

# La Tradición Popular

Año: 2019  
No. 236



CENTRO DE ESTUDIOS  
FOLKLÓRICOS  
Universidad de San Carlos de Guatemala

## De la cocina cuaresmal y la cocina cotidiana en Quetzaltenango

Ericka Anel Sagastume García

Presentamos a nuestros lectores la nueva denominación del Centro de estudios Folklóricos –CEFOL– a Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala.

El Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala fue creado el 8 de julio de 1967 por resolución del honorable Consejo Superior Universitario de la Universidad de San Carlos de Guatemala con el nombre “Centro de Estudios Folklóricos”; a lo largo del tiempo y de acuerdo al contexto social de distintos acontecimientos históricos se hace necesario realizar diferentes cambios, por ello, después de un trabajo conjunto entre investigadores, directores del Centro y otras unidades de la USAC, con el apoyo del Rector Ing. Murphy Olympo Paiz Recinos, el Consejo Superior Universitario conoce y aprueba, el 24 de julio de 2019, la nueva denominación de CEFOL a Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala –CECEG–.

En el boletín que tiene en sus manos aun encontrará el nombre de Centro de Estudios Folklóricos, esto se debe a que el artículo que se presenta, es resultado de investigaciones realizadas por sus autores en 2018, sin embargo a todo el equipo nos es grato dar la noticia que ahora nuestra unidad de investigación se denomina CENTRO DE ESTUDIOS DE LAS CULTURAS EN GUATEMALA.



**USAC**  
TRICENTENARIA  
Universidad de San Carlos de Guatemala



**CENTRO DE ESTUDIOS  
FOLKLÓRICOS**  
Universidad de San Carlos de Guatemala

# De la cocina cuaresmal y la cocina cotidiana en Quetzaltenango

Ericka Anel Sagastume García

## Resumen

La gastronomía de cuaresma y Semana Santa corresponde a todas las costumbres culinarias y a todos los alimentos permitidos durante el periodo sagrado del catolicismo. Suele transcurrir desde el miércoles de Ceniza hasta el domingo de Resurrección, desde el punto de vista litúrgico. Guatemala suele albergar un conjunto de representaciones culinarias que por regla general no suele incorporar carne roja (de res, cerdo, o carnes procesadas derivadas de los mismos), esto en sentido a la abstinencia que se manifiesta durante este período. Herencia de la cocina europea resulta ser el consumo de bacalao seco, un alimento “cuaresmal” por excelencia y por lo tanto impuesto en territorio mesoamericano. En el caso de Quetzaltenango los platillos tradicionales de Semana Santa son el pescado con verduras, generalmente bacalao, garbanzos en miel y frutas en miel. En cuanto a la cocina del día a día, la predilección de los guatemaltecos por las comidas “salsosas”, como creaciones culinarias delicadamente condimentadas y de sabores únicos, encierra aquellas tradiciones arraigadas y de sincretismo que no reflejan más que la identidad y cultura de un pueblo. En el caso específico de Quetzaltenango el tradicional Quichón, es un ejemplo de este tipo de cocina. El objetivo de este artículo radica en identificar los alimentos representativos, tanto de la cocina cuaresmal como de aquellos platillos de consumo tradicional y cotidiano en el casco urbano de Quetzaltenango; para dicho fin, se

implementaron distintas herramientas de la investigación cualitativa; entrevistas estructuradas, observación participante, aplicación de un grupo focal y consultas de referentes teóricos, que dieron lugar a la construcción del presente artículo.

**Palabras clave:** cuaresma, pescado/bacalao, cocina, Quetzaltenango, recados

## Introducción

Las tradiciones alimentarias forman parte de la esencia de la cultura. Muchas comidas que hoy forman parte del acervo culinario, surgieron de la experimentación y el deseo de buscar un mayor aprovechamiento de aquello que se consideró “bueno” para las personas. Una cocina que se construye de forma dinámica y que tiene un valor que va más allá de la experiencia de comer y solventar el hambre (González, R, 2012).

Los pueblos latinoamericanos muestran una tradición católica muy arraigada, heredada desde el siglo XVI con la llegada de los primeros conquistadores, que en muchos casos se mezcló con prácticas nativas lográndose un sincretismo religioso rico en elementos que en la actualidad sobreviven. La religión se articula con manifestaciones culturales en el contexto festivo y familiar, donde los alimentos ocupan un lugar especial. Los guatemaltecos otorgan reconocido valor a la gastronomía de la época cuaresmal, y desde tiempos remotos, se establecieron

ciertas prácticas alimentarias que con el pasar de los años fueron convirtiéndose en tradiciones alimentarias en el seno familiar y comunitario. Mieles, carnes blancas, encurtidos, guisos a base de hierbas y flores comestibles, tamales, panes dulces y la bebida de chocolate, entre otras comidas, son preparadas especialmente para esta época, se han perpetuado dado que las recetas han sido heredadas por generaciones.

