Apio
- Hilachas Salamatecas
- Lechón al Horno
- Pescado de Semana Santa
- Dulce de Manzanilla
- Boshboles

- Caldo Regional

#### 6.4.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales

##### 6.4.5 Hilachas Salamatecas

###### Ingredientes:

- Litros de carne de res
- Tortillas frías
- 10 Tomates asados
- ½ Libra de miltomate asado
- 1 Cabeza de cebolla asada
- Dientes de ajo pelados y asados
- 1 Pedacito de achiote
- Onzas de manteca de cerdo
- 1 Libra de papas de regular tamaño
- Ramas de cilantro tierno
- 1 Chile guaque
- Pimienta
- Sal

###### Preparación:

Se cuece la carne con agua y sal cuando esta casi suave se agregan las papas peladas y partidas en rodajas. Por separado se prepara el recado molido: tomates, miltomates, cebolla, chile y pimienta, se le da color con achiote y espesor con las tortillas remojadas. Todo se fríe con la manteca. Se agrega a este recado, la carne ya deshilachada, las papas y el caldo. Se deja conservar agregándole el cilantro tierno.

##### 6.4.6 Dulce De Manzanilla

###### Ingredientes:

- Libras de manzanilla
- Clavos de olor
- Panela o una libra de azúcar
- 1 Raja de canela

Preparación:

Se cocen las manzanillas y se pelan. Se prepara el almíbar en el agua donde se cocieron las manzanillas. Se agrega la panela, el clavo, la canela y luego se agregan las manzanillas. Se deja conservar hasta que la miel espese.

## 6.5 RESUMEN DEL CAPÍTULO

La zona que comprende los departamentos de las Verapaces, en el centro del país, ofrece una enorme cantidad de opciones para aquéllos que disfrutan de la vida al aire libre, los recorridos por brechas, las caminatas y la convivencia con la naturaleza.

A partir de finales del Siglo pasado, llegaron a la zona inmigrantes alemanes, que aprovecharon el área para una floreciente producción de café, con lo que se dio la expulsión de los indígenas de sus tierras comunales, preservadas hasta entonces gracias a la influencia de la iglesia. Esta situación duró hasta la segunda guerra mundial, cuando el gobierno guatemalteco, al declararse a favor de los aliados, apoyó la intervención de las fincas cafetaleras y la expulsión de los alemanes.

Su principal renglón económico es la agricultura, adaptada a las diferentes latitudes y por la cual se obtienen abundantes cosechas de café, maíz, fríjol, arroz, té, cacao, pimienta y cardamomo, entre otras. Además de su riqueza agrícola se desarrollan los sectores comercial, industrial y minero, especialmente de plomo y zinc, que se obtienen en las minas de Caquipec. Adicionalmente hay varias compañías petroleras que están realizando trabajos de exploración.

Baja Verapaz esta ubicado en la zona central de la República, a una altura de 2617 metros sobre el nivel del mar. Su extensión territorial es de 3124 kilómetros cuadrados que equivale al 2.9% del territorio nacional. Este departamento fue creado el 4 de mayo de 1877, al dividirse la Región de las Verapaces. Un 57% de la población es indígena de las etnias achí, pocomchí, quiché y cakchíquel

El nombre original de esta región fue de Tukurután, a veces escrito como Tuzulutlán o Tezulutlán. Para algunos autores este vocablo significa "tierra de guerra", debido a la resistencia que los nativos ofrecieron a los españoles. En contraposición a esta situación fue llamada "Verapaz" por los españoles, ya que la unificación de la región se llevó a cabo por medios pacíficos, Baja Verapaz tiene como fuente de economía el cultivo de caña de azúcar, legumbres, granos básicos y cereales, así como las pequeñas industrias, manufacturas y comercios artesanales.

## 7. GUATEMALA POR DESCUBRIR

### 7.1 OBJETIVOS DEL CAPÍTULO

Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el sistema turístico Guatemala Por Descubrir.
- Conocer el origen de los principales ingredientes de su Gastronomía.
- Aplicar los conocimientos, técnicas y creatividad de las recetas anteriores.
- Mencionar las recetas más importantes de estos departamentos.

### 7.2 GUATEMALA POR DESCUBRIR

El recorrido de este sistema se puede iniciar en el departamento de El Progreso, cuya naturaleza es verdaderamente sorprendente. Aun considerando únicamente sus montañas y valles, se descubre en la singular campiña un conjunto de ambientes magníficos.

En gran parte del departamento se fabrican diversas artesanías, sobre todo textiles, instrumentos musicales y artículos de palma, tul, así como trabajos de talabartería, maderas finas, artículos de cuero palma, cestería, jarcia y pirotecnia.

Por la carretera al Atlántico, se llega a Zacapa en el municipio de Teculután, se encuentran algunos centros recreativos en donde se puede descansar o tomar algún alimento. A escasos kilómetros de la cabecera de Zacapa se encuentra Estanzuela conocida por los bordados a mano hechos por mujeres del lugar. Zacapa es un lugar especializado en la producción de quesos y mantequilla de excelente calidad.

Esquipulas, se encuentra localizada en el departamento de Chiquimula, es por excelencia un centro de peregrinaje religioso, debido a que en su iglesia principal.

Se rinde culto a la imagen conocida como "Cristo Negro de Esquipulas." La fundación de la ciudad, en ese entonces un villa, se debe a los españoles en 1560 es una región poblada por indígenas de la etnia Chorti. En 1968 por medio de una Bula papal, la iglesia es elevada a categoría de Basílica.

El culto que se rinde "Al señor de Esquipulas ", es sin duda el más grande de la región centro americana y del sur de México. Se le atribuyen entre los católicos, muchos milagros y testimonio de esto es la serie de ofrendas, placas y testimonios que han sido plasmados en las paredes de la misma iglesia.

La imagen del Cristo que hoy se venera, fue realizada por el escultor de la época colonial Quirio Cataño, quien la realizó en madera de cedro. La misma fue entregada a la población un 9 de Marzo. El 15 de enero es la fecha que se festeja como el día del Señor de Esquipulas". Se calcula que no menos de un millón de peregrinos, se dirigen a esta ciudad a lo largo del año para rendir el culto. En la población pueden adquirirse artesanías de diversos tipos, siendo famosa la cestería y los dulces.

El recorrido de esta ruta puede iniciarse en San Agustín Acasaguastlán (departamento de El Progreso), a 94 km. de la capital del país. Allí se fabrican diversas artesanías, sobre todo textiles, instrumentos musicales y artículos de palma y tul. Entre sus construcciones destaca la iglesia del Siglo XVI, magnífico ejemplo del estilo barroco. A escasos 50 km. se encuentra Zacapa, lugar especializado en la producción de quesos y mantequilla de excelente calidad; para el viajero, un gran atractivo son las aguas termales que hay en las cercanías. Si lo que prefiere son hilados y bordados hechos a mano, sólo tendrá que desplazarse en auto 15 minutos desde Zacapa. Llegará entonces a Estanzuela, donde sus ojos no podrán creer las maravillas que estarán observando.

A 77 km. al sur de Zacapa se encuentra Esquipulas, llamada Ciudad de la Paz, porque en ella se firmaron los Acuerdos de Paz de Centroamérica. Afamado sitio religioso, cada 15 de enero allí suelen reunirse peregrinos de toda América Central para honrar al Cristo Negro. Son dignos de verse: el cerrito de Morola, con su pequeño adoratorio y su cruz labrada; el santuario y convento franciscano de Belén; la Iglesia Parroquial; el puente Grande y el puente Chiquito, todo de arquitectura colonial.

Uno de los grandes atractivos de la zona es la laguna azufrada de Ixpaco, a 81 km. de la capital del país, en el departamento de Santa Rosa, de forma casi redonda, su superficie llega aproximadamente a una hectárea. De la laguna brotan varios manantiales: el mayor está casi en el centro del cuerpo de agua. Sus lodos azufrados tienen propiedades medicinales.

Muy cerca está la laguna de Ayarza, una caldera volcánica formada por dos cráteres gemelos, de aguas ligeramente sulfurosas. Para llegar a ella se recorren caminos de gran belleza paisajística: tramos panorámicos y miradores, bosques de pináceas, laderas con cultivos y montes bajos subtropicales, donde abundan las orquídeas y las bromelias. En Ayarza se pueden pescar tilapia gris y mojarra, así como también viajar por lancha (15 minutos) hasta la peña de los Letreros, lugar donde numerosos glifos de la cultura maya siguen asombrando con su misterio a expertos y legos.

A continuación se presenta los departamentos que conforman el sistema turístico de Guatemala por Descubrir, en donde se describirá lo más importante de cada uno:

- Departamento de El Progreso.
- Departamento de Zacapa.
- Departamento de Chiquimula.
- Departamento de Jutiapa.
- Departamento de Jalapa.

### 7.3 DEPARTAMENTO DE EL PROGRESO

#### 7.3.1 Datos Generales

- Población: 139,490 habitantes (censo 2002-2003).
- Idiomas: Español.
- Grupos Étnicos: Indígenas 1%, No indígenas 99%
- Extensión: 1,922 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 8

7.3.2 Descripción del departamento. La impresionante Sierra de Las Minas es uno de los principales atractivos que El Progreso ofrece a sus visitantes. En ella la elevación más prominente es el cerro El Pinalón, el que sube hasta donde las montañas se entrecruzan con las nubes.

Partiendo de la ciudad capital y en dirección al oriente del país, El Progreso es el primer departamento que encontrará. Entre sus principales cultivos están: maíz, caña de azúcar, fríjol, yuca y chile.

Entre otras cosas, tiene fama por la habilidad de los pobladores de uno de sus municipios, Sansare, en la elaboración de fuegos artificiales. Este lugar es uno de los principales responsables de abastecer al resto de la República con este tipo de productos.

El Progreso posee un paisaje contrastante, ya que en la planicie domina el clima seco, árido, casi desértico, mientras que en sus cumbres se puede apreciar la espesa vegetación de sus bosques templados húmedos.

El departamento de El Progreso fue creado en 1908. En esta fecha se añadió el territorio de Guastatoya, que antes pertenecía al departamento de Jalapa. Actualmente cuenta con una red de carreteras que lo comunican con los diferentes municipios que lo conforman. El Río Motagua y Los Plátanos, recorren su territorio.

Lo que podrá percibir inmediatamente es que la población ladina, producto del mestizaje, tiene patrones culturales que la identifican más con el oriente que con el resto del país. Esto lo podrá notar no sólo en las actividades productivas como la elaboración de panela, la apicultura, la elaboración de objetos de jarcia y madera, sino por la tradición oral, plena de expresiones interpretadas regionalmente.

En la región encontrará agricultores dedicados a la explotación del tabaco, el tomate, la caña de azúcar y los infaltables frijoles y el maíz. En Sansare, la producción y comercialización de yuca fue una tradición. Se fabricaba y aún hoy, aunque en menor escala, almidón, que aquí como en el resto del país se llama “yuquilla”. Tan afamada era la yuca de la antigua Sansaria, que desde El Salvador venían comerciantes a comprar el producto, para la fabricación de “yucalina”, una deliciosa fritura salada.



En el Rancho, los vendedores informales de este lugar le ofrecerán bebidas, boquitas, para calmar el hambre como pacayas envueltas en huevo, piezas de pollo dorado, chicharrones de marrano y huevos duros con salsa de tomate.

También le ofrecerán quesadillas, una de las delicadezas de la repostería de la región, o semillas de marañón horneadas. En las cercanías se cultivan limones, tomate, chile pimiento y tabaco. Pero esto es solamente uno de sus barrios.

Aunque no es una altura impresionante, reina un ambiente frío. Los bosques de pinos, abetos y cipreses, dominan el ambiente ecológico. Las aves propias de la alta montaña, peculiares musarañas y ratones de monte, complementan estos ecosistemas.

El predominio de vegetales punzantes como tunas, nopales, candelillos, zarzas, mimosas, acacias y chichicastes, dan pie al establecimiento del bioma conocido como Chaparral Espinoso. Ahí, sólo el curso mismo del río se rodea de una vegetación menos recia, en la que prevalecen los lánguidos árboles de sauce.

La naturaleza de El Progreso es sorprendente. Aún queda por descubrir ricas vegas, mesetas reverdecidas por irrigaciones y planicies bravías. Por eso, este departamento resulta insólito por donde se le observe.

### 7.3.3 Platillos Típicos.

- Sopa caldosa de Gallina.
- Ensalada de Verduras.
- Arroz con costilla.
- Flor de Izote.
- Tortitas de Yuca.
- Pan de Maíz.
- Salporas.
- Estofado de Gallina Criolla.

#### 7.3.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales:

##### 7.3.5 Flor De Izote

###### Ingredientes:

- Flor de Izote grandes.
- 16 Tomates grandes.
- Cebollas.
- Huevos enteros.
- Aceite.
- Sal.

###### Preparación:

Se limpian bien las flores de izote, se ponen a cocer con sal y cuando están cocidas se escurren. Por aparte se cocen los tomates y cebollas, se muelen y se hace una salsa. En esta salsa se ahogan las flores, luego los huevos enteros ya mezclados, se espera a que se cocinen bien y se sirven

##### 7.3.6 Salporas

###### Ingredientes:

- 1 Libra de maíz.
- ½ Libra de manteca de marrano.
- ¼ de rapadura o panela.
- 1 Onza de margarina (para engrasar el molde).
- Sal.

###### Preparación:

Se tuesta el maíz en un comal y cuando ya este bien tostado se saca y se deja enfriar. Se lleva al molino a moler. Cuando ya esta la harina, se le agrega la miel que se prepara con la rapadura, se bate bien y se le echa la manteca. Ya preparada la masa se pone a hornear con su margarina para que no se pegue. El punto es cuando están doraditas.

## 7.4 DEPARTAMENTO DE ZACAPA

### 7.4.1 Datos Generales

- Población: 200,167 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: Español y Chorti.
- Grupos Étnicos: Indígenas 3%, No indígenas 97%
- Extensión: 2,690 Kilómetros Cuadrados.
- Numero de Municipios: 10

7.4.2 Descripción del Departamento. Es uno de los departamentos más interesantes de la República, tanto desde el punto de vista geográfico como por el carisma de sus pobladores, famosos por su inventiva. Además, es ampliamente conocido por sus comidas tradicionales como la yuca con chicharrón, las quesadillas y los productos lácteos.

Zacapa participa muy activamente en la economía de nuestro país, y muestra de ello son las plantaciones de tabaco, melón, tomate, uva y oca, destinados en su mayoría a la exportación.

En época de verano parece que el Sol mismo abrasa a sus habitantes, pero el clima hace posible que los ríos y balnearios se transformen en maravillosos oasis para los visitantes que llegan a ellos a refrescarse.

La evolución natural de esta zona tiene su registro más antiguo desde los tiempos prehistóricos. Con los restos paleontológicos de un Gliptodonte, o armadillo gigante, encontrado en noviembre de 1996, en Teculután, por un grupo de arqueólogos de la Universidad de San Carlos, se ha podido confirmar el poblamiento de la zona desde tiempos muy antiguos.

Por la evidencia encontrada hasta ahora, se cree que movimientos tectónicos ocasionados por la actividad volcánica (de los volcanes Ipala en Chiquimula; Tactual en Jalapa, y Suchitán en Jutiapa, que están cercanos a la zona) y la falla del Motagua durante el período terciario, hayan contribuido al drenaje de una laguna que cubría alguna área de Estanzuela, Zacapa y Río Hondo. Actualmente el Valle Medio del Motagua constituye, en sus partes bajas, una región de llanos irrigados conocidos como La Fragua, donde principalmente se cultiva melón, tabaco, sandía y caña de azúcar.

Etimológicamente Zacapa significa: “sobre el río de zacate o de la hierba”, derivado de las voces nahuatl y maya, zacatl, que significa zacate o yerba, y apán, en el río, formado a su vez de atl, agua y pan, en (Archila 1928:19). Éste no es el único municipio con nombre de raíz nahuatl (pipil) del departamento, además está Teculután, Usumatlán y Huité. Los chichimecas provenientes del Valle de Anahuac, centro de México, por el Siglo VII y VIII, se fusionaron con los ch'orti'es de Zacapa, aunque los detalles de este proceso aún no se conocen con claridad, al menos los toponímicos del departamento parecen confirmar tal extremo. La pregunta es si estos nombres se dieron antes, durante o después de la conquista española, puesto que con los españoles también venían indígenas mexicanos.

La producción de grana y cochinilla, tan famosa durante la colonia, se extrajo en su mayor parte de la región. Aún más, para consolidar al departamento como una ruta de comunicación, es a finales del Siglo XIX que se construye el ferrocarril del Atlántico que atraviesa el territorio, teniendo estaciones importantes en Zacapa, Gualán y Cabañas.

El establecimiento de haciendas de ganado, similares a los cortijos y haciendas andaluzas, permitió el establecimiento de población española que fue mayoría y hegemónica, por lo que la cultura tiene un matiz hispánico. Zacapa ha sido un vínculo entre la capital y la costa atlántica, el cultivo del añil fue su fuente económica y en tiempos recientes, las fincas bananeras y el ferrocarril fueron una fuente de trabajo para mucha gente del departamento.

La mayor parte de sus habitantes se dedican a la agricultura, sus principales productos agrícolas son el tomate, tabaco, la caña de azúcar, y chile pimientos. La ganadería ocupa un lugar preferente por lo que ofrece variedad y calidad de productos lácteos como leche, queso, requesón, y mantequillas fresca (crema) y lavada. Es famoso el queso de Zacapa.

#### 7.4.3 Platillos Típicos

- Quezadillas de Zacapa.
- Empanadas de Masa.
- Rosquillas.
- Ayote con Leche.
- Queso Duro de Zacapa.
- Requesón.
- Quezadilla de Arroz Zacapaneca.

- Pan de Yemas.
- Iguana en Iguashte.
- Chanfaina.
- Carne al jugo.
- Chufles con Crema.
- Tamalitos de Loroco.