Sin embargo, la comida cotidiana también refleja aspectos del comportamiento social, es la que da vida a esas recetas usuales, las acostumbradas, las habituales, las de la alimentación diaria. Una característica de ella es que resulta ser muy auténtica por estar poco expuesta a influencias externas, emplea comestibles nativos y su entorno se circunscribe generalmente en el hogar. Una receta culinaria constituye el resultado de un largo proceso que reúne las más antiguas tradiciones. Sin embargo existen otras recetas, desconocidas para otras localidades, que vale la pena describir y que forman parte de la gastronomía arraigada, por ejemplo el “Quichón” de Quetzaltenango, destaca en su composición el empleo de ingredientes ancestrales y de uso permanente en la cocina nativa guatemalteca.

Parte de las tradiciones heredadas por los antiguos pobladores se mantienen vigentes y como consecuencia, la cabecera departamental de Quetzaltenango conforma un mosaico de cultura en donde su gastronomía forma parte de una expresión de arte manifiesta entre sus pobladores. Sin embargo, ante la influencia de la acelerada globalización, surge la necesidad de rescatar y poner en valor aquellos ingredientes, materiales y técnicas culinarias que dan paso a las representaciones gastronómicas locales ya que dicho fenómeno provoca cambios en las preferencias

alimentarias, sobre todo de las generaciones más jóvenes y como consecuencia, algunas manifestaciones culturales han perdido valor.

## **Breves notas sobre la historia de la Cuaresma**

En el Concilio de Nicea, celebrado en año 325 y presidido por Constantino El Grande, se estableció un tiempo preparatorio para la celebración de la pasión, muerte y resurrección de Jesucristo, al que se llamó Cuaresma (Diócesis de Canarias, España).

La cuaresma es un período litúrgico que abarca cerca de 40 días. El número 40 tiene un sentido simbólico, y representa en la Biblia un periodo de prueba, meditación, reflexión y recogimiento. En la Biblia el número cuatro representa el universo material, y si es seguido por el número cero significa un período de prueba que lleva al enfrentamiento de dificultades y la necesidad de mostrar fortaleza y deseos de cambio y reconciliación fraterna.

Este tiempo fue establecido por la Iglesia católica como un espacio de penitencia y de renovación, con la práctica del ayuno y de la abstinencia. En un inicio, las prácticas de ayuno total y la aplicación de castigos para quienes no seguían las reglas de abstinencia fueron una práctica común. Actualmente, las actividades que giran alrededor de la cuaresma se dirigen más a sensibilizar a las personas para que puedan lograr un cambio en su vida, y una renovación de las promesas bautismales, con lo cual el castigo físico o la autoflagelación se desestimula, y se da paso a nuevas prácticas que sin perder el sentido de la penitencia, ayuda a las personas a entrar en

un proceso de reflexión y crecimiento personal (Agencia Católica de Informaciones, 2018).

En el libro *La cocina del cielo* de Carmela Miceli (1999), se menciona que en épocas antiguas los catalanes representaban la cuaresma como una mujer anciana que portaba siete panes, una cesta de productos de la temporada en una mano, y un bacalao seco y salado en la otra, como una muestra de los alimentos recomendados para la celebración de la Semana Santa. Esta mujer anciana simbolizaba dejar atrás el oscuro invierno y, a través de la purificación, se asume la misión de iniciar el nuevo ciclo, rico en frutos, luz y energía vital. De esta manera la preparación para la fiesta de Resurrección, se asocia con banquetes, dulces y huevos, consumidos en medio de la austeridad.

Para el caso de Guatemala en particular, a partir de 1542 llegaron las primeras expediciones autorizadas por la Corona española, con la intención de conquistar y arraigarse en tierras guatemaltecas. Es así como se realizan las primeras travesías en una zona caracterizada por el denso bosque, y la gran dispersión de los focos de población indígena. Con la llegada de los conquistadores españoles a América se inició el proceso de evangelización. Como en Europa, la Semana Santa en Guatemala se vivía en un ambiente simple, principalmente en torno a los conventos franciscanos y dominicos, que eran los más influyentes, celebrada por lo regular solo por españoles y criollos.

La evangelización fue surtiendo efecto y eventualmente se crearon cofradías, en las que el director era el encargado principal del cuidado de las almas. Cada una de estas organizaciones se basaba en tres aspectos: el institucional, el

económico y el religioso, este último con la obligación de difundir la doctrina cristiana, sobre todo en los pueblos indígenas. En la Semana Santa, las cofradías servían como medio para que las personas recibieran la enseñanza de la Pasión, Muerte y Resurrección de Jesucristo en una forma visual, no era indispensable el saber leer y escribir (Villalobos, R., 2009).

### **Tradición gastronómica, la cocina sacralizada**

Según Villar, la relación antropológica del hombre con sus alimentos establece enlaces íntimos, más allá de lo que se percibe a simple vista. Cabe mencionar, que lo anterior hace referencia particular a la cocina sacra, definida como aquella “que se articula a la espiritualidad humana a través de los simbolismos que provee para lograr el equilibrio entre lo sagrado y lo profano” (2014:244).

El hecho de cocinar, comer, entregar en ofrenda y compartir, se convierten en ritual, en ceremonia desbordada de conductas que revelan el patrimonio intangible de un pueblo. La comida se convierte en una expresión de religiosidad popular de contenidos semióticos que exponen identidad cultural y pertenencia de una sociedad en los actos de fe.

Villar apunta que una manera de rastrear el origen de la adquisición de ese simbolismo espiritual y su naturaleza de comida ritual, es a través de la interpretación de los textos cosmogónicos más antiguos, por ejemplo, el Popol Vuh. En uno de los mitos de la creación, se lee que llegado el momento para hacer al hombre, el Creador y el Formador decidieron: “¡hagamos al que nos sustentará y alimentará!... probemos ahora

a hacer unos seres obedientes, respetuosos, que nos sustenten y alimenten. Así dijeron”. En el relato anterior la divinidad solicita que se le invoque, alabe, venere, y sugiere el sustento, el alimento como vía para que el hombre lo haga. Entonces, se formaron esos seres de maíz, los seres obedientes y respetuosos que fueron destinados a darles sustento y alimento como vía de invocación y para recordarlos en la Tierra. En la cosmovisión prehispánica, a partir del hecho de comer, los pobladores articularon el mecanismo deseado por la divinidad, y les fue sencillo crear su mundo profano con el mundo sagrado. “El cúmulo de expresiones mágico-religiosas que se desencadenaron de allí, teniendo a la comida en el corazón del escenario, la hicieron comida sacra y como tal está en los ritos y rituales de fe” (2014:245).

Trascendido el ámbito prehispánico, la espiritualidad adoptó matices extranjeros a partir de la invasión española que trajo consigo el culto a Jesucristo. Alrededor de la presencia, el cristianismo se estableció y combinó con la religión indígena en místico sincretismo religioso, cultural y social. La nueva doctrina no dejó el sentido simbólico-material de la alimentación, de ahí que un momento de intensa importancia para el catolicismo, la denominación original, de la llamada Última Cena. Lejos de ser una simple fiesta de Pascua, Jesús hace de la reunión un ritual, cuyo impacto es la proclamación del pan y el vino como su cuerpo y su sangre que serán sacrificados para el perdón de los pecados.

Durante la edad Media el dogma de la Transubstanciación estableció que pan y vino se convierte, a través del ritual, en carne y sangre de Cristo. De gran significación para los fieles, que al tomarlos en la eucaristía reviven simbólicamente

el sacrificio del Cordero de Dios. Así, la Última Cena fijó el rito medular de la misa para ser seguido en adelante. La vida espiritual cristiana no deja de articular elementos a algunos hechos del Mesías: se dice que son prefiguraciones del rito eucarístico la Pesca Milagrosa (Lc. 5, 1-11), la Multiplicación de los panes y los peces (Mt. 14, 13-21) y las Bodas de Canaán (Jn 2m 1-12). Este último importante símbolo en la conversión del agua en vino que luego la Eucaristía convierte en sangre (Villar, L. 2014; P. 245)..

En la alimentación simbólica actual, los alimentos divinos se toman en comunión, la cual vincula espiritualmente a una comunidad que comparte la comida. Al comulgar somos comensales de la Sagrada Eucaristía. Compartir los alimentos adquirirá después gran importancia social, pues se cuenta con bases sólidas para entender por qué ciertas preparaciones culinarias portan referentes simbólicos que les permitieron consolidarse como sacras. Entre aquellos alimentos rodeados de simbolismo y cuya incorporación al ritual de la fe se hace espontánea, está el “pan de Semana Santa”, cuyo imaginario le da sustento espiritual y cuya historia recuerda aquel pasaje en que Jesús y sus Apóstoles celebraron la Pascua Judía, y la cena organizada por Cristo en la víspera del Sabbath. Con el simbolismo otorgado al vino y al pan, esa noche en Jerusalén, Jesucristo instauró la Sagrada Eucaristía.