#### 7.4.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales

##### 7.4.5 Iguana en Iguashte

Ingredientes:

- 1 Iguana, los huevos que tenga la iguana.
- Onzas de pepita de ayote tostadas y licuadas
- tomates
- chiles pimientos
- 1 Cebolla
- Sal
- Cubitos de caldo concentrado o caldo de la olla

Preparación:

La iguana se deshuesa, se le quita el cuero, se limpia bien, se parte en porciones y se ponen a cocer con los huevos, 3 tomates, cebolla, chile pimiento en tiras y los cubitos o caldo. Cuando haya consumido se agrega la horchata de pepita colada donde se han licuado 5 tomates. Se deja conservar hasta que tome sabor.

##### 7.4.6 Tamalitos de Loroco

Ingredientes:

- Libras de masa cruda de maíz
- Onzas de manteca de cerdo
- ½ Tazas de lorocos
- 1 Vaso de crema
- Sal
- Tuzas

Preparación:

A la masa cruda se le revuelve la manteca, la sal, la crema, los lorocos picados. Se forman bolas y se envuelven en tuzas, se amarran y se ponen a cocer.

#### 7.4.7 Quezadilla de arroz Zacapaneca

Ingredientes:

- 1 ½ Libra de harina de arroz
- ½ Libra de queso fresco
- 1 Libra de mantequilla pura
- 14 Huevos enteros
- 1 Libra de azúcar corriente

Preparación:

Se bate la mantequilla y el azúcar hasta que este cremosa, se agregan los huevos uno por uno. Se agrega el queso, se sigue batiendo y se agrega la harina, se amasa un momento. Se pone en cazuelas forradas con papel glasing, el cual se engrasa y enharina. Por encima se les pone harina con azúcar y se meten al horno por 25 minutos.

## 7.5 DEPARTAMENTO DE CHIQUIMULA

### 7.5.1 Datos Generales

- Población: 302,485 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: Español y Chorti.
- Grupos Étnicos: Indígenas 35%, No indígenas 65%
- Extensión: 2,376 Kilómetros Cuadrados.
- Numero de Municipios: 11

7.5.2 Descripción del Departamento. Se conoce muy poco acerca de la historia de la “Perla de Oriente”, como se le llama a Chiquimula. Sin embargo, su importancia social y económica viene de tiempo atrás.

En la época de la colonia estaba a la orilla de la ruta comercial que venía desde Izabal hasta la ciudad, e incluso hay indicios de vida humana en el lugar desde tiempos prehistóricos.

Algo muy importante de mencionar es que Chiquimula, desde tiempos prehistóricos, se halla en medio de una región económica y social muy importante. Durante la época de la colonia estuvo en el Camino Real, que era la ruta comercial que conducía desde Izabal hasta la ciudad.

Uno de los lugares más visitados de Chiquimula es Esquipulas. De toda la república e incluso de los países vecinos recibe visitas y romerías la venerada imagen del Cristo Negro que se encuentra en la famosa Basílica de Esquipulas.

Pero lugares para visitar y conocer hay muchos más. Entre ellos se puede mencionar el volcán de Ipala y su laguna, así como curiosos sitios como “la piedra de los compadres”... En Chiquimula también se encontrará con deliciosos platillos propios del lugar, como chicharrones de marrano, yuca cocida, curtido de pacaya y manjar de leche.

La cocina tradicional es buena y el buen comensal podrá deleitarse con las recetas típicas del departamento.

Para ello, tome un buen manjar de leche en los puestos ubicados frente al mercado central. Además, ahí puede degustar los deliciosos chicharrones de marrano, curtido de pacaya y yuca cocida. Por la tarde, también se encuentra comida típica de la región en lo que se conoce como la “pilona”. Es una pila pública en donde las señoras llegan a vender comida. En donde sus cultivos son: maíz, yuca, tabaco, caña de azúcar, café.

### 7.5.3 Platillos Típicos

- Olla Podrida.
- Empanadas de Loroco con Requesón.
- Shepes.
- Yucas con Chicharrón.
- Mutas envueltas.

#### 7.5.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales

##### 7.5.5 Olla Podrida

###### Ingredientes:

- Libras de hueso de pescuezo.
- Libras de carne.
- Güisquiles.
- 1 güicoy sazón.
- Elotes.
- Papas.
- Tomates partidos.
- 1 Cebolla.
- Sal, Cilantro.

###### Preparación:

Se pone la carne y el hueso en una olla de barro metida dentro de un hoyo, se rodea de tierra y se tapa muy bien después de haber puesto dentro toda la verdura y sazonado de sal. Se junta fuego encima de la olla y así se conserva por lo menos dos horas. Se saca y se sirve en trastos de barro.

##### 7.5.6 Empanadas de loroco con requesón

###### Ingredientes:

- 1 Libra de maíz molido
- ½ Libra de requesón
- Onzas de loroco
- Sal

###### Preparación:

El maíz después de cocido y lavado se lleva al molino. Enseguida, se muele el loroco con el requesón y se le agrega un poquito de sal. Se hacen las tortillas de la masa que se tiene lista, después se rellenan con la preparación que se menciona al principio, se doblan por la mitad y se les hace el cierre con los dedos en forma de cadena u se ponen a cocer en un comal. Este comal debe estar bien caliente para que se cuezan rápido.



### 7.5.7 Yuca con Chicharrón

Ingredientes:

- 1 Libra de yuca de buena calidad
- ½ Libra de chicharrón en pozol
- Sal

Preparación:

Se busca la mejor yuca, se lava y se pela. En seguida se pone al fuego en una olla con poco agua, al estar ya cocida se pasa por un colador, cuando este bien deshecho se sazona de sal y se le agrega el chicharrón hecho pozol, se mezcla bien y ya esta listo para comer.

## 7.6 DEPARTAMENTO DE JUTIAPA

### 7.6.1 Datos Generales

- Población: 389,085 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: Español y Pocomam.
- Grupos Étnicos: Indígenas 8%, No indígenas 92%
- Extensión: 3,219 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 17

7.6.2 Descripción del Departamento. La Cuna del Sol”, como se le conoce a Jutiapa, tiene muchos atractivos naturales que son producto de la gran actividad volcánica que esa zona tuvo en tiempos remotos. Por algo es conocido como el más volcánico de los departamentos de Guatemala.

Su riqueza cultural es fruto del mestizaje. Allí fue donde floreció la cultura xinca, actualmente extinguida. La conformación del departamento de Jutiapa ha experimentado muchos cambios a lo largo de su historia, lo cual también ha contribuido a la diversidad cultural.

Este departamento también posee playas que, aunque menos conocidas que las de regiones más turísticas del país, constituyen una de las grandes riquezas paisajísticas de la región. Jutiapa es un lugar que tiene mucho por enseñar.

En el extremo sur oriental del país, en donde la cordillera volcánica termina su recorrido por tierras guatemaltecas, se estira entre los montes y el mar, el departamento de Jutiapa. Su posición, apretada contra la línea de levante, le otorga el privilegio de recibir al sol naciente; por eso es llamado: “la cuna del Sol”.

Los cultivos principales de este departamento son: maíz, frijol, sorgo, arroz, cebolla y maicillo. Sobresale su ganadería en ganado vacuno y caballar, los mismos que el ganado porcino. Se producen todos los lácteos.

### 7.6.3 Platillos Típicos

- Gallo en Chicha.
- Marquezote.
- Horchata de arroz.
- Longanizas.
- Biriñacas de Harina de maíz sapor.
- Pan de Mujer.
- Saporas de Arroz.
- Arroz con Pollo.
- Pollo con Crema.

### 7.6.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales

#### 7.6.5 Gallo En Chicha

Ingredientes:

- 1 Gallo de 4 o 5 libras.
- 1 Vaso de chicha fuerte.
- 1 Vaso de chicha dulce.
- Tomate.
- Cebolla.
- Miltomate.
- Dientes de ajo.
- 1 Chile pasa.
- Pimienta de castilla.
- 1 Rajita de canela.

- 1 Pedazo de Jengibre.
- Hojas de laurel.
- Tomillo.
- Sal.

**Preparación:**

Un día antes se mata el gallo y se deja en salmuera de laurel, pimienta, tomillo. Al siguiente día se pone a cocer en pedazos grandes, con un poquito de agua, vinagre y la chicha. Se pica el tomate, la cebolla, miltomate, ajos, chile pasa y los demás ingredientes y se agregan a la olla, también se le puede agregar achiote y unas dos onzas de manteca. Se tapa y se deja conservar hasta que suavice.

**7.6.6 Biriñacas de harina de maíz salpor**

**Ingredientes:**

- 1 Libra de harina de maíz salpor.
- Huevos.
- 12 Onzas de azúcar.
- Onzas de manteca.

**Preparación:**

Se ponen los ingredientes secos en un tazón abriendo un hueco en medio en el cual se agregan los huevos, el azúcar y la manteca, revolviendo todo esto, se amasa hasta tener una masa consistente; ya lista esta masa se hacen masitas gruesas y alargaditas, se adornan rayándolas con un chuchillo a lo largo y rodajas se colocan en una lata engrasada y se ponen al horno por 15 minutos o mas, hasta que tomen un color dorado.

**7.7 DEPARTAMENTO DE JALAPA**

**7.7.1 Datos Generales**

- Población: 242,926 habitantes (censo 2002-2003).
- Idiomas: Español y Pocomam.

- Grupos Étnicos: Indígenas 33%, No indígenas 67%
- Extensión: 2,063 Kilómetros Cuadrados.
- Numero de Municipios: 7

7.7.2 Descripción del Departamento. Las preciosas muestras de alfarería, el trabajo de palma y cestería, así como la cerámica pintada de origen prehispánico, son quizá uno de los mayores atractivos para el visitante de este departamento, además de constituirse en fuente de ingreso para los artesanos que se dedican a este tipo de laboriosa tarea.

Jalapa se caracteriza por sus volcanes, pero no sólo porque sus conos le dan mayor interés al paisaje, sino porque son ideales para practicar el turismo de aventura o deportivo.

Este departamento se considera el más misterioso de Guatemala. En su territorio se concentran la mayoría de las tradiciones orales que provienen de fuentes históricas, étnicas y culturales. Destacan aquí los cuentos maravillosos, de bandidos y populares que suelen narrarse en velorios, así como en los corredores de las casas.

Estas historias se refuerzan con la presencia de líderes espirituales, que trabajan entre los pobladores para tener buenas cosechas, remediar distintos tipos de males y que además ejercen un papel importante en el área de salud, labor por lo que son considerados entre los miembros más importantes y respetados de la comunidad.

Monjas es un municipio vecino, pero mucho más cálido, lo cual se nota en su vegetación y en lo verde de sus valles. Esta característica condiciona el trabajo productivo de sus habitantes, que explotan la riqueza natural para cosechar papas, caña de azúcar, tabaco y chicle, además de los tradicionales maíz y frijol.

La producción artesanal y la vida social de estos pueblos completan los atractivos para los visitantes. La cerámica pintada de origen prehispánico (horno abierto, modelado a mano sin torno de alfarero y sin vidriado) de San Luis, es la más conocida de sus artesanías, pues compite con la siempre apetecida de Chinautla que también es poqomam. Las artesanías de San Luis Jilotepeque se elaboran con los mismos materiales y técnicas de las chinautlecas, y han creado productos con inconfundibles características propias.

Sus principales cultivos son: maíz, yuca y frutales. Principalmente se cultiva el chile.

### 7.7.3 Platillos Típicos

- Gallina en Crema.
- Estofado de Marrano o de Gallina.
- Chicharrones.
- Cocido de Vegetales.
- Pulique de Espinazo o Carne.
- Quezadilla de Invierno.
- Quezadillas de Verano.

### 7.7.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales

#### 7.7.5 Estofado de cerdo o de gallina

##### Ingredientes:

- 1 ½ Libra de costilla de cerdo o de una gallina de 2 libros.
- 15 Tomates asados maduros.
- ½ Libra de miltomates asados.
- Cebollas rodajeadas.
- 1 Sobrecito de canela en polvo.
- Polvo de ajo al gusto.
- Clavo de comer.
- Vinagre al gusto.
- Aceite.
- Hojas del Laurel.
- Ramitas de tomillo.
- Sal.

##### Preparación:

La costilla se corta en pedazos del tamaño que se desee o la gallina. Se fríe en aceite con todas las especies (polvo de ajo, polvo de canela, laurel, tomillo, clavo, vinagre y sal). Por aparte se prepara una salsa con los tomates y miltomates asados, licuados y colados, mezclándose esto con la carne frita.

Se deja que se cocine hasta que la carne este suave y se haya consumido parte de la salsa, sin dejarse muy seca. Este plato se acompaña usualmente con sopa de arroz.

#### 7.7.6 Quezadillas de verano

Ingredientes:

- Onzas de queso duro.
- 1 Libra de mantequilla lavada.
- Huevos.
- 1 Libra de harina de arroz.
- 12 Onzas de azúcar.
- ½ taza de leche.

Preparación:

El queso duro se ralla, la mantequilla se derrite y los huevos se baten por aparte. Al queso ya rallado se le agrega azúcar y se mezcla con la mantequilla derretida. Luego se añaden los huevos batidos y esta mezcla se remoja con la leche. En seguida se agrega la harina hasta hacer una masa uniforme. Se vierte la preparación en cazuelas engrasadas.

Nota: Estas quezadillas, en Jalapa se acostumbra hornearlas en hornos de barro, los cuales son muy comunes en los hogares de la población; sin embargo, igualmente se hornear en estufa a una temperatura moderada, por espacio de 45 minutos.

## 7.8 RESUMEN DEL CAPÍTULO

El recorrido de este sistema se puede iniciar en el departamento de El Progreso, cuya naturaleza es verdaderamente sorprendente. Aun considerando únicamente sus montañas y valles, se descubre en la singular campiña un conjunto de ambientes magníficos.

Esquipulas, se encuentra localizada en el departamento de Chiquimula, es por excelencia un centro de peregrinaje religioso, debido a que en su iglesia principal, se rinde culto a la imagen conocida como "Cristo Negro de Esquipulas."

En la región encontrará agricultores dedicados a la explotación del tabaco, el tomate, la caña de azúcar y los infaltables frijoles y el maíz. En Sansare, la producción y comercialización de yuca fue una tradición. Se fabricaba y aún hoy, aunque en menor escala, almidón, que aquí como en el resto del país se llama “yuquilla”. Tan afamada era la yuca de la antigua Sansaria, que desde El Salvador venían comerciantes a comprar el producto, para la fabricación de “yucalina”, una deliciosa fritura salada.

En el Rancho, los vendedores informales de este lugar le ofrecerán bebidas, boquitas, para calmar el hambre como pacayas envueltas en huevo, piezas de pollo dorado, chicharrones de marrano y huevos duros con salsa de tomate. También le ofrecerán quesadillas, una de las delicadezas de la repostería de la región, o semillas de marañón horneadas. En las cercanías se cultivan limones, tomate, chile pimiento y tabaco. Pero esto es solamente uno de sus barrios.

La mayor parte de sus habitantes se dedican a la agricultura, sus principales productos agrícolas son el tomate, tabaco, la caña de azúcar, y chile pimientos. La ganadería ocupa un lugar preferente por lo que ofrece variedad y calidad de productos lácteos como leche, queso, requesón, y mantequillas fresca (crema) y lavada. Es famoso el queso de Zacapa.

La cocina tradicional es buena y el buen comensal podrá deleitarse con las recetas típicas del departamento. Para ello, tome un buen manjar de leche en los puestos ubicados frente al mercado central. Además, ahí puede degustar los deliciosos chicharrones de marrano, curtido de pacaya y yuca cocida. Por la tarde, también se encuentra comida típica de la región en lo que se conoce como la “pilona”.

## 8. COSTA DEL PACÍFICO

### 8.1 OBJETIVOS DEL CAPÍTULO.

Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Determinar los Departamentos que conforman este sistema turístico
- Conocer los principales ingredientes de su alimentación.
- Aplicar técnicas de cocina en la elaboración de recetas.
- Aplicar todos los conocimientos a lo largo del curso para la elaboración de un platillo típico de esta región.

### 8.2 COSTA DEL PACÍFICO.

Está formada por las tierras bajas de los departamentos de Santa Rosa, Escuintla, Retahuleu y Suchitepéquez, son tierras que actualmente se dedican a la agricultura, siembra de caña, algodón, frutas y a la ganadería. Es una región cálida y húmeda cuya tierra es muy fértil por los sedimentos que los ríos van dejando a su paso hasta desembocar al mar y por los residuos de cenizas y arena volcánica de erupciones acaecidas miles de años atrás.

En el presente, su atractivo turístico lo tiene por las playas que dan hacia el Pacífico y la serie de centros arqueológicos, del cual esta pagado y que son relativamente recién descubiertos.

Su ocupación sucedió hace 2500 años por diversos grupos entre ellos Mayas y Olmecas. Testimonio de ello son la serie de vestigios que se encuentran a lo largo de toda la costa, desde los montículos o cerros, hasta la serie de estatuas, vasijas, cabezas de piedra. 200 años d.C. debió de existir en Acapán un puerto marítimo donde salían embarcaciones con productos agrícolas y tejidos del altiplano y sal para comercio de la región. Posteriormente durante el Clásico y Postclásico fue ocupado por los pipiles.



En época de la conquista, los españoles llegaron a estas tierras a Xuchiltepec y de aquí partieron hacia las tierras del altiplano, durante la época colonial, se establecieron ranchos de ganado y plantaciones de añil.

En Santa Lucía Cotzumalguapa, muy cerca de Escuintla (a 57 Km. de la capital), se ubica el ingenio azucarero y finca El Baúl, donde todavía se encuentran vestigios arqueológicos olmecas. Ahí, destaca la escultura de una figura humana al lado de un felino y diversos relieves de personas decapitadas.

Cerca del área, entre Guatemala y Escuintla, se levanta el majestuoso volcán de Pacaya, de 2,552 metros de altura. Tiene períodos de actividad durante los cuales se organizan excursiones para ver las erupciones a distancia. Cuando está inactivo, es posible ascender a su cumbre saliendo de la población de San Francisco de Sales.