En la religiosidad popular guatemalteca el pan retoma el sitio sagrado, que culmina al fijarlo a las tradiciones y costumbres propias de la Pascua de Resurrección. Se le llama pan de yemas, pan dormido o simplemente torta; su presencia en el universo de las comidas tradicionales de Semana Santa ha quedado garantizada por herencia

espiritual del cristianismo, que lo rodeó de gran simbolismo sacro, y sincretización de cosmogonías prehispánicas (la divinidad gusta del alimento de los Hombres). (Villar, L. 2014; P. 247).

## **El ayuno y la abstinencia del consumo de ciertos alimentos**

En el tiempo penitencial se presentan prácticas que recuerdan la limitación humana a la necesidad de cambio por medio del sacrificio y la oración. La alimentación, siendo una necesidad humana vital, se presenta como una de las actividades que representa la vida y la muerte. Renunciar al consumo de alimentos provoca en las personas diferentes reacciones, desde sentir alguna sensación de malestar estomacal, hasta superar la prueba de la tentación de comer alimentos en un período que se supone debe estar caracterizado por la austeridad y el sacrificio.

El ayuno penitencial y la abstinencia del consumo de carnes rojas se llevan a cabo el miércoles de ceniza y los próximos viernes incluidos dentro de la celebración cuaresmal. Como sustitución de los alimentos prohibidos, surgió en Europa la tradición de consumir pescados y mariscos durante esta época, principalmente el bacalao; asimismo se hizo costumbre el consumo de huevo, leche y derivados, con los cuales poco a poco se empezaron a crear platillos especiales para esta época del año, cuyas recetas han sido heredadas en escala generacional.

El ayuno representa “renunciar” y la necesidad de compartir con otros los alimentos, con lo cual se vincula la práctica de la abstinencia con otros elementos importantes de la época cuaresmal, como la caridad y la oportunidad de brindar alimento a quien sufre hambre (ACI, Prensa,

2018). La Semana Santa dentro del calendario litúrgico, representa solemnidad y oración. Ello implicó cambios en las actividades cotidianas para dar paso a las celebraciones que van más allá del contexto estrictamente religioso.

La tradición es abstenerse de consumir carnes rojas durante el miércoles de ceniza, todos los días viernes durante la época cuaresmal y en algunos días de la Semana Mayor, así como practicar vigiliyas y ayunos en ciertos días. La preparación de ciertos platillos y bebidas especiales en Semana Santa ha perdurado a lo largo del tiempo, sin variar mucho en los ingredientes ni en las técnicas culinarias.

Las comidas de la época de Semana Santa actualmente son una muestra del mestizaje gastronómico, donde figura la tradición en la utilización de productos disponibles en la época, y el cambio de la rutina en la alimentación, con la disposición de comidas de un amplio espectro de sabores dulces, salados, ácidos y amargos que se muestran en platillos y bebidas de exquisito sabor. La tradición culinaria de la época refleja el sincretismo que caracteriza a la gastronomía guatemalteca por el hecho de incorporar tanto ingredientes nativos como aquellos heredados de los españoles. Es de esta forma en que surge la cocina criolla con fuerte arraigo en la ciudad colonial y por supuesto en toda la República de Guatemala.

Curiosamente, en las celebraciones religiosas durante Semana Santa se motiva al ayuno y la abstinencia; no obstante, la variada gastronomía forma parte de las actividades comunes para esta época, en la cual las familias se reúnen, intercambian platillos y se ofrece una gran disponibilidad para incluir alimentos como el

bacalao seco y salado, los productos dulces, los panes y otros productos de repostería.

La reflexión y la conversión se acompañaban de largos períodos de oración y meditación, abstinencia y la exigencia de participación en los actos litúrgicos. Para guardar los días de precepto, era exigido desde el púlpito de las iglesias, la suspensión de las labores cotidianas con el fin de dedicarse a la oración, así como la dedicación plena de los fieles a las labores religiosas, con lo cual durante la Semana Santa se presentaba un verdadero cambio en la jornada laboral, la alimentación y la organización familiar.

Antiguamente era sancionado moralmente que las personas desarrollaran ciertas tareas habituales durante la Semana Santa, como bañarse o lavar ropa, por cuanto ante la falta de cañerías, las personas debían recorrer largas distancias para llevar agua a sus casas o realizar las tareas en las pozas de los ríos. Debido a que esta tarea representaba esfuerzos y hora de trabajo, generalmente se suspendían durante la Semana Santa con la finalidad de que las personas dispusieran de tiempo para participar de las actividades religiosas, y pudieran mantenerse en quietud y oración. Se prohibía ir a los ríos o al mar por diversión, so pena de excomunión. Es así como surgen leyendas que relatan la desobediencia de las personas ante este mandato, y el castigo divino de que se le formaran escamas en su cuerpo, a manera de un pez, por bañarse en un río o ir a la playa.

Otras actividades cotidianas tales como picar leña o palmear las tortillas estaban también prohibidas durante Semana Santa, muy probablemente porque estos trabajos domésticos restaban tiempo a las personas para la meditación y participación en los actos religiosos.