Otra ruta da inicio partiendo de la ciudad de Guatemala hacia Quetzaltenango (223 Km.) y luego, bajando hacia la costa sur, pasando por Retalhuleu (59 Km.), para llegar a la aldea de El Asintal y a la zona arqueológica de Abaj Takalik (Piedra Parada). En el lugar hay vestigios de dos culturas: la olmeca (cultura madre) y la maya. Se puede admirar las enormes terrazas, piedras con inscripciones, jeroglíficos y calendarios mayas.

Al seguir, la carretera hacia Escuintla se llega a otro sitio arqueológico importante: La Democracia. Aquí fueron halladas cabezas de basalto con ceño fruncido que, a pesar de tener los ojos cerrados, parecen mirarr desde tiempos inimaginables y se dice que los hombres y mujeres de hoy, son, en esencia, iguales a quienes construyeron estas extrañas figuras.

A continuación se presenta los departamentos que conforman el sistema turístico de Costa del Pacífico, en donde se describirá lo más importante de cada uno:

- Departamento de Escuintla
- Departamento de Suchitepéquez
- Departamento de Santa Rosa
- Departamento de Retalhuleu

## 8.3 DEPARTAMENTO DE ESCUINTLA

### 8.3.1 Datos Generales

- Población: 538,746 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: Español, kaqchiquel y Pocomam.
- Grupos Étnicos: Indígenas 10%, No indígenas 90%
- Extensión: 4,384 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 13

8.3.2 Descripción del Departamento. Bañada por una gran cantidad de ríos, Escuintla es la puerta al Océano Pacífico, donde el sol y el agua se combinan en un mágico escenario. Es el lugar que muchos buscan para descansar, pero también es un departamento con creciente actividad económica. Su prosperidad comercial se refleja en la producción de azúcar y actividad ganadera, así como en la producción de café y cardamomo, sin olvidar las actividades portuarias.

La "Ciudad de las Palmeras", como también se le llama, es famosa por sus playas y recibe gran cantidad de turismo nacional. Pero allí se puede encontrar muchas cosas más, como las piezas arqueológicas que se pueden apreciar en la Finca El Baúl de Santa Lucía Cotzumalguapa y en el municipio de La Democracia, que evidencian la grandeza de sus antepasados. Sin lugar a dudas, Escuintla es un lugar que tiene mucho para ofrecer a sus visitantes.

Muchos de los primeros habitantes de estos municipios fueron negros y mulatos, como en La Gomera y Escuintla. Se encontraban estrechamente vinculados a los repartimientos, ya que por la fertilidad de sus tierras y la riqueza del lugar, sus haciendas fueron calificadas entre las mejores y por lo tanto, codiciadas por los españoles. Esta situación hizo indispensable el trabajo forzado de grandes contingentes humanos, especialmente de pueblos indígenas.

Debe tenerse presente que Escuintla, durante toda la colonia y el período independiente, ha sido un centro ganadero de primer orden y sus haciendas han sido famosas por su calidad.

Así es que en cualquier fiesta patronal se destacan las ferias ganaderas, los jaripeos, carreras de cintas, peleas de gallos y en algunas ocasiones una actividad que ya no es muy usual como son las corridas de toros.

También vale la pena observar las celebraciones de aldeas, reuniones familiares en comunidades más pequeñas, o bien el ambiente pintoresco de actividades comunitarias en poblaciones que aún guardan mucho su autenticidad como en algunas aldeas de San Vicente Pacaya, donde el mestizo auténtico descendiente de español e indígena, expresa los elementos más auténticos de su cultura.

Su clima es cálido y sus principales cultivos son: maíz, caña de azúcar, algodón, frijol, frutas tropicales, principalmente; piña, mamey, papaya, coco, panela y yuca.

### 8.3.3 Platillos Típicos

- Caldo de Mariscos.
- Chiles Rellenos.
- Caldo de Pata.
- Caldo de Huevos.
- Sopa Caldosa de Tortuga.
- Sopa Caldos de Yuca.
- Cangrejos Rellenos.
- Salsa Picante.

### 8.3.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales:

#### 8.3.5 Caldo de Mariscos

Ingredientes:

- Docenas de camarones grandes.
- 1 Libra de pescado fresco.
- Docenas de cangrejos, jutes y almejas.
- Tomates.
- Miltomate.
- Cebolla.
- Ajos.
- Achiote.
- Pan francés para espesar.

Preparación:

Ya limpios los camarones y el pescado, se prepara un recado frito con el tomate, miltomate, chiles, ajos y cebolla. A los cangrejos se les quitan las patas y se muelen, a los jutes se les quitan las puntas y las almejas se limpian bien. Cuando ya esta el recado frito, se le echa suficiente agua y se deja hervir. Se le agregan los cangrejos, jutes almejas, camarones y por ultimo el pescado. Se sazona de sal y pimienta, se deja conservar. Este plato, de preferencia lo hacen solamente con camarones y pescado.

#### 8.3.6 Sopa caldosa de Tortuga

Ingredientes:

- 1 tortuga de regular tamaño
- Cebollas grandes
- 1 Litro de caldo de gallina
- Cucharadas de harina dorada
- ½ Vaso de vino blanco
- Onzas de mantequilla lavada
- Pan tostado en trocitos
- Tomillo
- Ajo
- Sal

Preparación:

Se mata la tortuga degollándola y se deja escurrir la sangre, se lava perfectamente y se pone al fuego con suficiente agua y se le pone una cucharadita de bicarbonato hasta que de un hervor y se retira del fuego. Se le cambia agua y se dejan pasar dos aguas. Luego se vuelve a poner al fuego con 2 ½ litros de agua, una ramita de tomillo, 2 cebollas partidas en cruz, ajitos y sal. Cuando esta ya bien cocida, se pica la carne y el caldo se cuela pasándolo por un colador de cedazo.

Se pica finamente una cabeza de cebolla grande, se fríe en mantequilla y eso se le agrega al caldo donde se coció la tortuga, el que estará colada ya. Se le agrega el litro de caldo de gallina, la carne picada.

Se dora un poquito de harina de pan, la que se disuelve en un poquito de agua y se pasa por un colador. Se le agrega al caldo y también un poquito de ralladura de nuez moscada. Se sazona de sal, cuando ya se va a servir se le pone trocitos de pan tostado en mantequilla y un poquito de vino blanco y ya esta lista para servir.

#### 8.4 DEPARTAMENTO DE SUCHITEPÉQUEZ

##### 8.4.1 Datos Generales

- Población: 403,945 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: Español, kaqchiquel y Kiche
- Grupos Étnicos: Indígenas 10%, No indígenas 90%
- Extensión: 2,510 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 20

8.4.2 Descripción del Departamento. Al ser una región poblada mayoritariamente por indígenas, dependía del reino k'iche' antes de la llegada de los españoles, por lo consiguiente, sus pobladores en su mayoría hablaban dicho idioma.

Los primeros combates en el departamento, los libró Pedro de Alvarado procedente de Soconusco en febrero de 1524, en lo que formaba la llamada Costa Grande y que comprendía en ese entonces la denominada Costa Cuca. Durante los primeros años de la dominación hispánica, se le conoció también como Suchitepéquez. Las denominaciones de Costa Cuca y Costa Grande han sido relativamente recientes. Actualmente se conoce como la Costa Grande a la parte más baja que se aproxima al Océano Pacífico, y Costa Cuca a la más lejana del océano, ahora en el departamento de San Marcos. En el aspecto productivo-económico, este departamento posee una amplia riqueza natural.

Las tierras planas del sur permiten la facilidad de varios cultivos, siendo por lo tanto su principal riqueza la agricultura. Los cultivos del cacao (en su época de oro), el café y la caña de azúcar, lo han hecho uno de los departamentos más prósperos de Guatemala. La descripción que hizo Domingo Juarros de la provincia que abarcaba también parte del actual Retalhuleu es la siguiente: “es de temperamento caliente, aunque no tanto como Soconusco.

Riegan esta comarca más de diez y seis ríos; los más caudalosos son el de Samalá que viene de los Partidos de Quetzaltenango y Totonicapán y el de Nagualate, que desemboca en el mar con el nombre de Xicalapa. Así su situación como la abundancia de aguas la hacen en extremo fértil y frondosa: se dan en ella todos los frutos, maderas, gomas y yerbas medicinales, propias del clima, pero el principal renglón del comercio de este partido es el cacao, que es de excelente calidad, que muchas personas lo prefieren al de Soconusco. El cultivo de este precioso fruto ha decaído mucho desde que la Provincia de Caracas nos arrebató este ramo de comercio; pero se ha procurado reponer en su antiguo pie y no con mal éxito, pues cuando las cosechas pasadas no han excedido de 4,000 cargas, la última ha llegado a 6,000. Los de Suchitepéquez también comercian con el zapuyul y el algodón. Los indígenas y gente pobre se abastecen del zapuyul para hacer chocolate, mezclándolo con cacao”.

Suchitepéquez se caracteriza por su producción artesanal consistente en tejidos de algodón, muebles de madera, sombreros y trenzas de palma, productos de hierro, cobre, plata y hojalata, joyería, cerería, productos de cuero, teja, ladrillos de barro y juegos pirotécnicos. También cuenta con una pujante industria entre la que destacan ingenios azucareros, beneficios de café, fábricas de hielo y de licores, artículos de cemento, fábricas de aceites esenciales como citronela, té de limón y algunas pequeñas fábricas de capas de hule y tapacargas.

Junto con la devoción religiosa, se manifiesta en el mazateco su inclinación hacia la diversión. Y Suchitepéquez ofrece toda una gama de alternativas para disfrutarlo; además cuenta con maravillosos paisajes, desde grandes planicies productivas hasta el encanto del sol en sus playas como Tahuesco, Churirín y otras cercanas como El Tulate.

Sus cultivos principales son: café, banano, caña de azúcar, algodón, cacao, tomate, maní, yuca, malanga, achiote y frutas tropicales.

#### 8.4.3 Platillos Típicos

- Revolcado.
- Pulique Verde.
- Hilachas.
- Carne de Marrano en Amarillo.
- Iguana en Iguashte.
- Camarones con Chipilín.

- Frijoles Colorados con Chipilín.

#### 8.4.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales

##### 8.4.5 Revolcado

###### Ingredientes:

- 1 Libra de carne o una cabeza.
- Tomates maduros.
- 1 Taza de miltomate.
- Cabezas de cebolla.
- Dientes de ajo.
- Tortillas.
- 1 Chile guaque.
- 1 Chile pasa.
- 1 Pedacito de achiote.
- Sal.
- Manteca o aceite.

###### Preparación:

Se pone a cocer la carne y cuando ya esta cocida se parte en pedacitos; si es cabeza se limpia muy bien y se parte en pedacitos. Se asan el tomate, miltomate, cebollas, ajos y chile. Cuando el recado este bien asado sin quemarse, se pelan los tomates, se muele todo junto agregándole el achiote. Se fríe el recado en aceite o manteca y se sazona con sal. Las tortillas se ponen en remojo, se muelen bien y se echa esto al recado para que espese. La carne se echa en el recado y se deja hervir todo junto. Se sirve caliente.

##### 8.4.6 Frijoles Colorados Con Chipilin

###### Ingredientes:

- Fríjol colorado.
- Chicharrones.
- Tomate.
- Cebolla.
- Pepitoria.

Preparación:

El fríjol se pone a cocer. Ya que estén bien cocidos se les agregan los chicharrones. Se tuesta la pepitoria y se asa con el tomate y la cebolla. Después se muele todo y se fríe y se le agrega al fríjol que debe de estar bien cocido y conservado

## 8.5 DEPARTAMENTO DE SANTA ROSA

### 8.5.1 Datos Generales

- Población: 301,370 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: Español y Xinca.
- Grupos Étnicos: Indígenas 10%, No indígenas 90%
- Extensión: 2,955 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 14

8.5.2 Descripción del Departamento. Santa Rosa es el lugar ideal para realizar actividades recreativas que incluyen un descanso plácido y otra serie de distracciones menos pasivas como montar a caballo, navegar, pescar, fotografiar naturaleza, observar aves, broncearse, nadar, caminar a la orilla del mar, escalar volcanes o conocer el centro exacto del continente americano.

Su economía se desarrolla alrededor de la agricultura, especialmente del café. En esta región abundan los beneficios de café, así como las fincas ganaderas y de ahí la fama de sus quesos, cremas y mantequillas.

Entre los primeros aspectos históricos que se pueden mencionar de la actual Santa Rosa, fue la presencia del idioma nahuatl durante el primer milenio de la era cristiana. Poco después del Siglo X, ocurre una nueva invasión descendiente de la primera, llamada nahua. A la llegada de los españoles se encontraban totalmente establecidos los xincas y los pipiles.

La fertilidad de las tierras y un comercio pujante, fueron las causas de una gran prosperidad económica en la región; la misma fue un punto de tránsito comercial, paso obligado de las mercancías que como tabaco, aflúan procedentes de Honduras y El Salvador.



Asimismo el único camino habilitado para el comercio con el resto del reino y hacia los puntos del atlántico era por aquí, dado que el Puente de los Esclavos era el único para cruzar el río del mismo nombre.

En todos los poblados costeros o próximos a los ríos, los artesanos tejen atarrayas, lumpes y trasmayos para pesca. Son importantes también los instrumentos musicales.

Sus cultivos principales son: maíz, fríjol, plátano, banano y la papa, que es el cultivo principal y de muy buena calidad. También esta la caña de azúcar y frutos.

#### 8.5.3 Platillos Típicos

- Carne en Amarillo.
- Estofado de Carne.
- Pescado Seco en Amarillo.
- Nuégados de Yuca.
- Sopa de Tortilla Frita.
- Chanfaina.
- Tamalitos de Elote.

#### 8.5.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales

##### 8.5.5 Chanfaina

Ingredientes:

- 1 Cabeza de Cerdo.
- Chiles guaques.
- Patitas de cerdo.
- Onzas de miltomate.
- 1 Libras de hígado de marrano.
- Ajos.
- 1 Corazón de cerdo.
- Tomates.
- Cebollas.
- Achiote.
- Harina.

- Aceite.

#### Preparación:

Se cocen todos los menudos y después se pican. Aparte se hace un recado con el tomate, miltomate, chiles, cebollas y ajos. Todo esto cocido y después colado. Luego se pone aceite en una sartén y allí se deja caer lo que se tiene colado. Se deja hervir y si esta muy ralo se espesa con un poquito de masa deshecha y también se echa todo el menudo picado y la chanfaina ya esta lista para servir con una buena sopa de arroz.

#### 8.5.6 Tamalitos de Elote

##### Ingredientes:

- Manos de elotes (25 unidades)
- Onzas de mantequilla
- Un queso seco
- Sal

##### Preparación;

Se pelan los elotes teniendo cuidado de sacar las tuzas enteras. Se raspan después con un cuchillo y se muele finamente. A esa masa se le agrega el queso bien deshecho, la mantequilla y sal. Se revuelve bien todo con una paleta y ya están listos para envolverlos. Se va poniendo una taza de la preparación en la tuza y se envuelven muy bien de manera que no se salga la masa. Se van colocando paraditos en una olla a la cual se le agrega agua hasta que cubra la mitad del tamalito; se tapa con tuzas y se deja hervir por una hora.

### 8.6 DEPARTAMENTO DE RETALHULEU

#### 8.6.1 Datos Generales

- Población: 241,411 habitantes (censo 2002-2003)
- Idiomas: Español, Mam y Kiche.
- Grupos Étnicos: Indígenas 31%, No indígenas 69%
- Extensión: 1,856 Kilómetros Cuadrados.
- Número de Municipios: 9

8.6.2 Descripción del Departamento. Bañada por una gran cantidad de ríos se encuentra la “Capital del Mundo”, como llaman sus pobladores a Retalhuleu. El mayor atractivo de esta calurosa tierra lo constituyen sus playas. Otro lugar muy visitado por los turistas es el IRTRA, en cual se encuentra el Parque acuático Xocomil, ubicado en San Martín Zapotitlán.

La fertilidad y riqueza de sus suelos está bien aprovechada por los retaltecos, con la ganadería y el turismo, que son trascendentales para el desarrollo económico de este departamento, uno de los más prósperos del país.

Además se han podido encontrar evidencias de que Abaj Takalik y otros centros Prehispánicos en el departamento funcionaron como sitios de enlace entre los pueblos ubicados en el sur y occidente con los del centro y norte guatemalteco.

De manera igual a la mayor parte de los centros ceremoniales del mismo período, estas ciudades fueron abandonadas, sin conocerse los motivos exactos que llevaron a sus habitantes a hacerlo. Uno de los atractivos turísticos de mayor importancia con que cuenta Abaj Takalik y por el cual no se debe dejar de visitar, es La Cueva del Encanto en la cual se han descubierto vestigios arqueológicos de los mayas del Preclásico y Clásico, los que han permitido llegar a reconstruir parte de la vida de esta gran civilización y de la cual se narran infinidad de leyendas. Son de gran importancia los sitios arqueológicos: Alejos, La Tortuga, San Juan Noj y Río Jesús.

Comunidades que mantienen arraigados sus patrones culturales, heredados de una cultura milenaria y rica en costumbres y tradiciones que han preservado vigentes a lo largo de muchos siglos. Costumbres que se pueden apreciar vívidamente hoy en día en estos municipios, como lo son: el tradicional día de plaza donde se ofrecen productos de diversa índole, con suma sencillez e informalidad.

La pujanza económica que alcanzó el departamento a partir del período liberal en la última parte del Siglo XIX, como resultado del cultivo del café, permitió al departamento ubicarse como uno de los lugares más prósperos del país, debido a la fertilidad y riqueza de su suelo. Dentro de las actividades que sobresalen se encuentran: las festividades de las Cofradías y las actividades patronales de las comunidades.

A ellas se integran elementos comerciales y de diversión. No son menos importantes las actividades tradicionales que se llevan a cabo el 2 de Noviembre, Día de Los Finados; la celebración de la Independencia el 14 y 15 de Septiembre; el festejo de carnaval; y sobre todo las conmemoraciones durante la Semana Santa, en las que cada pueblo muestra su devoción y respeto en un mundo altamente encerrado en un sincretismo religioso, digno de observar.

Sus cultivos principales son: banano, caña de azúcar, maíz, café y principalmente el algodón y las gramíneas de aceites esenciales.

### 8.6.3 Platillos Típicos

- Carne Guisada.
- Carne en Miltomate.
- Chancletas.
- Jocón.
- Chojín.
- Iguana en Iguashte.
- Dulce de Zapote.
- Torrijas de Pan de Huevo.
- Melcochas.
- Mermelada de Zanahorias.
- Hojuelas de Bolillo.
- Torta de Elote.
- Torta de Güisquil.
- Torta de Leche o de Pan.

### 8.6.4 Demostración de Recetas / Platos Típicos / Ceremoniales

#### 8.6.5 Chancletas

Ingredientes:

- Güisquiles grandes (maduros de buena calidad).
- ½ Taza de miga de pan.
- Onzas de mantequilla.
- Onzas de pasas.
- Onzas de almendras.
- 1 Yema de Huevo.

- ½ Libra de azúcar.
- ½ Cucharadita de polvo de canela.

Preparación:

Se cocen los güisquiles con todo y cáscara, ya suaves se sacan del agua y se dejan enfriar. Se parten a la mitad (a lo largo) y se le saca la pulpa con cuidado de no romper la cáscara. Se mezcla la pulpa con la yema de huevo y azúcar al gusto, ½ cucharadita de polvo de canela, la miga de pan, las pasas y las almendras peladas partidas a la mitad. Se rellenan las cáscaras con esta preparación y se les coloca un pedacito de mantequilla encima y miga de pan. Se meten al horno para que se dore la superficie.

#### 8.6.6 Melcochas

Ingredientes:

- 1 Libra de azúcar o rapadura (panela).
- 1 Raja de canela.
- ½ Cucharadita de anís.

Preparación:

Se pone el azúcar o rapadura al fuego con una taza de agua, una raja de canela y el anís a que de punto de bola dura; se saca y se echa sobre una tabla untada de mantequilla o agua. Cuando empieza a enfriarse cogen pequeñas porciones con las manos engrasadas con mantequilla; se estira, encoge y tuerce varias veces la pasta hasta que blanquee y endurezca; entonces se corta en trozos que se van colocando en un trasto, de preferencia de vidrio.

### 8.7 RESUMEN DEL CAPÍTULO

Está formada por las tierras bajas de los departamentos de Santa Rosa, Escuintla, Retalhuleu y Suchitepéquez, son tierras que actualmente se dedican a La agricultura, siembra de caña, algodón, frutas y a la ganadería. Es una región cálida y húmeda cuya tierra es muy fértil por los sedimentos que los ríos van dejando a su paso hasta desembocar al mar y por los residuos de cenizas y arena volcánica de erupciones acaecidas miles de años atrás.

En el presente, su atractivo turístico lo tiene por las playas que dan hacia el Pacífico y la serie de centros arqueológicos, del cual esta pagado y que son relativamente recién descubiertos.

Esta región al sur del país tiene diversos atractivos naturales y culturales del que tiene su imagen en torno al sol y a la playa. Sus cultivos principales son: banano, caña de azúcar, maíz, café y principalmente el algodón y las gramíneas de aceites esenciales.

La fertilidad y riqueza de sus suelos está bien aprovechada por los retaltecos, con la ganadería y el turismo, que son trascendentales para el desarrollo económico de este departamento, uno de los más prósperos del país. Escuintla, su prosperidad comercial se refleja en la producción de azúcar y actividad ganadera, así como en la producción de café y cardamomo, sin olvidar las actividades portuarias.

## 9. MANUAL DEL PROFESOR

### 9.1 INTRODUCCIÓN A LA GASTRONOMÍA

9.1.1 Objetivos del Capítulo. Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el concepto de Gastronomía Guatemalteca.
- Explicar el origen y evolución de la Gastronomía Guatemalteca.
- Definir como surgió la cocina mestiza en Guatemala.
- Definir la alimentación de Guatemala.
- Conocer los utensilios de cocina mas utilizados.

9.1.2 Contenido del Capítulo

- Antecedentes de la gastronomía de Guatemala.

Aportes prehispánicos

Aportes Españoles

- La cocina mestiza guatemalteca.
- Recetarios y libros de cocina guatemalteca.
- Alimentos de Guatemala.

Granos

Verduras y legumbres

Frutas

Hierbas

Especies

Panes

Aves

Carnes

Mariscos

Productos del mercado

Utensilios

9.1.3 Resumen Del Capítulo. Mesoamérica dio a la cultura universal, en un sentido general y a España en un sentido mas directo, una serie de elementos muy importantes para los hábitos alimenticios del hombre. Entre los primordiales debemos mencionar el maíz, fríjol y calabaza, el cacao, el chile y numerosos vegetales y frutas tropicales tales como el tomate, aguacate, piña, zapote, chico-zapote y especies tan importantes para la culinaria internacional como la vainilla y el achiote. En cuanto a la carne, el principal aporte lo fue el pavo que tanta estimación tiene en la cocina internacional.

Respecto a los usos que se le daban al maíz, aludiendo a la gran cantidad de bebidas, especialmente los llamados genéricamente atoles, así como la tortilla que tan importante es en la dieta alimenticia de las antiguas regiones mesoamericanas y las diversas formas de tamales de todo lo cual se ampliara en los siguientes capítulos del libro. El cacao, que jugó papel tan importante en la época prehispánica como sustitutivo de la moneda y que servía para preparar varias bebidas, entre las cuales cabe destacar el chocolate de uso colonial, se difundió en el resto del mundo como tableta o bebida a fines del Siglo XVI.

La aromática vainilla jugaba un papel muy importante en la época precolombina, pero más aun en la cocina contemporánea, en donde se le considera un ingrediente imprescindible. También las diversas especies de chiles eran valiosos elementos para preparar una gran variedad de salsas que en la época mesoamericana recibían la denominación genérica de molí, que nosotros hemos castellanizado con el uso de la palabra mole. El implemento básico para macerar, aun empleado en la actualidad, es el metate o piedra de moler, al que también podemos considerar contribución mesoamericana a la cocina contemporánea de Guatemala.

Desde la simple tortilla hasta una receta más compleja, como el jocón, el aporte chapín a la buena mesa es de por sí un atractivo turístico que debe ser explotado para deleite de todo el mundo.

Cuando se piensa en la cocina guatemalteca, las imágenes que llegan a la mente son sobre variedad de sabores, de texturas, de aromas y de colores. Uno de los primeros atractivos de nuestra cocina, es precisamente su paleta de colores, que refleja la riqueza de frutos, legumbres y especias que crecen en el suelo.



Nuestra cocina es heredera de dos grandes tradiciones culinarias. Por medio de la conquista, llegó el gusto de la cocina árabe, transformada por los españoles y, de las étnias locales, el sabor a dioses. Un ejemplo de esta unión de sabores y técnicas culinarias es el tamal, de pura cepa indígena, pero adaptado al gusto de los europeos.

En la cocina guatemalteca los ingredientes más comunes son el frijol y el maíz, que se preparan en infinidad de recetas, pero también la carne de vaca, de pollo, de chompipe y de otros animales (como el venado, el armadillo, la iguana y el tepescuintle), forman parte de la buena mesa.

Otros alimentos comunes son los quesos, las tortillas de maíz, el aguacate, el arroz y todas la especias, entre las que se destacan los chiles, que se utilizan de mil y una maneras sobre todo, porque por medio de ellos y el orégano, la pimienta, el laurel, el perejil, la hierbabuena y otras hierbas, se obtiene el típico sazón de nuestra mesa. Y gracias a otras, su innegable color verde y rojo, reflejo de nuestro paisaje.

En la cocina guatemalteca, un platillo casi omnipresente es la sopa, que se degusta generalmente muy caliente y sirve como entrada para platillos más fuertes que generalmente son seguidos por postres preparados a base de frutas como papayas, sandías, mangos, bananos, zapotes, duraznos. Infinitudes de ellas, que se transforman en deliciosos platillos edulcorados, que hacen la delicia de los chapines, puesto que el sabor azucarado, fuerte, es del gusto de todos.

Las bebidas, que suelen provenir también de todas esas frutas, le dan a la mesa un colorido único, así como un sabor extraordinario. Y para terminar, el café, otro compañero de las mesas guatemaltecas que nunca falta con su color oscuro y su aroma penetrante.

9.1.4 Planificación y desarrollo de da clase. El capítulo se trabajara con el catedrático y los estudiantes de la siguiente forma:

## Clase No 1

### Actividades dentro del Aula: (Clase demostrativa, teoría)

- El catedrático debe explicar la normativa de convivencia y el desarrollo del curso (programa del curso)
- Luego de explicar los puntos anteriores, el catedrático realizara una prueba de diagnóstico a los estudiantes de manera de definir su nivel de conocimientos sobre el curso.
- En este período se realizara una clase teórica de manera de dar a conocer los aspectos más importantes de la gastronomía.
- Se realizara una demostración de un platillo típico.

### Actividades fuera del aula

- Taller practico, realizar una investigación sobre la gastronomía guatemalteca por medio de recortes de periódicos, documentos de Internet, bibliografías de libros, revistas etc.
- Realizar un cuadro comparativo de 5 países incluyendo Guatemala mencionando; similitudes y diferencias en cuanto a: Ingredientes, platillos típicos y bebidas.

## Clase No2

### Actividades dentro del Aula: (Clase práctica)

- Práctica en laboratorio: Aplicación de conocimientos aprendidos en la clase; elaboración de boquitas típicas del país.
- Entrega de la investigación del concepto de Gastronomía Guatemalteca. (Pasaporte de ingreso a la práctica de laboratorio).
- Entrega de la investigación del cuadro comparativo. (Pasaporte de ingreso a la práctica de laboratorio).

### Actividades fuera del aula:

- Realizar 10 conclusiones sobre el tema de clase.
- Elaborar 2 menús completos integrando los departamentos que conformen el sistema de Guatemala moderna y colonial

## 9.2 GUATEMALA MODERNA Y COLONIAL

### 9.2.1 Objetivos del Capítulo. Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el concepto de “Sistema Turístico”.
- Definir el origen de la alimentación en el Departamento de Guatemala.
- Definir los productos básicos del Sistema Guatemala Moderna y colonial
- Conoce y definir los “Platillos Ceremoniales” del Departamento de Guatemala y Sacatépequez.

### 9.2.2 Contenido Del Capítulo

- Sistemas turísticos.
  - Guatemala moderna y colonial
  - Altiplano indígena vivo
  - Aventura en el mundo maya
  - Un caribe diferente
  - Un paraíso natural
  - Guatemala por descubrir
  - Costa del Pacifico
- Historia Guatemala moderna y colonial.
- Departamento de Guatemala.
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales
- Departamento de Sacatepequez.
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales

9.2.3 Resumen Del Capítulo. La mejor forma de disfrutar un país es entenderlo. Por ello se han señalado siete zonas imprescindibles de visitar a las que se llama “Sistemas Turísticos”: cada una de ellas constituye una porción del territorio con características comunes y a la vez diferentes de las otras zonas por lo que es importante visitar cada una de ellas, para conocer la riqueza de este bello país.

Hay siete diferentes Sistemas Turísticos, los cuales proporcionan al turista una visión singular: Guatemala Moderna y Colonial, Altiplano Indígena Vivo, Aventura en el Mundo Maya, Un Caribe Diferente, Un Paraíso Natural, Guatemala por Descubrir y Costa del Pacífico.

Guatemala, la capital el país, es rica en historia y en cultura. Establecida a finales del Siglo XVIII, mantiene las características urbanístico arquitectónicas de las ciudades españolas: una gran plaza, alrededor de la cual se ubican los principales edificios civiles y religiosos (El Palacio Nacional, sede de gobierno; El Portal del Comercio; El Parque Centenario; La Catedral Metropolitana, con valiosas imágenes del Siglo XVI) y de la que parten, en forma cuadrículada, las principales calles y avenidas del asentamiento original.

En su gastronomía típica se mencionaran platillos importantes para la ciudad de Guatemala; Atol de elote, Tamalitos de chipilín, Chuchitos, Tamales, Fiambre, Tostadas. En la parte de La Antigua Guatemala; se encuentran los Tamales Colorados, Revocado de Cabeza de Cerdo, Hilachas, Pepián, Iguashte, Pilotada Antigüena, Molletes, Mole, Chiles rellenos, Pinol. En el sistema de Guatemala moderna y colonia se encuentran los departamentos de Guatemala y Sácatepequez.

Guatemala es el departamento donde se encuentra la capital del país. La ciudad capital, ubicada en el Valle de la Ermita o de la Virgen, fue instalada en 1,776, luego de los terremotos de Santa Marta, que destruyeron la Antigua Guatemala.

El departamento de Guatemala cuenta con 2, 541,581 habitantes de los cuales el 12% son indígenas. Sácatepequez, ocupa el tercer lugar en importancia departamental. Su clima es frío o templado, muy saludable. Tiene actualmente 248,019 habitantes, siendo los 47% indígenas. Su cabecera departamental es Antigua Guatemala, situada al pie del Volcán de Agua.

Fue durante muchos años capital de la Colonia, hasta que un terremoto la destruyó quedando de su belleza sus imponentes ruinas, las cuales atestiguan lo grandioso de su pasado. Sus cultivos principales: maíz, frijol, trigo, frutales y hortalizas. Y sus platillos típicos son: tamales colorados, revolcado de cabeza de cerdo, hilachas, Iguashte, Pilotada Antigueña, Chiles Rellenos etc. Entre sus dulces típicos; nuegados, huevos chimbo, cascós de guayaba, colochos de guayaba, yemitas etc.

9.2.4 PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE. El capítulo se trabajara con el catedrático y los estudiantes de la siguiente forma:

Clase No 3

Actividades dentro del Aula: (Clase demostrativa, teoría)

- En este periodo se realizara una clase teórica de manera de dar a conocer los aspectos más importantes del sistema Guatemala moderna y colonial
- Demostración de Antigua Guatemala, la elaboración de Pepián, arroz chapín, tamalitos blancos y papaya cristalizada.
- Se realizará un examen corto incluyendo todo lo visto desde el inicio del curso.
- Se recogerá el trabajo de investigación de la clase anterior (pasaporte de derecho de ingreso al curso).

Actividades fuera del aula:

- Los alumnos deberán de realizar una investigación sobre los diferentes granos utilizados en la gastronomía.

Clase No 4

Actividades dentro del Aula: (Clase práctica)

- Realización de un menú de este sistema turístico utilizando la creatividad en la elaboración de los platillos.
- Recoger investigación de los granos. (Que expongan 5 personas al azar sobre dicha investigación).

### Actividades fuera del aula

- Realizar un menú de este sistema utilizando la creatividad.
- Investigar sobre el Altiplano indígena vivo.

Nota: recetas proporcionadas por la catedrática.

### 9.3 ALTIPLANO INDÍGENA VIVO

#### 9.3.1 Objetivos del Capítulo Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el concepto de Altiplano Indígena Vivo.
- Definir los ingredientes básicos en su Gastronomía.
- Diferenciar los platillos típicos de cada Departamento.
- Conocer la similitud de sus platillos de acuerdo a sus ingredientes.

#### 9.3.2 Contenido del Capítulo

- Historia Altiplano indígena vivo.
- Departamento de Chimaltenango.
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales
- Departamento de Sololá.
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales
- Departamento de Totonicapán.
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales

- Departamento de Quetzaltenango.
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales
- Departamento de Quiche.
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales
- Departamento de Huehuetenango
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales

9.3.3 Resumen del Capítulo. Se denomina con este nombre a la región del país que físicamente comprende desde las afueras de la ciudad capital.

En el lado occidente hasta la frontera con México y desde Huehuetenango hacia el sur a una paralela a la costa del Pacífico de 50 Km. de ancho por los departamentos de Retalhuleu y Escuintla. Lo caracteriza su rica tradición y altas montañas, es la región de más alta concentración de indígenas y quizá la más rica en cuanto a tradiciones. Coincide también con áreas de parcelas pequeñas donde se cultivan las legumbres de casi todo el país, y los granos básicos resultado de abundantes lluvias y fértiles suelos,

Tierra de volcanes y de montañas, se forman cuencas, barrancos y mesetas, lo que da origen a un paisaje muy variado, donde la comunicación entre las comunidades ha resultado difícil y ha ayudado a la diversidad de etnias que se aprecian en un territorio relativamente pequeño.

Chimaltenango, Este departamento está ubicado en el altiplano de la Sierra Madre, se caracteriza por su terreno quebrado, profundos barrancos, hermosos valles y extensas planicies.

Su clima es frío y saludable, su tierra es muy fértil, siendo su cultivo principal el frijol, así como la caña de azúcar, maíz, trigo, y hortalizas. Existe abundante crianza de ganado.

Sololá el clima de este departamento es frío, la mayoría de sus habitantes se dedican a la agricultura, siendo sus cultivos principales: maíz, frijol, haba, cebolla, ajos, trigo y café. Entre los frutales están el durazno, la naranja, mango, nance, piña, caña de azúcar y zapote. También cultivan hortalizas.

Quetzaltenango, Este departamento se localiza en el suroeste del país. Es famoso porque en él se encuentran las construcciones coloniales más antiguas, ya que fue donde primero se asentaron los conquistadores españoles. También destaca por su importante variedad geográfica que cuenta con numerosos volcanes, nacimientos de aguas termales, valles, montañas y ríos, lo que permite la producción variada de cultivos tales como: café, trigo, frutas y verduras, así como la crianza de ganado vacuno lanar

Huehuetenango, En el departamento un alto porcentaje de la población es de descendencia, Maya, principalmente de la etnia Mam, sus habitantes son campesinos, pastores o artesanos, que fabrican textiles, guitarras, cohetes, alfarería y cestas. Se cultiva el maíz, la papa, el trigo, la cebada, el café y la caña de azúcar. Profesan la religión de sus antepasados mezclada con elementos cristianos

Los quichés en la actualidad están orgullosos de su herencia y antiguas tradiciones. Sus habitantes se dedican en gran parte a la agricultura, con toda clase de cultivos de granos básicos entre los que se encuentran el trigo, las papas y en menor escala el café, arroz y tabaco. Cada comunidad tiene su santo patrón, fiestas, cofradías y costumbres religiosas en las que mezclan ritos prehispánicos con ceremonias religiosas españolas, y todavía mantienen fuertes vínculos con sus tradiciones, costumbres y tienen gran respeto por los mayores.