En Guatemala la tortilla es un producto de consumo diario de las familias, por lo que la prohibición de su elaboración en Semana Santa significaba a las mujeres organizarse para poder elaborar comidas que la sustituyeran. Es así como se popularizó el “tamal de viaje”, puesto que se podía elaborar en días previos y preservarse en óptimas condiciones durante varios días.

## **Gastronomía de cuaresma en Quetzaltenango**

La alimentación del cristiano guatemalteco, a partir de la cuaresma que se inicia el miércoles de ceniza, sufre notables cambios que se acentúan durante cada viernes consiguiente hasta llegada la Pascua de Resurrección.

En materia de cocina popular, cuaresma y Semana Santa expresan una cocina acentuada, mezcla prehispánica y colonial. Ha devenido en prácticas de consumo de alimentos que resultan notorias en la población guatemalteca. De la cocina mestiza han surgido aromas, sabores, colores y protocolos de identidad peculiar. Hoy por hoy, la comprensión de la cocina cuaresmal requiere considerar aquellos elementos culturales nativos, también aquellos importados junto al modo de ser español, la incorporación de un festejo a la sazón foránea, el uso de comestibles nativos, la añadidura de simbolismos ajenos, los modos de preparación y la presentación al momento de servir.

Productos alimenticios infaltables en la gastronomía guatemalteca durante la cuaresma o bien Semana Santa, son el pescado seco, variedad de curtidos, chiles rellenos y los garbanzos en dulce de panela, el aromático chocolate caliente y el pan de yemas. Cabe mencionar que para la



población quetzalteca es muy común encontrar “lagarto” en el mercado, desde el primer viernes de cuaresma (Álvarez, R., 2018). “Se trata de un alimento histórico, lo traen de la costa y se vende ya chojineado<sup>1</sup>”.

El consumo de reptiles en la cultura guatemalteca no es cuestión de extrañarse, es una práctica alimenticia adquirida por los antepasados pero actualmente muy cuestionada por los ambientalistas. Tomás Gage hace referencia a este alimento e indica que

hay una especie de lagartos que los indios comen mucho, y que llaman iguana, los cuales se encuentran unos en el agua y otros en la tierra... tienen sobre el lomo escamas verdes y negras... son horriblos a la vista pero cuando se les guisa en estofado con un poco de especias, arrojan un jugo que es excelente (2010, p.349).

Algunos pobladores de Quetzaltenango refieren que es una variedad de carne blanca y que es muy sabrosa, además de “ser parte de la historia de nuestra cultura”. “Nuestros abuelos la consumían, se tenía la creencia que al comerla se adquiere la fuerza de los lagartos” (Longo, M. 2018).

Como se ha mencionado anteriormente en este artículo, una tradición común en toda la República de Guatemala, y sobre todo en áreas rurales, es el hábito de “guardar”, que hace referencia a suspender los quehaceres cotidianos del hogar para poder invertir ese tiempo e involucrarse en un estado de oración. Es por esta razón que a partir del primer viernes de cuaresma, muchos pobladores quetzaltecos se

preparan para adquirir los insumos necesarios que les permitirá preparar con anticipación los alimentos que se consumirán durante la Semana Santa. (Álvarez, A., 2018).

Por abstinencia de consumir carne roja se acostumbra a preparar y comer pescado durante los viernes de cuaresma, o en su defecto, cualquier otro alimento excepto la carne roja; guisos de hierbas comestibles, ejotes, pacayas y coliflores envueltos en huevo se hacen presentes en la cocina cotidiana y mesa del quezalteco. Se espera la llegada del miércoles santo para dar paso a la preparación del tradicional pescado con verduras, así es como lo denominan en el casco urbano de Quetzaltenango, una preparación semejante al pescado o bacalao a la vizcaína.

Cabe mencionar que el consumo de pescado, en una amplia variedad de especias, más no el bacalao, ya era un hecho desde la prehispánica. Sin embargo, la receta “a la vizcaína” es una expresión culinaria hispana clásica. La receta “a la vizcaína” pasa a formar parte de la gastronomía guatemalteca debido al sincretismo que caracteriza a su cocina. Como se ha mencionado anteriormente, no hay que olvidar que la evangelización del territorio fue impuesta por los españoles, así como muchas otras costumbres europeas y esta receta es un claro ejemplo de dichas imposiciones.