9.3.4 Planificación y Desarrollo de la Clase. El capítulo se trabajara con el catedrático y los estudiantes de la siguiente forma:



## Clase No 5

### Actividades dentro del Aula: (Clase demostrativa, teoría)

- Se hablara de la historia y características más importantes de este sistema turístico al igual de los departamentos que lo conforman.
- Se realizara una demostración de San Martín Jilotepeque, Chimaltenango aprendiendo la elaboración del Subanik, los chuchitos y las cocadas de coco y piña.
- Recoger la investigación.

### Actividades fuera del aula

- Realizar un cuadro comparativo de los dos sistemas vistos, enumerando cada departamento que lo conforme.
- Elaborar un menú completo con entradas, plato fuerte, postres y bebidas utilizando la creatividad.

## Clase No 6

### Actividades dentro del Aula: (Clase práctica)

- Entrega preliminar de la investigación sobre el proyecto turístico de gastronomía.
- Primer examen parcial. Cada alumno elaborara recetas de este sistema turístico aplicando sus conocimientos anteriores.

### Actividades fuera del aula

- Realizar una investigación sobre el plato ceremonial del sistema turístico de altiplano indígena vivo.
- Investigar sobre el sistema aventura del mundo maya.

Nota: recetas proporcionadas por la catedrática.

## 9.4 AVENTURA EN EL MUNDO MAYA

9.4.1 Objetivos del Capítulo. Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el concepto de Aventura Maya.
- Explicar el origen de los platillos de este Sistema Turístico.
- Definir los productos básicos en su alimentación.
- Definir sus principales platillos típicos.

9.4.2 Contenido del Capítulo

- Historia Aventura en el mundo maya.
- Departamento de Petén.
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales

9.4.3 Resumen Del Capítulo. Petén es el más septentrional de los departamentos de la República, colindando al norte y al Oeste con México y al este con Belice. Su extenso territorio está considerado como uno de los pulmones del planeta Tierra, debido a su exuberante vegetación.

Su suelo es una extensa llanura cubierta por densa selva tropical, en sus bosques abunda toda clase de maderas y los árboles productores de goma y chicle. Cuenta con una fauna variada, formando parte del mundo Maya y en su territorio están las famosas ruinas de Tikal y Uaxactún.

Variadas clases de palmitos, pacayas y hongos se cultivan también. La caza es muy abundante en aves como: copalitas, jajuiles, faisanes etc. En mamíferos como: jabalíes, coches de monte, armadillos, tepezcuintle etc. La pesca es abundante, ya que se pescan róbalo de buena calidad, el pez lagarto que no tiene escamas, sardinas, mojarras, machacas, jolotes, cuya carne se parece a la chuleta de marrano. Hay variedad de tortugas.

9.4.4 Planificación y desarrollo de la clase. El capítulo se trabajara con el catedrático y los estudiantes de la siguiente forma:

Clase No 7

Actividades dentro del Aula: (Clase demostrativa, teoría)

- En este periodo se realizara una clase teórica de manera de dar a conocer los ingredientes más importantes del sistema aventura en el mundo maya.
- Elaboración de un platillo típico del departamento de Petén. (Elección del catedrático). Platillos como el coshán y el palmito, (similar a la corteza de un árbol), constituyen un verdadero bocado de los dioses.
- Los alumnos deberán entregar la planificación del evento final.

Actividades fuera del Aula

- Realizar un menú aplicando las técnicas anteriores.
- Investigar sobre el platillo más importante de este departamento.

Clase No 8

Actividades dentro del Aula: (Clase práctica)

- Realización de un platillo típico a su elección en donde se demuestre sus conocimientos, se deberá utilizar la creatividad.
- Recoger investigación.

Actividades fuera del aula:

- Investigar el platillo más importante en el sistema turístico un caribe diferente.
- Elaborar los costos del platillo realizado en clase.

Nota: recetas proporcionadas por la catedrática.

## 9.5 UN CARIBE DIFERENTE

9.5.1 Objetivos del Capítulo. Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el concepto de Un Caribe Diferente.
- Conocer el origen de los principales ingredientes en su Gastronomía.
- Conocer la cultura de este Departamento.
- Determinar la población y descendencia de los habitantes de este sistema Turístico.
- Aprender la elaboración de la técnica de un Tapado platillo ceremonial de este sistema.

9.5.2 Contenido del Capítulo

- Historia de un Caribe Diferente.
- Departamento de Izabal.

Datos generales

Descripción del departamento

Platillos Típicos

Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales

9.5.3 Resumen del Capítulo. En la puerta del Caribe, muy cerca del Sol, con hermosas playas y muchos lugares por conocer, Izabal es todo un paraíso para pasar unas inolvidables vacaciones. En Izabal abundan las reservas naturales que se han convertido en los sitios de mayor atractivo de la región.

La población negra caribeña más importante del departamento y la única en el país son los garínagu, más conocidos como garífuna. Este grupo étnico que recién cumplió doscientos años de vida centroamericana (1797-1997), de filiación lingüística caribe arawak; permite adentrarnos en una historia y cultura diferentes a la de los pueblos mayas.

Las tierras de Izabal han resultado ser de una fertilidad asombrosa. Se piensa que el suelo más fértil de Guatemala está ahí, justo en el sitio en donde fue construida la antigua Quiriguá. En la desembocadura del Río Dulce, en la parte noroeste, se ha encargado de depositar sedimentos en la propia orilla del mar. La centenaria acumulación ha creado rasgos espectaculares: la península de Punta de Manabique y, colateralmente, la bahía de Amatique, un rincón oceánico atrapado por suelos de fuentes muy lejanas. Por lo que sus cultivos son: maíz, fríjol, plátano, banano, fruta de pan, coco.

#### 9.5.4 PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE

##### Clase No 9

##### Actividades dentro del aula: (Clase demostrativa / teoría)

- En este periodo se realizara una clase teórica de manera de dar a conocer los ingredientes más importantes del sistema un Caribe Diferente.
- Izabal; se realizara un platillo típico de este departamento elección del catedrático (Tapado, pan de coco).
- Los alumnos deberán de participar en la clase.

##### Actividades fuera del aula

- Realizar un menú completo con costos de este departamento (será el pasaporte de entrada a la práctica).

##### Clase No 10.

##### Actividades dentro del aula: (Clase práctica).

- Realización de un menú a su elección sobre este sistema turístico.
- Recoger el trabajo.

##### Actividades fuera del aula:

- Investigar sobre los diferentes chiles que se utilizan en la gastronomía guatemalteca.

Nota: las recetas serán proporcionadas por la catedrática.

## 9.6 UN PARAÍSO NATURAL

### 9.6.1 Objetivos del Capítulo. Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el concepto de Un Paraíso Natural.
- Conocer el origen de los principales ingredientes en su Gastronomía.
- Aprender la elaboración de la técnica de un caldo, de un tamal y cristalización de frutas.
- Aplicar los conocimientos de las clases anteriores.

### 9.6.2 Contenido del Curso

- Historia de un paraíso natural.
- Departamento de Alta Verapaz.
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales
- Departamento Baja Verapaz.
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales

### 9.6.3 Resumen Del Capítulo. La zona que comprende los departamentos de las Verapaces, en el centro del país, ofrece una enorme cantidad de opciones para aquéllos que disfrutan de la vida al aire libre, los recorridos por brechas, las caminatas y la convivencia con la naturaleza.

A partir de finales del siglo pasado, llegaron a la zona inmigrantes alemanes, que aprovecharon el área para una floreciente producción de café, con lo que se dio la expulsión de los indígenas de sus tierras.

Comunales, preservadas hasta entonces gracias a la influencia de la iglesia. Esta situación duró hasta la segunda guerra mundial, cuando el gobierno guatemalteco, al declararse a favor de los aliados, apoyó la intervención de las fincas cafetaleras y la expulsión de los alemanes.

Su principal renglón económico es la agricultura, adaptada a las diferentes latitudes y por la cual se obtienen abundantes cosechas de café, maíz, fríjol, arroz, té, cacao, pimienta y cardamomo, entre otras. Además de su riqueza agrícola se desarrollan los sectores comercial, industrial y minero, especialmente de plomo y zinc, que se obtienen en las minas de Caquipec, Adicionalmente hay varias compañías petroleras que están realizando trabajos de exploración.

Baja Verapaz esta ubicado en la zona central de la República, a una altura de 2617 metros sobre el nivel del mar. Su extensión territorial es de 3124 kilómetros cuadrados que equivale al 2.9% del territorio nacional. Este departamento fue creado el 4 de mayo de 1877, al dividirse la Región de las Verapaces. Un 57% de la población es indígena de las etnias achí, pocomchí, quiché y cakchíquel

El nombre original de esta región fue de Tukurután, a veces escrito como Tuzulutlán o Tezulutlán. Para algunos autores este vocablo significa "tierra de guerra", debido a la resistencia que los nativos ofrecieron a los españoles. En contraposición a esta situación fue llamada "Verapaz" por los españoles, ya que la unificación de la región se llevó a cabo por medios pacíficos, Baja Verapaz tiene como fuente de economía el cultivo de caña de azúcar, legumbres, granos básicos y cereales, así como las pequeñas industrias, manufacturas y comercios artesanales.

#### 9.6.4 PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE

Clase No 11

Actividades dentro del aula: (Clase demostrativa / teoría)

- En este periodo se realizara una clase teórica de manera de dar a conocer las características más importantes del sistema un paraíso natural.
- Cobán; aprender la elaboración de la técnica de una caldo, de un tamal y cristalización de frutas.
- Recoger la investigación.
- Corto sobre la investigación.

### Actividades fuera del aula

- Realizar un menú completo con costos de un platillo de esta región pero que sea diferente a las recetas tradicionales, se deberá de utilizar la creatividad.

### Clase No 12

#### Actividades dentro del aula: (practica)

- Examen parcial No 2.
- Realizar en la parte practica el menú pedido en la clase anterior.

### Actividades fuera del aula

- Investigar sobre el sistema Guatemala por descubrir.

## 9.7 GUATEMALA POR DESCUBRIR

### 9.7.1 Objetivos Del Capítulo. Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Definir el sistema turístico Guatemala Por Descubrir.
- Conocer el origen de los principales ingredientes de su Gastronomía.
- Aplicar los conocimientos, técnicas y creatividad de las recetas anteriores.
- Mencionar las recetas más importantes de estos departamentos.

### 9.7.2 Contenido Del Capítulo

- Historia de Guatemala por descubrir
- Departamento de El Progreso
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales
- Departamento de Zacapa
  - Datos generales



Descripción del departamento

Platillos Típicos

Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales

– Departamento de Chiquimula

Datos generales

Descripción del departamento

Platillos Típicos

Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales

– Departamento de Jutiapa

Datos generales

Descripción del departamento

Platillos Típicos

Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales

– Departamento de Jalapa

Datos generales

Descripción del departamento

Platillos Típicos

Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales

9.7.3 Resumen Del Capítulo. El recorrido de este sistema se puede iniciar en el departamento de El Progreso, cuya naturaleza es verdaderamente sorprendente. Aun considerando únicamente sus montañas y valles, se descubre en la singular campiña un conjunto de ambientes magníficos.

Esquipulas, se encuentra localizada en el departamento de Chiquimula, es por excelencia un centro de peregrinaje religioso, debido a que en su iglesia principal, se rinde culto a la imagen conocida como "Cristo Negro de Esquipulas."

En la región encontrará agricultores dedicados a la explotación del tabaco, el tomate, la caña de azúcar y los infaltables frijoles y el maíz. En Sansare, la producción y comercialización de yuca fue una tradición. Se fabricaba y aún hoy, aunque en menor escala, almidón, que aquí como en el resto del país se llama "yuquilla". Tan afamada era la yuca de la antigua Sansaria, que desde El Salvador venían comerciantes a comprar el producto, para la fabricación de "yucalina", una deliciosa fritura salada.

En el Rancho, los vendedores informales de este lugar le ofrecerán bebidas, boquitas, para calmar el hambre como pacayas envueltas en huevo, piezas de pollo dorado, chicharrones de marrano y huevos duros con salsa de tomate. También le ofrecerán quesadillas, una de las delicadezas de la repostería de la región, o semillas de marañón horneadas. En las cercanías se cultivan limones, tomate, chile pimiento y tabaco. Pero esto es solamente uno de sus barrios.

La mayor parte de sus habitantes se dedican a la agricultura, sus principales productos agrícolas son el tomate, tabaco, la caña de azúcar, y chile pimientos. La ganadería ocupa un lugar preferente por lo que ofrece variedad y calidad de productos lácteos como leche, queso, requesón, y mantequillas fresca (crema) y lavada. Es famoso el queso de Zacapa.

La cocina tradicional es buena y el buen comensal podrá deleitarse con las recetas típicas del departamento. Para ello, tome un buen manjar de leche en los puestos ubicados frente al mercado central. Además, ahí puede degustar los deliciosos chicharrones de marrano, curtido de pacaya y yuca cocida. Por la tarde, también se encuentra comida típica de la región en lo que se conoce como la “pilona”.

#### 9.7.4 PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE

Clase No 13

Actividades dentro del aula: (Clase demostrativa / teoría)

- En este periodo se realizara una clase teórica de manera de dar a conocer las características más importantes del sistema un Guatemala por descubrir.
- Se realizara una demostración del platillo escogido por la catedrática; (Empanadas de loroco con requesón, Marquesote o quedadilla, horchata de arroz)
- Los alumnos deberán de entregar la investigación

Actividades fuera del aula

- Investigar sobre el platillo ceremonial de este sistema turístico.
- Realizar una receta creativa utilizando las técnicas aprendidas durante el curso.

## Clase No 14

### Actividades dentro del aula: (clase práctica)

- Elaborar el platillo con la receta creativa pedida en la clase anterior.
- Cada alumno deberá de exponer su platillo, demostrando la originalidad y los ingredientes que utilizo.

### Actividades fuera del aula

- Investigación sobre el sistema costa del pacifico

## 9.8 COSTA DEL PACÍFICO

### 9.8.1 Objetivos Del Capítulo. Después de leer este capítulo, usted podrá:

- Determinar los Departamentos que conforman este sistema turístico
- Conocer los principales ingredientes de su alimentación.
- Aplicar técnicas de cocina en la elaboración de recetas.
- Aplicar todos los conocimientos a lo largo del curso para la elaboración de un platillo típico de esta región.

### 9.8.2 Contenido Del Capítulo

- Historia de Guatemala por descubrir
- Departamento de Escuintla.
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales
- Departamento de Suchitepéquez
  - Datos generales
  - Descripción del departamento
  - Platillos Típicos
  - Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales
- Departamento de Santa Rosa
  - Datos generales

Descripción del departamento

Platillos Típicos

Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales

– Departamento de Retalhuleu

Datos generales

Descripción del departamento

Platillos Típicos

Demostración de recetas / platillos típicos / ceremoniales

9.8.3 Resumen Del Capítulo. Está formada por las tierras bajas de los departamentos de Santa Rosa, Escuintla, Retalhuleu y Suchitepéquez, son tierras que actualmente se dedican a La agricultura, siembra de caña, algodón, frutas y a la ganadería. Es una región cálida y húmeda cuya tierra es muy fértil por los sedimentos que los ríos van dejando a su paso hasta desembocar al mar y por los residuos de cenizas y arena volcánica de erupciones acaecidas miles de años atrás.

En el presente, su atractivo turístico lo tiene por las playas que dan hacia el Pacífico y la serie de centros arqueológicos, del cual esta pagado y que son relativamente recién descubiertos.

Esta región al sur del país tiene adversos atractivos naturales y culturales del que tiene su imagen en torno al sol y a la playa. Sus cultivos principales son: banano, caña de azúcar, maíz, café y principalmente el algodón y las gramíneas de aceites esenciales.

La fertilidad y riqueza de sus suelos está bien aprovechada por los retaltecos, con la ganadería y el turismo, que son trascendentales para el desarrollo económico de este departamento, uno de los más prósperos del país

#### 9.8.4 PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE LA CLASE

##### Clase No 15

###### Actividades dentro del aula: (clase demostrativa)

- En este periodo se realizara una clase teórica de manera de dar a conocer las características más importantes del sistema Costa del pacifico.
- Se realizara una demostración del platillo escogido por la catedrática; (caldo de mariscos, sopa de tortuga, salpicón)
- Los alumnos deberán ayudar a la elaboración de estos platillos.

###### Actividades fuera del aula

- Investigación sobre los diferentes tamales que se comen en Guatemala.

##### Clase No 16

###### Actividades dentro del aula: (clase práctica)

- Elaborar chiles rellenos, salpicón o mole cualquiera de estas recetas a su elección y estimar costos, tiempo de trabajo y realizar un montaje. (tomar foto para unir los trabajos).
- Entrega de la investigación.

###### Actividades fuera del aula

- Investigar sobre los diferentes moles y sus ingredientes.
- Estudiar para un examen corto

## Clase No 17

### Actividades dentro del aula: (clase demostrativa)

- Se realizaron demostraciones de todos los sistemas este periodo será utilizado para dudas y para realizar otras demostraciones y técnicas de cocina.
- Demostración de formulas culinarias de los tacos, rellenitos de plátano y chiles rellenos.
- Alumnos deberán de llevar dudas y presentar la investigación se escogerá al azar 3 personas para exponer la investigación.

### Actividades fuera del aula

- Investigar sobre el pepián y los diferentes tipos que se sirven en Guatemala.

## Clase No 18

### Actividades dentro del aula: (clase práctica)

- Elaborar las recetas de tacos, chiles rellenos, rellenitos con creatividad se evaluara montaje, consistencia, sabor, orden y limpieza.

### Actividades fuera del aula

- Recordar a los alumnos sobre la entrega del proyecto turístico de gastronomía.

## Clase No 19

### Actividades dentro del aula: (clase demostrativa)

- Demostración de formulas de las enchiladas, manzanillas, paches quetzaltecos, bocadillo de pepitoria y nuegados. (la catedrática escogerá entre estas demostraciones).
- Entrega del proyecto turístico de gastronomía

## Clase No 20

- Examen final: Evento final

## GLOSARIO

### – **ACHIOTE**

El achiote es una semilla de color rojo intenso que se mezcla con varias especias formando una pasta. Se puede usar para condimentar aves, pescados y carne de cerdo. Su origen es del sureste del país.

### – **ADOBAR**

Macerar la carne con condimentos y chile para que se ablande o quede aromatizada.

### – **AGUACATE**

Fruto del árbol de la familia de las lauráceas, nativo de Mesoamérica, de piel coriácea. Existen muchas variedades de aguacate, desde las muy pequeñas que pueden comerse con piel incluso, a las muy grandes con forma de pera y piel con tonos rojizos.

### – **AJO**

Es un bulbo de origen oriental. Se usa en las cocinas de casi todos los países en salsas, sopas, pescados y mariscos, carnes, vinagretas.

Este bulbo es uno de los condimentos más usados en la cocina mexicana. Siempre ha sido muy apreciado, pues además de su aroma se le han atribuido propiedades curativas.

Se afirma que el ajo es estimulante, antiséptico, antirreumático y tonocardíaco; que es bueno contra la tos, el asma, las lombrices y los venenos. Aunque el ajo es muy venerado por los amantes de platillos con carácter, muchas personas se resisten a consumirlo por su olor fuerte y persistente. Es además, un alimento de difícil digestión. Técnica Culinaria Del Ajo, Separe los dientes necesarios de la cabeza y quíteles la fina piel. Para condimentar cocimientos úselos enteros y después retírelos. En los guisos se usa más bien picado o molido en la licuadora o en el molcajete.

No debe freírse prolongadamente porque se amarga. El persistente olor a ajo se neutraliza con agua fría, o bien, con una solución de agua y vinagre o jugo de limón, o masticando una ramita de perejil.

– **ATOLE**

Bebida de harina de maíz disuelta en agua o leche, generalmente con sabor de frutas o especias.

– **BUÑUELO**

Fritura de harina, grande y redonda, a menudo endulzada con miel.

– **CARDAMOMO**

Se cultiva en regiones templadas y hay un centenar de variantes. Los granos de la adormidera azul se usan en algunos tipos de pasteles.

– **CECINA**

Carne seca salada, a veces enchilada.

– **CLAVO DE OLOR**

Proviene del girasol. Tiene un sabor y aroma fuertes. Se puede adquirir entero o en polvo. Se usa con carnes frías, galletas, pasteles y postres, aderezos para marinar.

– **COCADA**

Dulce a base de pulpa de coco. Especialidad conventual con muchas y deliciosas variaciones.

– **EL COMAL**

El comal tradicional es un disco de barro cocido que se coloca sobre tres piedras (temascal) entre las cuales se prende un fuego de carbón o leña. Antes de ser usado, hay que "curarlo", o sea frotarlo por ambos lados y varias veces con una mezcla de agua y cal, después de lo cual se pone a secar al sol. Es más ligero, no es frágil, se calienta más rápidamente que el de barro y la temperatura se puede graduar fácilmente.

Existen comales metálicos cóncavos en la parte central. Sirven para freír antojitos en grasa. Antojitos y tortillas se conservan calientes sobre el borde del comal. El comal puede ser sustituido perfectamente, en una cocina moderna, por la plancha de la estufa calentada por gas o electricidad, o hasta por una sartén grande.



– **ESPESAR**

Dar más cuerpo a un líquido mezclándole bolitas de mantequilla amasada, mientras se revuelve constantemente para que quede terso.

– **JENGIBRE**

Es una raíz que se cultiva en muchos países tropicales. El olor es perfumado, igual que el sabor. Se puede usar fresco o seco en polvo perdiendo de esta forma su sabor y aroma. Se utiliza en carnes, aves, pescados, mariscos y repostería.

– **LAUREL**

Son unas hojas verde oscuro. Para usarlas deben estar secas, de lo contrario se les forma moho. Junto con la mejorana y el tomillo son muy populares en México con el nombre de "hierbas de olor". El laurel se usa en una gran variedad de platillos como sopas, carnes, aves, pastas, etc.

– **MILTOMATE**

Tomate verde que crece en la milpa. Más suave que el normal.

– **MOLE**

Los aztecas para decir salsa decían "molli". Hoy por mole se entiende una salsa espesa a base de chiles y especias. Son famosos los siete moles de Oaxaca y famosísimo el mole de Puebla preparado con 35 ingredientes y piezas de guajolote.

– **NUEZ MOSCADA**

Es un grano del tamaño de una nuez pequeña, que una vez seca se muele y se emplea en forma de polvo.

– **OREGANO**

Son hojitas que se emplean generalmente secas, se pueden encontrar enteras o en polvo. Tiene un sabor muy particular, un poco fuerte. Es muy usado en la comida italiana en las salsas para pastas o pizzas, al igual que para vinagretas.

– **TAMALES**

Mezcla de masa batida con grasa, rellena y condimentada a la usanzade cada lugar, envuelta en hoja de maíz o plátano cocida al vapor.

– **TORTILLAS**

Sustituyen al pan de trigo, discos redondos de masa de maíz, se tuestan brevemente.

– **VAINILLA**

Es la vaina de una orquídea muy perfumada, que se puede usar en vaina o también en extracto. Se usa mucho en natillas, helados y pastelería en general.

– **ZAPOTE**

Árbol de tierra húmeda y caliente, cuyo fruto deliciosamente dulce tiene carne suave y rojiza. Hay variedad Chicozapotes, Zapote Blanco, Zapote Negro, etc.

## CONCLUSIONES

Por medio de esta investigación se logró determinar que en Guatemala no existe en la actualidad bibliografía completa de la gastronomía del país, debido a que no se cuenta con información cien por ciento exacta. Ya que con el transcurso de los años se han ido modificando algunas de las técnicas culinarias, sustituyendo ingredientes por otros es por esto que se investigó a fondo de manera de llegar a determinar cuales son los platillos ceremoniales y tradicionales de cada sistema de manera de dar al estudiante una información exacta, de la historia de la gastronomía.

Es por esto que en la realización de la Tesis se da una información completa para que pueda ser utilizada por los estudiantes, catedráticos y personas que deseen ampliar los conocimientos sobre como se inicio la gastronomía y como ha ido evolucionando en el transcurso de los años.

Se determinó con esta investigación que existe diversidad de platillos, que tienen una importancia en el país como lo son sus dulces típicos y en la actualidad se tiene una reseña histórica muy completa, la cual es de gran ayuda por que allí se describe su origen y su evolución.

Se comprobó que existe muy poca información sobre este tema, esto se debe a que en el país no se practican cursos especiales de Gastronomía, por lo que los libros que existen hablan muy general de las comidas solo enfatizándose en las comidas mas conocidas que se elaboran en fechas importantes.

Por lo tanto la realización del material docente para el curso de gastronomía Guatemalteca, da al estudiante y catedrático, una bibliografía completa; de manera de formar profesionales en la gastronomía del país, para que contribuyan al desarrollo de servicios alimenticios y bebidas que distingan a la Universidad mediante, higiene, presentación, manejo de los platillos, en donde se tenga la oportunidad en la prestación del servicio, así como la solución de los problemas gastronómicos relacionados con el turismo

## RECOMENDACIONES

Incentivar a los profesionales a ser innovadores, visionarios y creativos capaces de identificarse con la realidad nacional e internacional en cuanto a la Gastronomía. Desarrollando alternativas de elaboración de platillos y así mismo exportando por medio de recetas, ferias turísticas la importancia que tiene el arte culinario para el país, en donde una carrera de Hotelería y Turismo es prescindible estar bien informado sobre este tema ya que es muy importante tanto en cultura como en historia por que esto ha sido una herencia que se ha dado en generación tras generación de manera de no se pierdan las raíces para que se conserven.

Por lo tanto al realizar el material docente para el curso de gastronomía guatemalteca. Se logró responder la mayoría de las preguntas que han sido una incógnita de la Gastronomía logrando determinar que esta es propia de los Mayas ya que ellos tenían sus principales cosechas y con un toque de creatividad se lograron los platillos.

Esto ha contribuido al desarrollo del turismo en nuestro país debido a que las personas se sienten atraídas por la mezcla de colores en los platillos, elaboración y la sazón de los mismos, que ha sido una puerta hacia la exportación de platillos y recetas por lo que es importante tener una buena fuente de datos para poder dar a conocer platillos que no se han dado a conocer e intercambiar con especialistas en el tema, como material de referencia para los que deseen impartir el curso o deseen aprender las comidas de cada región. Esto ayudara a motivar a los alumnos a explotar los recursos culinarios con los que cuenta nuestro país. Incentivando tanto a alumnos como a industrias en promover los platillos a nivel internacional de manera de llegar a posicionarse dentro de otras gastronomías de alto reconocimiento.

Como complemento del curso, puede ser de gran éxito la exposición de platillos en hoteles, restaurantes, etc. De manera de capacitar a las generaciones futuras, innovando productos gastronómicos en donde se promocióne y conserve el patrimonio local, regional y nacional, motivando a los alumnos a elaborar proyectos turísticos para promocionar al país.

## BIBLIOGRAFÍA

### REFERENCIAS

- SIERRA Franco, Aurora. *Cocina Regional Guatemalteca*. 7ª ed. Guatemala: Editorial Piedra Santa. S. 2003. 297p.
- PORTILLO de Arriaza. *Platos Típicos y Regionales*. 2ª ed. Guatemala: Editorial Serviprensa, 1998 150 p.
- FIGUEROA Lara, Celso. *Cocina Guatemalteca Recetas Típicas*. 2ª ed. Guatemala :Editorial Artemis Edinter. 120p.
- Anónimo. *Lybro de Cocyna 1844*. Guatemala. CEFOL/ USAC 1972 250p.

### BIBLIOGRAFÍA

- ANONIMO. *Galería Guatemala Nuestras Tradiciones*. 2ª ed. Guatemala: Identidad Enciclopedia, 2002. 200p.
- LÓPEZ, Crecencia. *Consejos Prácticos sobre cocina, repostería y pastelería al estilo del país*. Guatemala: Editorial Serviprensa, 1989. 338 p.
- LUJAN Muñoz, Luis. *Historia de los hábitos alimenticios en Guatemala*. 2a Ed. Guatemala: Editorial Universitaria, 1972. 141p.
- Prensa Libre. *Gastronomía Guatemalteca*. Guatemala 1999.
- Página de Internet: <http://www.viajeaguatemala.com>.
- Página de Internet: <http://www.deguate.com>.
- Página de Internet: <http://www.inguat.com>.
- Centro Nacional de Información Estadística – CNIE –
- Recopilación de recetas de Guatemala realizados por alumnas de la Universidad del Istmo.
- Recetas por la licenciada Ileana de Ramírez.

## ANEXOS

### Medidas y Equivalencias para Ingredientes Secos

| Esta Cantidad: | Equivale a:                       |
|----------------|-----------------------------------|
| 1 libra        | 16 onzas                          |
| 1/2 libra      | 8 onzas                           |
| 1/4 libra      | 4 onzas                           |
| 16 onzas       | 460 gramos                        |
| 8 onzas        | 230 gramos                        |
| 4 onzas        | 115 gramos                        |
| 1 taza         | 16 cucharadas                     |
| 1/2 taza       | 8 cucharadas                      |
| 1/3 taza       | 5 cucharadas<br>más 1 cucharadita |
| 1/8 taza       | 2 cucharadas                      |
| 1 cucharada    | 3 cucharaditas                    |

### Medidas y Equivalencias para Ingredientes Líquidos

| Esta Cantidad: | Equivale a: |
|----------------|-------------|
| 1 litro        | 4 tazas     |
| 1/2 litro      | 2 tazas     |
| 1/4 litro      | 1 taza      |
| 1 pinta        | 2 tazas     |
| 2 tazas        | 16 onzas    |
| 1 taza         | 8 onzas     |
| 1 litro        | 1000 ml.    |
| 1/2 litro      | 500 ml.     |
| 1/4 litro      | 250 ml.     |

### Medidas y Equivalencias para Ingredientes Grasos

| Esta Cantidad: | Equivale a: |
|----------------|-------------|
| 2 tazas        | 1 libra     |
| 1 taza         | 1/2 libra   |
| 2/3 taza       | 6 onzas     |
| 1/2 taza       | 4 onzas     |

## COCO, PLÁTANO Y MARISCOS, UNA DELICIA

---

El aporte cultural que ha dado a Guatemala el pueblo garífuna también se refleja en su comida.<sup>27</sup>

A finales del Siglo XIX, la necesidad de mano de obra en la costa atlántica del país motivó la inmigración de personas provenientes de las islas del Caribe. Debido a su condición de extranjeros, tanto para el grupo ladino como para el indígena, esta sociedad fue aislada en lo que hoy se conoce como Livingston.



Años más tarde, pobladores de Barbados y San Vicente llegaron al país, trayendo consigo una fuerte herencia africana en sus costumbres. Identificados con el baile y un espíritu vital en armonía con la naturaleza, este grupo ha sabido adaptar sus costumbres culinarias a las locales.

La presencia de coco y mariscos en su dieta es debida a la abundancia de dichos recursos en la región costeña. La incorporación del banano y plátano sucedió años después debido a la importancia de las bananeras como fuente de trabajo y recursos. El maíz, como principal alimento chapín, también ha sido adoptado.

Entre los platos que combinan ambos elementos se encuentra el Tiquimi y el Judutu. El primero es un caldo de pescado sazonado con "culantro de pata", de similar preparación al tapado o tapau, pero sin mariscos.

Por su parte, el Judutu es una especie de puré o machaca de plátano verde realizada en morteros de piedra con instrumentos hechos de madera de palmera de coco. Ambos se combinan en un plato hondo brindando una comida completa muy común en Livingston.



## BACALAO A LA VIZCAÍNA, SABORES DE SEMANA SANTA

Durante la Semana Santa, la tradición culinaria guatemalteca destina un lugar especial para los platillos a base de pescado, que dan el sabor de la temporada.

La Semana Santa fue establecida por la Iglesia como una conmemoración de la muerte y resurrección de Jesús y la historia de su celebración en antigua. 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.<sup>28</sup>

Con el paso de los años el ayuno se extendió a la Cuaresma, pero era una disciplina difícil de poner en práctica, por eso se limitó al consumo de carnes rojas. Esto permitió que las comidas preparadas para esa época tomaran características especiales en todos los lugares donde se practicaba el cristianismo. Los castellanos lo introdujeron en la región mesoamericana, en el siglo XVI, y con ello la culinaria del lugar se enriqueció con productos exóticos, incluyendo especias, carnes y frutos que no se producían en la región.

Así llegó el bacalao a la vizcaína, que es el protagonista de las mesas durante los días de la Semana Mayor. Sus ingredientes, el bacalao, aceitunas y alcaparras, fueron importados por los castellanos, que a la vez los habían recibido como aporte cultural de Oriente.

Según la señora Marina Rodríguez, quien prepara el platillo en la temporada, para elaborar el bacalao a la vizcaína se remoja el pescado en agua desde el día anterior y luego se desmenuza en trozos pequeños para extraer todas las espinas, aunque es preferible adquirir el que se



---

<sup>28</sup> Ibid, p. 7

encuentra en el mercado ya sin ellas, agrega.

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 rehoga el bacalao. Es un plato sencillo, pero que da un sabor peculiar a la mesa durante esta celebración. Para dar un toque de frescura, el bacalao se acompaña de un encurtido de vegetales. Según Ofelia Déleon es una costumbre práctica, ya que por el cúmulo de actividades de la época, permite que las personas que cocinan puedan tomarse más tiempo libre, ya que dura bastante tiempo, sobre todo si se tiene en cuenta que es un platillo que ya se preparaba antes de que se introdujera la refrigeración en los hogares.

El curtido lleva zanahoria, ejote, repollo, coliflor y cebollas pequeñas, todo cortado en trocitos. Los ingredientes se cocinan y se sazonan con tomillo, laurel y ajo y se prepara con vinagre para que se produzca el proceso de encurtido, comenta Rodríguez, generalmente se le agrega remolacha para que adquiera color y enriquezca su sabor. Para que llegue a su punto, es conveniente que se prepare un día antes de servirlo.

El bacalao y el encurtido, junto al corozo, serrín de alfombras e, incluso, el incienso que perfuma las calles para el paso de las procesiones, marcan los sentidos en los días de Cuaresma.

Otras opciones. Algunas personas consideran el bacalao a la vizcaína como un platillo que escapa al gusto popular. Por esa razón preparan para la temporada el pescado seco envuelto en huevo, que se puede acompañar con una salsa de tomate o ahogarse en ella.

Ideas centenarias. Según las investigaciones de la Escuela de Verano, entre las comunidades indígenas el color de la comida tiene tanta significación que supera el concepto occidental del valor nutritivo. De esa cuenta, para Semana Santa se preparan platillos que no afectan el simbolismo de lo frío y lo caliente, ya que en los días de descanso las personas deben comer comidas frías, como se conceptualizan el pescado y el encurtido, ya que la gente no debe trabajar, son "días de guardar".

## DULCES DE ANTIGUA: RECETAS AÑEJAS, SABORES VIBRANTES

---

La ciudad de Antigua es <sup>29</sup>el producto de una mezcla de culturas y creencias. Los habitantes que residieron y viven en ella proceden de diversos lugares que aportaron un sabor especial a todas las comidas.

Los conquistadores, en el Siglo XVI, reunieron en ella a pobladores de diversas regiones del reino sometido y les llamaron, castellanizando una voz nahuatl, "guatemaltecos". Los representantes de cada grupo aportaron sus costumbres culinarias, los tlaxcaltecas trajeron las suyas, los castellanos incorporaron algunos ingredientes y los descendientes de africanos pusieron su toque de sal y pimienta. Gracias a tanta riqueza cultural la cocina guatemalteca se desarrolló entre fogones de ranchos e imponentes cocinas de mampostería.