El bacalao a la vizcaína es uno de los platos más tradicionales de la gastronomía vasca. Según alguna literatura durante siglos el bacalao seco fue plato de pobres, además de plato cuaresmal por excelencia en España. El bacalao está inscrito en la memoria del paladar del español en una forma casi sacramental. El bacalao seco, en su calidad de conservación, era uno de los

1 Chojín, significa “carne seca” y se deriva de los vocablos quiches cho’ y jim. El chojineado alude a una técnica culinaria que consiste en poner a secar la carne al calor de las brasas. (Sagastume, E. 2017)

alimentos principales de la gente pobre y sobre todo en la sociedad española durante la cuaresma, por motivos religiosos, era percibido como un castigo de Dios y que a través del tiempo fue entendido como sinónimo de abstinencia y relacionado con los tiempos de hambre. Sin embargo hoy en día se ha convertido en un producto de lujo y que tiene prestigio en la gastronomía de la España moderna (Veibakken, J, 2016:19).

Además de haber sido una imposición europea, y al analizar otros aspectos relevantes de las creencias del catolicismo, el platillo en mención se ha adoptado como tradicional guatemalteco por la predominación de la religión en la población, y con ellas sus costumbres devocionales, sobre todo para Semana Santa. El consumo de pescado, en cualquiera de sus variedades, predomina para esta época, debido a la creencia o el ayuno que se hace en relación al consumo de otro tipo de carnes. También hay que recordar que Jesús puede ser representado como un pez; otro relato importante dentro de la fe católica es el pasaje bíblico que hace referencia a la multiplicación del pan y los peces (Marcos, 6:30). Definitivamente, la alimentación de la época cuaresmal y de Semana Santa, también es un elemento que logra recrear y fijar la devoción católica que se vive en muchos rincones guatemaltecos.

Cabe mencionar que el bacalao que en algún tiempo se consumió en Guatemala era noruego, importado por la Flota Blanca o por los alemanes a finales del siglo XIX (Chajón, A. 2016).

### ***Pescado con verduras***

Tratando el caso específico de Quetzaltenango, el pescado con verduras se prepara con pescado seco, es importante aclarar, que hoy en día la

receta puede prepararse de variedad de pescados, toda vez haya sido expuesto a ese método de conservación característica, seca y en salazón. Existen otras especies que son preferidas por las personas que preparan los alimentos, y no digamos por el comensal, algunos factores pueden ser la abundante disponibilidad en el mercado, el sabor y la aceptación del ingrediente principal. En Quetzaltenango suele utilizarse para este fin el róbalo, tollo (pez cartilaginoso), pescado de estaca, terminología popular empleada en la localidad por ser chojineado en una estaca, además refieren que se trata de una especie conservada por la USAC en Monterrico y por supuesto el bacalao.

Se trata de un platillo que suele degustarse con la familia. La preparación inicia desde el miércoles santo. “Se deja en agua para que suelte la sal”, posteriormente se prepara el huevo batido para follarlo y freírlo. Suele acompañarse con arroz blanco y verduras simplemente cocidas a vapor y sazonadas con sal. Las verduras suelen cocinarse por separado y comúnmente se emplea ejote, arveja, güisquil, zanahoria, y papas cocidas con azafrán. El plato final se adorna con aros de cebolla, rodajas de tomate, azafrán y chile blanco “del que se usa para paches”. (Álvarez, A. y Álvarez, R., 2018).

### ***Garbanzos en dulce de panela y dulce de frutas***

Dentro de la gastronomía quezalteca relacionada a las festividades de Semana Santa, también se prepara una serie de postres y entre los más destacados se encuentran los garbanzos en miel de panela y el dulce de frutas.

Según la experiencia culinaria de Ana Isabel Álvarez Rojas, para la preparación de los

garbanzos en miel es necesaria, posterior al lavado correspondiente del ingrediente, la cocción empleando un poco de ceniza, con el objetivo del proceso de desprendimiento de la cáscara que lo recubre. “A partir de que suelta el hervor se deja 15 minutos en ebullición, moviéndolos esporádicamente”. El punto que indica que el garbanzo debe separarse del agua que contiene ceniza, es cuando al tomar algunos granos con las manos y manipularlos, estos se despojan, con facilidad, de la cáscara que los recubre. Una vez listos los garbanzos, se lavan utilizando un colador y abundante agua.

En otro recipiente se sirve agua y rajas de canela y se somete al calor del fuego para llevarla a ebullición aproximadamente entre tres y cuatro horas. Para asegurarse de que el garbanzo esté cocido, es necesario palparlo con los dedos y sentir una textura blanda y suave, este paso es importante porque al momento de sumergirlos en la miel, los garbanzos adquirirán una consistencia más firme. Por aparte, en otro recipiente se sirve agua y se agrega una marqueta de panela, rajas de canela y hojas de higo o naranjo, se somete a cocción a fuego medio. Cuando la miel empieza a hervir se le puede colocar más azúcar “depende de los gustos” y se mueve hasta disolver. Se reserva y pasado el tiempo de cocción de los garbanzos se incorpora la miel empleando la ayuda de un colador. Se deja hervir durante media hora más o hasta que se consiga una consistencia de conserva.

En cuanto a la preparación del dulce de fruta, pueden emplearse papayas, piñas, mangos, higos, jocotes, ciruelas y pasas. Las frutas, previa preparación, “se ponen en lejía<sup>2</sup>”, este paso permite que la exposición prolongada en el calor

del fuego, no deshaga la fruta, se conoce popularmente como “entalishtar”. Para darle una explicación más técnica a este proceso, lo que sucede es una deshidratación y cristalización de la pulpa de la fruta, lo que permite que la misma no se deshaga al estar expuesta al calor del fuego en el momento de preparar el dulce como tal. Se deja reposar en lejía por una noche, “también puede hervirse para ahorrar tiempo”. Posteriormente y luego de descartar la lejía, se lava la fruta y se somete a cocción empleando únicamente azúcar y canela (Álvarez, R., 2018).

Otros productos alimenticios muy reconocidos de la localidad y en toda la república guatemalteca, durante la época de Semana Santa, son el pan de yemas y el tradicional chocolate, elementos gastronómicos que se amplían en otro artículo dedicado a la gastronomía de Quetzaltenango.

### ***De la cocina cotidiana y tradicional, surge el quichón de Quetzaltenango***

La cocina cotidiana es la que da vida a esas recetas usuales, las acostumbradas, las habituales, las de la alimentación diaria. Una característica de ella es que resulta ser muy auténtica por estar poco expuesta a influencias externas, emplea comestibles nativos y su entorno se circunscribe generalmente en el hogar.

La cocina no deja de ser un elemento de evolución y la gastronomía cotidiana no es ajena a la misma, desde luego que se conoce que se trata de un elemento de sincretismo; sufre cambios puntuales, independientes, que diversifican recetas y artes dentro de un patrón de pertenencia colectiva. Cambios que surgen de un comportamiento comunal y que se nutren de la oralidad y el aprendizaje con el ejemplo, manifestado al replicar los

2 Mezcla de agua con cal o ceniza.

procedimientos y métodos del cocinar y comer. Villar Anleu, en su obra *La Cocina Popular Guatemalteca. Mitos, hechos y anécdotas*, sugiere una agrupación de la comida cotidiana:

1. La familia de maíz
2. La familia del frijol
3. Caldos y sopas
4. Chirmoles y salsas
5. Recados
6. Pepianes
7. Jocones
8. Iwaxtes
9. Envueltos en huevo
10. Frituras
11. Papillas
12. Hongos
13. Asados
14. Atoles
15. Frescos

Quetzaltenango es una sociedad vasta en gastronomía, sin embargo existen algunos platillos propios de la región, tal y como lo constituye el tradicional “Quichón” que no es más que un delicioso recado a base de chiles, que acompaña algún tipo de carne, generalmente pollo, gallina o cerdo. No tiene temporalidad de consumo, es decir que resulta ser un elemento más de la cocina cotidiana, tan arraigado que fue utilizado como comida de viaje.

Dado a que se le dará mayor auge en este artículo al Quichón, desarrollar la agrupación de los recados, es necesario. La gastronomía guatemalteca presenta una vasta gama de recados que son de uso extendido en toda la república,

por lo que resulta casi imposible disfrutar de sus representaciones culinarias sin probar alguno. A sabiendas que la cocina de cada país expresa creencias, culturas y primordialmente la forma de ser de las personas del lugar, Guatemala posee una cocina que permite compartir su forma particular de ser con el resto del mundo. Se manifiesta con platillos de diversos sabores, olores y colores, generalmente representando abundantes recados o salsas como una característica que marca la diferencia con la cocina de otros países.

Al hablar de un recado se puede definir como una salsa que reúne una técnica culinaria que ha sido preservada y transmitida por generaciones. Generalmente consiste en aplicar la técnica del asado de sus ingredientes básicos, los cuales suelen ser molidos y cocinados, logrando una pasta homogénea de consistencia espesa, para agregarse a carnes o verduras que dan lugar a una receta final. (Morales, E., 2014)

Existen diversos tipos de recados y los ingredientes pueden variar, aunque generalmente se incorpora el tomate, miltomate, pepitoria, variedad de chiles y como sincretismo culinario, el ajonjolí, ajo y cebolla. Comúnmente los chiles se utilizan en su versión deshidratada, secos, aunque también se pueden incorporar en su presentación fresca y suelen agregarse a los recados en el momento de comer para dar ese sabor picante que los caracteriza y que suele ser muy aceptado por el comensal. (Morales, E., 2014)

Es importante mencionar que el asado de los ingredientes, empleando preferentemente un comal, aportará un sabor especial a los recados. La consistencia de las salsas o recados es un tanto espesa y para tal fin, algunas preparaciones

utilizan ingredientes como la tortilla, masa de maíz, arroz o pan. La característica en común de tales agentes espesantes, es la presencia de almidón en su composición química, lo que le confiere la propiedad de dar consistencia a la preparación. Aparte de la consistencia también aportan color a la receta. En los casos en que dichos agentes espesantes se asan o prácticamente se queman, como la tortilla o el pan, se obtiene como resultado un recado de color oscuro, casi negro, como por ejemplo el pepián negro. Quizá el recado más común sea el rojo, al que suele agregarse achiote para darle realce al color que lo caracteriza.