No importó que fuese entre mestizos e indígenas, en casas señoriales o vivaces conventos, en todas las mesas de la ciudad se disfrutó de la mezcla cultural y de productos que dieron el sabor propio de una nueva sociedad, la guatemalteca.

Según el antropólogo e historiador Celso Lara, muchos platillos tradicionales se mencionan ya en los recetarios del Siglo XVII, como el mole de plátano, el revolcado, la piloyada y los plátanos en gloria. Otros platillos, como el pollo en jocón y los molletes, proceden de recetas un siglo más antiguas. Lara reconoce que gran parte de los platos que han llegado a la actualidad fueron elaborados definitivamente en las cocinas franciscanas, mientras las prédicas de los frailes influenciaban al Hermano Pedro, los peroles y ollas producían las delicias de las que aún hoy degustamos.

Heredera de esta tradición es Zoila Urizar Soto quien prepara los platillos tradicionales desde 1954 y es conocida en toda la ciudad como "La Canche". "Me encanta la cocina", dice Urizar, "y tenemos que enseñarle a las nuevas generaciones", agrega. Desde que empezó a cocinar los visitantes del barrio de La Merced han probado sus platos.

---

<sup>29</sup> Ibid, p. 9

"Empecé frente a la iglesia de La Merced, después estuve en la otra esquina, luego en la casa actual pero en el otro local, más tarde en la vecindad y, después del terremoto de 1976, en donde estamos ahora", narra. A lo largo de todos estos años ha recibido muchos reconocimientos por su arte culinario, entre ellos los de la Legión de Santiago y de la Corporación Municipal.

Urizar es amante del pepián, que prepara con ajonjolí, pepitoria, chiles pasa y guaqué, papa, quisquil y carne de res, pero en las fiestas especiales lo elabora con carne de gallina, cerdo y res, como en la celebración de Corpus Christi de la iglesia de La Merced. Su sobrina, Jania Urizar de Letona, es especialista en la piloyada, que cocina con chorizo, salchichas, pollo y carne de res fritos, sazonado con tomate, cebolla en rodajas, y adereza con vinagre, perejil y queso duro. Ella sugiere servir la piloyada acompañada con arroz.

Mientras conversamos con "la Canche", nos invita a probar el plato del día, hilachas, que incluye miltomate, tomate, cebolla, ajo, chiles pimiento y guaqué y carne de res. "Hoy vamos a preparar los paches para que estén listos para mañana", comenta Urizar. Pero los visitantes pueden degustar todos los días panes con jamón, aguacate y pollo. Para preparar el pollo, las cocineras de la Canche incluyen zanahoria, ejote, tomate, cebolla, arveja, alcaparra, ajo y jugo de naranja, lo que le da un sabor muy especial.

Además, es posible encontrar, a diario, chiles rellenos. Éstos son elaborados por el talento de Germana Pocón, quien lleva 25 años preparándolos. "Ahora ya no se usa el chile entero, sino que va picado y revuelto con la carne y la papa", comenta. La carne lleva ejote, zanahoria, chile pimiento, ajo, tomate, cebolla y miga de pan. Para acompañar tantos platillos, nada mejor que un refresco natural, como el de albaricoque licuado.

Tantos sabores harán que su viaje a la ciudad de Antigua le lleve por siglos de historia y mezcla cultural y un placer a los sentidos.

## DULCES TÍPICOS, CARICIAS ANCESTRALES PARA EL PALADAR

Hemos saboreado casi todas sus recetas, sin darnos cuenta de que la repostería típica está ligada a nuestra identidad.

La gastronomía guatemalteca, tan rica en tradición y de regusto interétnico, no podía dejar de producir ricos dulces que, como el jocón o los tamales, son el resultado del gusto indígena, español y árabe.

De esta manera, la mesa chapina ofrece canillas de leche, zapotillos, bolitas de miel, tartaritas, café con leche, chilacayote, colochos de guayaba, en fin, cada región de la República tiene sus versiones o sus propias creaciones reposteras.



Por ejemplo, del coco tenemos la alegría de coco (que lleva miel), el dulce de coco y piña (con canela y yema de huevo), y las famosas cocadas (de las cuales también existe una variante con piña).

Entre los más conocidos están los colochos de guayaba, que se hacen sancochando esa fruta. Por aparte están las botellitas de miel (cada vez más difíciles de ver), que consisten en una cubierta azucarada, que semeja a esos objetos, rellena de miel.

Las bolitas de <sup>30</sup>miel, de lindo aspecto porque simulan un cinco de vidrio, requieren de cierta destreza porque se cocinan por entero a mano. <sup>157</sup>Pero como la miel alcanza una temperatura

---

<sup>30</sup> Ibid, p. 11

alta, se hace necesario tomarlas con las manos mojadas (de otra forma quien las cocina se quemaría), para que adquieran su forma esférica, se mueven en un canasto constantemente, antes de que sequen.

Las canillas de leche, son uno de los dulces más populares en Guatemala. Se les llama así, debido a su forma alargada. Se hacen a base de leche, azúcar y canela.

Otro dulce muy popular son los nuégados, abundantes en azúcar y masa, que son tan tentadores que cuando están bien preparados, es casi imposible comerse sólo uno. En general, se les ofrece presentados en forma de racimo.

Como se aprecia, para elaborar estos dulces, se recurre a la miel, el azúcar, la leche, así como a infinidad de frutas, incluido el limón, por lo que su sabor y color son naturales, para hacer las delicias del paladar de niños y adultos. La mayoría de ellos se disfrutan en casi todas las regiones del país.

Sin embargo, son los proveedores de La Antigua Guatemala quienes se han posicionado como los mejores reposteros de dulces típicos del país. Por supuesto, en todo el país existen magníficos dulceros, lo cual ha favorecido que se les deguste.

## EL CACAO: AMBROSÍA GUATEMALTECA

---

Los antepasados prehispánicos descubrieron la bebida de los dioses a base de un grano muy preciado, el cacao<sup>31</sup>. Hoy en día, el cacao da vida al chocolate, que se disfruta en cualquier época y en cualquier lugar, pero preferentemente en clima frío, porque tiene un alto valor calórico.



En las mesas de muchos hogares guatemaltecos se encuentra el chocolate, una de las bebidas más antiguas y tradicionales de la región. Acompañado de pan o pasteles, es el mejor pretexto para una reunión familiar o de amigos.

En tiempos prehispánicos la bebida de cacao era una verdadera bebida de los dioses. Los costos de su transporte hacían del grano un producto de lujo que lo volvió un privilegio de nobles. Incluso se utilizaba como patrón de intercambio.

Esos tiempos cambiaron con la llegada de los castellanos al territorio. Pero el gusto por la semilla y la bebida no disminuyó. De acuerdo con el historiador Murdo Macleod, en la poblada región del centro de México, los nobles perdieron su poder y las clases populares empezaron a comprar cacao.

Desde hacía siglos la principal área productora había sido la bocacosta del Pacífico, desde

---

<sup>31</sup> Ibid, p. 13

Soconusco hasta El Salvador. Los hábiles comerciantes castellanos aprovecharon ese mercado para vender el cacao que obtenían de la costa guatemalteca. Sin embargo, no fue sino hasta después de un siglo de la llegada de los españoles, que los paladares del viejo mundo sintieron el placer del cacao. Fueron los europeos los que le agregaron azúcar, ya que los mesoamericanos lo condimentaban con ají. Entonces surgió el chocolate.



#### El mejor sabor

Un buen chocolate es el que tiene sólo un 30 por ciento de edulcorante, afirma Raúl Izás, Gerente de la fábrica de chocolate Antonio Chávez, de Quetzaltenango. Para prepararlo, es mejor utilizar un jarro de cerámica. Debe disolverse en agua a alta temperatura, "como para chocolate", según reza el refrán. Es decir que no esté hirviendo, porque si se hierve se disuelven las grasas y se "corta", aconseja Izás.

Cuando está tomando su consistencia adecuada se bate con molinillo o batidor para que haga espuma. Según Izás, "si no tiene espuma no tiene su verdadero sabor". Para disfrutarlo en su mejor punto es conveniente que se prepare en el momento en que se va a beber, "de lo contrario se oxida y pierde su sabor y propiedades", afirma.

El mejor cacao se produce en San Antonio Suchitepéquez, indica Izás, porque es el lugar con mejor altura, aunque toda la región es propicia para el cultivo del cacao. Esto es importante porque, tal y como ocurre con el café, el chocolate mejora con la combinación de granos, y en ello influye la altura donde se cosecha.

Además, debe tener solamente un 30 por ciento de edulcorante, ya sea azúcar u otro. "Nosotros agregamos aromas, como canela, vainilla y almendras, y leche en polvo que dan un sabor característico a nuestro chocolate", comenta Izás.

Sin duda, el chocolate de Quetzaltenango es el de mayor tradición en el país, por sus 100 años de existir desde que Antonio Chávez, originario de Michoacán, México fundara la fábrica el 1 de octubre de 1900. "Antes, las personas elaboraban chocolate para consumo doméstico, moliendo el grano en piedras, como lo hizo nuestra fábrica hasta hace unos 30 años", narra. Pero ese procedimiento era algo rústico, por lo que se mecanizó, aunque el 70 por ciento del proceso sigue siendo manual. "Es la tradición<sup>160</sup>de tres generaciones", comenta, "da orgullo



saber que nos lo enseñaron nuestros antepasados, ya que los nietos de quienes trabajaron para mi abuelo siguen con nosotros. Es una noble tradición", concluye Izás.

## EL FIAMBRE

---

La celebración del Día de los Santos<sup>32</sup>, unida a la de Difuntos, culmina un ciclo de festividades en el año guatemalteco y, para darle un toque especial, la cocina tradicional ha establecido un platillo: el fiambre.



Tiene de base un encurtido de vegetales, con diversas carnes y embutidos, el fiambre es una de las mejores expresiones de la tradición guatemalteca, "representa la pluriculturalidad y multiculturalidad de nuestra raza", dice el antropólogo e historiador Celso Lara.

Los habitantes mesoamericanos aportaron las verduras y los castellanos los embutidos, que a su vez habían tomado de los árabes. Pero la combinación peculiar se efectuó en las cocinas guatemaltecas.

Uno de los rasgos más importantes de esta mezcla es el paralelismo que presenta su integración de diferentes ingredientes, con un sabor definido y característico, con el mestizaje ocurrido en la región guatemalteca. Lara reconoce que en muchas sociedades hispano-americanas se elaboran platillos especiales para la fiesta de Todos los Santos y de Difuntos, pero la guatemalteca es única por la creatividad demostrada en la incorporación de productos tan diferentes al paladar y de orígenes tan diversos que confluyeron en la tierra primaveral de Guatemala.

Thomas Gage, un viajero que visitó Guatemala hacia 1625, ya mencionaba la

---

<sup>32</sup> Ibid p. 15

existencia de "un plato frío, muy delicioso por cierto". Aunque, según Lara, existen referencias de este platillo hacia 1595. A lo largo de tantos años cada región le ha dado un sabor especial y cada hogar le proporciona el toque que le hace memorable y digno de comerse solamente una vez al año.

En la región central del país se come mezclado con remolacha, lo que le da un color morado. En la zona de Quetzaltenango y Quiché se le da un sabor agrídulce al mezclársele varios granos, como maíz y cebada, pero no se le pone remolacha.

En la parte de Jalapa, Zacapa y Santa Rosa se le sirve de forma separada o "divorciada", que consiste en ofrecer a los comensales en un plato las carnes y en otro las verduras, que parece ser la forma en que se originó el platillo.

Los habitantes de otras localidades del país practican diferentes costumbres. En Comalapa se prepara el "cocimiento", hecho a base de elote, güicoy y güisquil hervidos, acompañados de atol de elote y "cusha", una bebida embriagante. Elote, camote y güisquil asados son servidos en San Pedro La Laguna, Sololá.



En Petén, los niños salen por la noche del 31 de octubre a pedir Ixpasá para la calavera. El Ixpasá es una bebida hecha de maíz negro, la cual acompaña los bollos y tamales peteneros. Se vacían toronjas y se les hace una carita similar a la de las calabazas y adentro se les pone una velita. También se come dulce de ayote, molletes y jocotes en dulce y, por supuesto, el fiambre.

No importa la variante regional ni el lugar donde se coma, en cualquier parte del país se ofrece al comensal una agradable sensación al paladar que combina vegetales, especias, productos de origen animal y una larga experiencia culinaria que, mientras se prepara o se consume, es una manera de recordar a los seres queridos que han pasado el umbral de la vida.

### **Tradición que une**

Es costumbre comer el fiambre seguido de un postre de jocotes, ayote, un tipo de calabaza, o garbanzos en miel. En algunos lugares se acostumbra comer el fiambre y el postre en los cementerios con el deseo de que tanto los parientes vivos como los muertos compartan los platillos.

La preparación del fiambre es una actividad que une a las familias. Cortar las verduras lleva mucho tiempo, porque generalmente se dejan en cuadros pequeños. Lo mismo ocurre con las tiras de embutidos, que deben ser largas y delgadas.

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. Lo que le da un toque inolvidable al fiambre es la compañía de los seres amados, vivos o difuntos.

## ENCURTIDOS, DELICIAS POPULARES

---

Estas preparaciones son un platillo de vieja tradición guatemalteca.

Es común verlos en la buena mesa, en un comedor modesto o en las ventas de alimentos de las ferias. Los hay picantes y menos condimentados, en fin, para todos los gustos.



Las cebollas, dan sabor, textura y color a un encurtido.

Se trata de los encurtidos o curtidos,<sup>33</sup> platillos de vieja raigambre que forman parte de las llamadas conservas, que sirven para acompañar platos fuertes y son la base del famoso fiambre.

Doña Aurora Sierra de Franco, en su libro *Cocina Regional Guatemalteca*, dice que una receta genérica lleva por lo menos ejotes, zanahorias, arvejas, remolachas, repollo, coliflor, papas, pacaya, sal, vinagre, pimienta, orégano, cebolla y tomillo.

Sin embargo, algunas personas, sobre todo en la capital, le agregan pollo o sardina al preparado para cambiar su sazón.

De acuerdo con la folclorista Ofelia Déleon, la raíz de los encurtidos está en la dieta precolombina, abundante en vegetales. A las recetas originales se les agregó, con la venida de los españoles, el vinagre y el aceite de oliva.

---

<sup>33</sup> Ibid, p.17

Este platillo es típico de Semana Santa, agrega Déleon, porque se ahorra tiempo de preparación pues, gracias al vinagre, se conserva durante mucho tiempo.

Por otra parte, se trata de una conserva propia de las zonas urbanas, pues es raro verla en aldeas y caseríos, concluye la profesional.

### **GARNACHAS, PLATILLO DE FERIA**

Octubre es el mes del rosario, por eso las calles adyacentes a la Basílica de Nuestra Señora del Rosario se llenan de puestos con ventas de comida, entre las que destacan 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 mil cosas más.

La devoción se extendió tanto que llegaban romeristas desde cualquier parte del istmo centroamericano, pero también del de Tehuantepec.

Las hacendosas mujeres de la región tehuana pasaban por la ciudad de Guatemala o les empacaban a sus parientes comida para el largo viaje hasta Esquipulas.

Uno de estos platillos gustó tanto a los habitantes que se quedó como parte de la tradición. Este platillo es originario del istmo de Tehuantepec, afirma el historiador Celso Lara, y comparte el mismo proceso de las comidas del sur de Mesoamérica, en donde se fusionaron comidas prehispánicas con ingredientes traídos por los españoles.

## **Maíz y aceite**<sup>34</sup>

El mejor ejemplo del mestizaje cultural que se produjo en la región 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 originarios del lugar, pero se le agrega algo en el proceso: es frita 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 elaboración de aceite. Los comerciantes de la antigüedad hicieron fortunas intercambiando aceite, y todas las riberas de ese mar contaban con extensos terrenos cultivados con oliva. Por supuesto los españoles estaban acostumbrados 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. Además, 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.

Según Lara, las garnachas llegaron y sentaron sus reales entre la gastronomía guatemalteca, principalmente en ferias, por lo que es la señora de los bocadillos de octubre, durante la fiesta del rosario.

### **Itinerario devoto**

Muchos de los visitantes a la Basílica del Rosario acostumbran hacer un piadoso recorrido en las instalaciones del templo. Primero visitan la imagen de San Martín de Porres, que durante casi todo el año está iluminado con veladoras y candelas.



Luego, no se puede faltar a la visita a la imagen de la Virgen del Rosario, imagen de plata, realizada en el sobre otra tallada en madera que no ha llegado hasta nuestros días. Generalmente la Virgen luce elaborados trajes bordados en hilos dorados, que no impiden la apreciación de la chispa o resplandor de plata que la rodea completamente. Por último, no se puede faltar a las ventas colocadas en las afueras del templo, que son una visita inolvidable.

---

<sup>34</sup> Ibid, p.18

## GASTRONOMÍA POR DEPARTAMENTOS: MÁS QUE LOS PUNTOS CARDINALES

---

La gastronomía guatemalteca es tan rica y variada como su gente. Cada lugar tiene sus propios platillos y variantes, pero es posible agrupar en cinco grandes regiones la comida tradicional.



Guatemala es un país pequeño pero con una topografía que le permite contener variados paisajes y climas. Por eso, hay diversas regiones y en cada una de ellas se han cultivado diferentes productos para hacer de la comida un placer. Según la investigadora Ofelia Déleon, hay cinco grandes regiones geográficas: del norte, centro, sur, oriente y occidente, que albergan diversos pueblos y tradiciones culinarias.<sup>35</sup>

---

<sup>35</sup> Ibid, p.20



### **Rumbo al oriente**

La gran cantidad de personas de etnias indígenas que se concentra en la región occidental del país hace muy variada su gastronomía. En ella predominan los recados, que son salsas en las que se ahogan los ingredientes de cada platillo. Para preparar los recados se muelen en piedras y se cuecen en ollas de barro los componentes de la salsa, que generalmente incluye tomate o miltomate.

Así, en Quetzaltenango se ha hecho famoso el pepián, con recado rojo, en Huehuetenango el jocón, que es verde, en Totonicapán el quilín, que se prepara con carne de marrano, y en Sololá el patín, elaborado con pescado del lago. También es célebre la variedad de tamales que se cocinan en la región, de arroz y de cambray, para citar algunos, y los atoles, como los de chilab y joch.

### **Hacia el septentrión**

La vasta región del norte abarca las Verapaces, Izabal, Quiché y Petén. En ella predominan dos grupos lingüísticos numerosos, los k'iche'es y los q'eqchi'es.

Entre los q'eqchi'es, destaca el platillo tradicional conocido como kaq ik, que es un caldo preparado a base de chunto, chompipe o pavo, propio de la región, que se sirve en una escudilla y con un trozo de carne del ave, generalmente más voluminoso que el utensilio. Esto le da un toque característico a la comida, ya que sobresale del adminículo de forma graciosa y llamativa. Del sabor k'iche' sobresalen la preparación de comidas condimentadas con especias y chile.

En la costa atlántica hay un oasis de sabor que tiene raíces diferentes, es el que constituye la comunidad garífuna. Sus antepasados son de origen africano, quienes al ser obligados a dejar sus tierras para convertirlos en esclavos fueron llevados a una isla, donde aprendieron español y arawako, para radicar definitivamente en las costas de Honduras, Belice y Guatemala. Con un pasado tan azaroso, sus gentes heredaron ciertas tradiciones culinarias, "como el casabe ereba, una especie de galleta elaborada con yuca, el tapau o tapado, una sopa confeccionada a base de leche de coco con mariscos y plátanos y el 'rice and beans', que es arroz con frijol preparado con aceite de coco", afirma Déleon.

Mientras que en el extenso departamento de Petén, la gente ha fusionado elementos de los mayas itza'les, aportes yucatecos y elementos mexicanos, por lo que destacan entre sus comidas los bollos o tamales, empanadas de xiquinché, jocotes y nances curtidos.

### **A la salida del sol**

Los habitantes de la región oriental han desarrollado su propio estilo para consentir el paladar. En San Luis Jilotepeque, Jalapa, son famosos: el pollo con crema y loroco, el caldo de pollo con guías de güisquil, "criadillas con crema", quesadillas y chiquiadores.

En el municipio de Esquipulas destaca la dulcería tradicional, llamada Citoplastia, que disfrutan todos los peregrinos que visitan el santuario colonial. Como región ganadera se preparan diversos productos a base de carne, como los chicharrones, de gran popularidad en Chiquimula y Zacapa.

Sin importar la región del país, en todas ellas la gente se esmera por dar un toque de sabor especial a sus platillos y de ofrecerlos con un gesto amable al visitante.



### **En el corazón de la tierra primaveral**

En la región central del país predomina la ciudad capital por su cantidad de habitantes, con gustos culinarios por los platillos mestizos nacidos de la herencia prehispánica en las cocinas coloniales, con aportes traídos por los castellanos.

De esa cuenta, en La Antigua Guatemala se elaboran muchas comidas y dulces de origen español como bocadillos, nuégados, mazapanes, cocadas y canillas de leche, de ancestro árabe, afirma Déleon. No muy lejos, en San Martín Jilotepeque es famoso el subanique, recado en el que se mezcla la carne de pollo y cerdo.



## Por tierras del sur

Otro panorama sensorial se presenta en la parte meridional del país. En Escuintla, por ejemplo, se utilizan varios productos del mar, y preparan el caldo de mariscos y variados guisos de pescado.



Además, en lugares como Santa Rosa, donde hay una larga tradición ganadera, la carne es muy apreciada, así como plantas propias de la región y el clima: loroco, chipilín, flor de izote, flor de Madre Cacao, macuy y pacayas. Entre sus comidas están: el caldo de pata, estofado de conejo y pato, y morcillas o morongas.

También, dice Déleon, se elaboran dulces como el batido (especie de melcocha), el ayote preparado de una manera especial, platillos de salpor (una variedad de maíz), y el "pan de mujer" (torta).

## LAS EXCELENCIAS DEL VALLE

---

El clima semicálido del valle de Rabinal crea una zona agrícola rica, lo que permite una cultura culinaria de sabores y combinaciones deliciosas.

Pinol, panza o tiras son algunas de las comidas tradicionales que se pueden saborear cuando se visita

Rabinal.



Inmersa en algunas de las tendencias gastronómicas más habituales del país, la cocina de Rabinal mantiene en sus recetas las costumbres alimentarias típicas del lugar. El plato fuerte de la región es el pinol de gallina criolla o chompipe criollo. El sabor de las aves criadas libremente es inconfundible y se potencia con un recado a base de harina de maíz. Su preparación se condimenta con tomate, miltomate, chile pimiento y comino.

Otro plato especial de la región es la panza, que se compra ya cocida, pero que se pone a hervir en un poco de agua con una rama de apio, para que se le quite el olor. Está cortada en pequeños pedazos y se acompaña con una salsa de tomate, chile y cebolla.

Pero el preparado más original de la zona es el de los boxboles. Se basa en la masa de maíz, tan tradicional en la comida guatemalteca, que va envuelta en una hoja de ayote bien limpia. Con pepitoria molida y chile se hace un recado, de donde se extraen estos alargados tamales que se comen con todo y hoja.<sup>36</sup>

Fundamental para apreciar las bonanzas del campo de esta región, es disfrutar de estos alimentos con una deliciosa naranjada natural, refresco de la fruta que ha vuelto famosa a Rabinal en todo el país.

La zona de Baja Verapaz, además, se destaca por otras delicias gastronómicas, como tupes, frijoles blancos con espinazo, arroz con apio, hilachas salamatecas o lechón al horno. Y para postre, dulce de manzanilla.

## LOS BUÑUELOS: CARICIA DE ÁNGELES

En la parte final del año la sociedad guatemalteca ha establecido un ciclo de festividades relacionadas con la Natividad, que se inicia el 7 de diciembre y culmina el 2 de febrero. En ese marco festivo hay un postre que se convierte en un toque divino, los buñuelos.



En el mes de diciembre la temperatura baja, sobre todo en la región donde se encuentra ubicada la ciudad de Guatemala, por eso se preparan platillos

---

<sup>36</sup> Ibid, p.23

destinados a mantener el calor. Muchas de las actividades que se realizan durante el ciclo de Navidad se llevan a cabo al aire libre, se aprovecha el cielo despejado y la ausencia de lluvias, lo que hace necesario mantener la temperatura agradable. Los platillos, dice el antropólogo Celso Lara, proveen gran cantidad de calorías.



La historia de los buñuelos <sup>37</sup>es reciente, opina la antropóloga Ofelia Déleon. No aparecen en las descripciones más antiguas, como la de Tomás Gage, que visitó Guatemala a principios del Siglo XVII, o Francisco Antonio de Fuentes y Guzmán, que redactó su obra a finales de la misma centuria. Es probable que hayan surgido en el Siglo XIX, agrega la investigadora.

Sin embargo, el placer que producen al paladar ha extendido el consumo de los buñuelos a otras épocas del año. En las festividades del mes del Rosario, octubre, es común encontrar ventas de buñuelos en las calles que rodean el atrio del templo de Santo Domingo de la ciudad de Guatemala, pero su época de alta demanda es diciembre, dentro del ciclo navideño. Prácticamente se ha convertido en un plato indispensable durante la fiesta de la Virgen de Guadalupe.

En las calles que rodean el Santuario de Guadalupe de la capital se encuentran numerosos puestos de venta de alimentos preparados, entre los que destacan sensiblemente, los buñuelos. Como la mayoría de las actividades relacionadas con la festividad de la Virgen.

Se realizan por la noche, como la serenata de mariachis, por ser una devoción de origen mexicano, la alborada y el ingreso del rezado, es necesario mantener la cantidad calórica del cuerpo. Y nada mejor que lograrlo con un deleite sensorial.

### **Más que trigo**

Preparados con base en una masa de harina de trigo, que incluye huevos, bicarbonato de soda, anís y agua, los buñuelos deben servirse bañados en miel. La cocina tradicional disponía del tiempo para batir la mezcla a mano, actualmente se cuenta con batidoras eléctricas que no alteran

---

<sup>37</sup> Ibid, p.24

en nada su sabor.

Deben freírse en abundante cantidad de aceite, escurrirse adecuadamente y mantenerse dorados para que el comensal los sienta crujientes, por esa razón no se les hierve en la miel, porque se ablandarían muy pronto, dice Déleon.

Es esa consistencia agradable, almibarada con un grado de dulzura apropiado lo que convierte al plato en un producto de demanda, da las calorías que se necesitan para festejar durante la época y reúne a varias generaciones en una tradición alimenticia que, aunque no milenaria, es de las más sabrosas de Guatemala.

## **REINA DE ENTREMESES, LA ENCHILADA**

---

La hora de la refacción a media mañana invita a saborear platillos salados, los días sábado, cuando hay más tiempo para preparar comidas especiales, las ocasiones parecen más tentadoras. Nada mejor para esos momentos que disfrutar de un platillo que reúne varios sabores: la enchilada.



Elaborada con ingredientes tan diversos como la historia guatemalteca, la enchilada es uno de los entremeses más populares de la cocina regional.

Su elaboración es sencilla, aunque requiere delicadeza en el trabajo. La parte principal de la enchilada es el encurtido o curtido.

En su preparación se utilizan vegetales frescos: zanahoria, ejote, repollo, remolacha, cebolla y arveja, que se aderezan con sal y vinagre para que adquieran su sabor característico y son condimentados con laurel y tomillo.

Según el historiador y antropólogo Celso Lara, es una herencia hispánica que recibió Guatemala de la presencia ibera durante la Colonia. A su vez, el encurtido hispánico es fruto de la gran mezcla cultural que recibieron los castellanos, sobre todo las especias traídas por los árabes del Oriente.

De la tradición Mediterránea destaca el uso del vinagre y laurel. Además, la cocina guatemalteca incorporó ingredientes nativos, como el ejote. Uno de los rasgos más interesantes es que, a finales del Siglo XVIII, ya se mencionaba un curtido que se comía con tortilla, en vez de acompañarse con pan de trigo, como era la costumbre hispana, afirma Lara.

Otro aporte de los ingredientes nativos<sup>38</sup> es la salsa de tomate y miltomate que adereza y decora la enchilada y, sobre todo, la base sobre la que se sirve, la tortilla de maíz tostada, que la convierte en un bocadillo que no necesita, aparentemente, plato.

Por si esto fuera poco, para hacer más refrescante aún su sabor, sobre la tortilla se coloca

---

<sup>38</sup> Ibid, p. 26

una hoja de lechuga. Por si fuera poco, la enchilada lleva en su parte central un poco de carne picada o molida, aunque el sabor predominante es el del encurtido. Para rematarla, se decora con rodajas de huevo duro y cebolla y se espolvorea perejil picado y queso. Pocas recetas son tan mestizas.

La reina de los entremeses se prepara para servirse alrededor de las diez de la mañana o a media tarde, porque es un bocadillo ligero pero muy completo que puede disponer la espera de platos más sustanciosos.

Sin embargo, comer una enchilada es un verdadero arte. Muchas personas habrán tenido la molestia de dar un mordisco anhelando la frescura del encurtido y desparramar el resto porque se quiebra la tortilla tostada.

Los más comodones se resignan a romper la tradición, se la sirven en un plato y utilizan un tenedor. A veces usan un cuchillo para partir la tortilla sin hacer un verdadero carnaval sobre la mesa.

No obstante, verdaderos expertos en la etiqueta guatemalteca disfrutan del placer absoluto de la enchilada, degustándola en sociedad y comiéndola con la mano, asida con propiedad y percibiendo cada ingrediente con la magia de la combinación de este rico entremés.

Pocos son quienes manejan esa habilidad y los tiempos modernos han hecho olvidar hasta esos modales, pero lo que es difícil que logren es privarnos del gusto de comer una deliciosa enchilada, aunque no se tenga que esperar a la añeja costumbre de las refacciones.

## SACK'IK, BOCADO SAGRADO

---

No es necesario esperar hasta las fiestas importantes de la comunidad para degustar uno de los sabores más apetecidos de la cocina altaverapacense. Cualquiera época del año permite a los viajeros disfrutar de una comida sencilla pero succulenta, con un agradable sabor pero con un gran significado ritual: el sack 'ik.<sup>39</sup>

"Se prepara con carne de chunto, también conocido como chompipe o pavo", nos dice Isabel Coy Mus. "Una vez se ha dejado preparada la carne del ave se pone a cocer en agua con sal", agrega la joven que ha aprendido muchas de las artes de sus antepasados conversando con las mujeres de edad que mantienen vivas las tradiciones poqomchi'es.



Coy, junto con otros jóvenes de la comunidad de San Cristóbal, está tratando de revitalizar esas experiencias para darlas a conocer al mundo y demostrar a sus propios hermanos que la gente que no pertenece a la comunidad está interesada en esas costumbres.

Además, Coy ha aprendido a preparar esos deliciosos platillos. "Cuando el chunto está listo se saca del agua en que se ha cocido y se pone a escurrir, para servirlo más tarde", continúa. "Por aparte, se ha preparado la masa de maíz, que se pone a cocinar en el agua utilizada para hervir el chunto, se le agrega tomate y chile, y se mantiene en el fuego durante media hora", agrega.

Cuando la preparación está lista, es una especie de papilla espesa de maíz con un agradable sabor y un leve picante, que se sirve en boles de cerámica, para darle un toque apropiado a quien lo va a comer.

---

<sup>39</sup> Ibid, p.28



Para acompañar el platillo se han preparado tamalitos de maíz negro, que se ha cocido, sin sal, en hojas de banano. Aunque la diferencia entre el maíz negro y amarillo no es significativa al paladar lego, el significado nos recuerda una narración recopilada por Francisco Rodríguez Rouanet, en el libro titulado "El indígena guatemalteco", en la cual se dice que el maíz estaba oculto en un cerro que gracias a un rayo se abrió y dio vida a los humanos, pero el maíz que estaba más cerca del cielo, donde cayó el rayo, resultó ennegrecido y, por lo tanto, consagrado al consumo de momentos especiales, cuando se celebra a los seres divinos.

Junto al bol, sobre un plato plano, se sirven los tamalitos negros, un trozo de carne de chunto y una versión doméstica de la morcilla o moronga, elaborada a partir del ave que sirvió de ingrediente principal de la comida, quienes la disfrutan se deleitan con esta fabricación casera.

La comida concluye con dos opciones, una bebida a base de cacao, que se sirve en jícaras coloreadas de Rabinal, o bien con pinol. Éste se prepara con maíz tostado sobre un comal y luego molido, mezclado con agua y aderezado con azúcar, según el gusto del comensal puede servirse frío o caliente.

Como sea que se finalice la comida, los poqomchi'es habrán ofrecido al viajero unos breves momentos para compartir su comida más importante, deliciosa por cierto, al tiempo que muestran su cordialidad y calidez humana.



## TAMAL: MANJAR DE NAVIDAD

Es costumbre en Guatemala degustar un platillo a la medianoche del 24 y 31 de diciembre. Mientras la pólvora expresa la alegría de las fiestas de Navidad y Año Nuevo, el paladar recibe el capricho de ese plato mestizo, conocido como el tamal.



Reunidos en familia, alrededor del nacimiento o del árbol navideño, en compañía de amigos, junto al olor de la manzanilla y el pino, frente a las hojas de pacaya y los gallitos y acompañado del ponche, los comensales probarán el tamal, un platillo tan añejo como nuestros antepasados.

Los habitantes de Mesoamérica se consideraban descendientes de los primeros hombres del mundo, formados por los dioses con una mezcla de granos amarillos, negros y blancos, el maíz.

Desde entonces el maíz es, por antonomasia, el alimento de los verdaderos seres humanos. Como la mayoría de comidas de la región, es difícil definir dónde termina la cocina mesoamericana y dónde empieza la influencia de los castellanos en la época colonial, dice la antropóloga Ofelia Déleon.

El elemento fundamental del tamal<sup>40</sup> es la masa de maíz, envuelta en hojas locales, hasta la propia palabra es de origen náhuatl. Sin embargo, los habitantes prehispánicos usaban carnes propias del lugar, como el tepezcuintle y el venado.

Como en todo el mestizaje cultural, el tamal no se salvó de la influencia castellana. Además del sabor que brinda el cerdo o la gallina, los castellanos lograron que se agregasen otros elementos, como las aceitunas y alcaparras, que ellos habían recibido de los árabes, dice el antropólogo Celso Lara. El tamal es reflejo de todas esas influencias.

Según Lara, es posible que los misioneros franciscanos, que administraban la región kaqchikel donde se asentó la capital de Guatemala, y que deseaban catequizar a toda la población

---

<sup>40</sup> Ibid p.30

nativa, utilizaran la receta del tamal para alcanzar sus objetivos.

La razón pudo ser la popularidad del consumo del tamal, ya que se comía en ciertas festividades. Además, como para los cristianos es trascendental el hecho del nacimiento de Jesús de Nazareth, por eso el tamal se convirtió en un platillo adecuado para la conmemoración de la Natividad.



### **En familia**

Preparar el tamal es una tarea complicada, por ello tienen que realizarla varias personas al mismo tiempo. Limpiar las hojas, mover la masa, condimentar el recado, preparar la carne y otros pasos del procedimiento hacen que el proceso se convierta en un factor de unión familiar y social.

Mientras se cocina las personas comentan cualquier tema, sobre todo teniendo en mente la proximidad de la fiesta navideña.

Con la elaboración del nacimiento, hacer las visitas al Niño, participar en los rezos, convivir con amigos y familiares y degustar el tradicional tamal "se llegó a identificar a Guatemala de entre el resto de países del mundo", afirma el historiador Fernando Urquizú. Con claros aspectos prehispánicos, el tamal es el platillo favorito para las fiestas de fin de año.