Se dice que los recados más sabrosos son aquellos en los que se emplea la tradicional piedra de moler para triturar y obtener la pasta de los ingredientes, esta acción demuestra la vigencia de los utensilios de cocina heredados de los antepasados pues aún se utilizan generalmente en el interior de la república.

El tradicional quichón de Quetzaltenango, es un platillo “herencia de los abuelos”. Se trata de un recado a base de chiles y puede prepararse de carne de cerdo, pollo o gallina. “Con el quichón se ha dado una problemática por incluir ingredientes similares al mole mexicano, entonces este último ha desplazado un poco al quichón. Sin embargo son platillos y procesos totalmente distintos y no hay que olvidar que las similitud de ingredientes se debe a que tanto México como Guatemala tienen ascendencia maya” (Álvarez, A., 2018).

Los ingredientes necesarios para la preparación del recado que acompaña la carne para este platillo son: el chile pasa, chile guaque, chile zambo, chile chocolate y chile cobán. Además,

también incluye al tomate y miltomate, actualmente se le incorpora ajo.

Todos los ingredientes se asan en comal de barro, “para que la salsa quede bien finita se deben tostar muy bien todos los ingredientes”. Posterior al proceso de tostado, se muelen en la tradicional piedra de moler, por separado todos los ingredientes, se mezclan y se obtiene una pasta densa, la cual se mezcla con la carne previamente cocida.

La carne suele condimentarse únicamente con sal, se cuece y posteriormente se sella en un sartén. La variación que ha sufrido la receta, con el tiempo, básicamente ha sido en la incorporación de ajo y en la consistencia del recado. Años atrás el quichón se utilizaba como “comida de viaje”. La población de Quetzaltenango se ha caracterizado por dedicarse al comercio; años atrás debían recorrer grandes distancias, inclusive días, para lograr adquirir aquellos productos necesarios para el negocio. Es por esta razón que debían de proveerse de alimento para realizar su travesía. En este sentido el “quichón de viaje” se caracterizaba por su denso recado a base de chiles. No se trataba de un recado muy caldoso pues el alimento lo envolvían en hoja de maxan para poder llevarlo, por lo tanto el recado más bien consistía en una pasta a base de chiles y tomate. Cabe mencionar que el hecho de incorporar una mezcla de chiles en la receta, también le confería la propiedad de conservar el alimento por varios días sin que entrara en un estado de descomposición y de esta razón deriva la variante “de viaje”.

Actualmente el quichón también se emplea como comida de fiesta o familiar, esta variante suele poseer una salsa espesa pero no como

años atrás y para este fin se utiliza un poco del caldo que ha resultado de la cocción de la carne (pollo, gallina, o cerdo). Cabe mencionar que esta receta no necesita ningún alimento que actúe como agente espesante. “Espesa por sí solo, por la cantidad de chiles que lleva”.

El tradicional quichón de Quetzaltenango es un arte culinario que representa tanto a la gastronomía nativa y al sincretismo culinario por incorporar ingredientes como el ajo y las distintas carnes de las que puede prepararse. Se acompaña de arroz blanco y dos tamalitos de masa envueltos en hoja de milpa. No tiene temporalidad, es por esta razón que puede denominarse como parte de la cocina cotidiana de Quetzaltenango.

### Comentario final

Los grupos humanos construyen fronteras culturales para delimitar aquello que consideran que les es propio, que ha sido creado dentro de la comunidad, no cabe duda que las prácticas alimentarias se convierten en un instrumento privilegiado para el establecimiento y mantenimiento de límites culturales entre grupos en contacto. A través del estudio de la gastronomía es bien sabido y confirmado que las comidas guatemaltecas aún guardan sus raíces ancestrales pero que también lograron evolucionar a manera de incorporar otros ingredientes resultando así el sincretismo que caracteriza a la cocina guatemalteca.

La gastronomía, como término, envuelve un conjunto de conocimientos y actividades que se encuentran directamente relacionadas con los ingredientes, recetas, técnicas y secretos culinarios. Los alimentos que giran en torno a

la cuaresma y Semana Santa, guarda muchas similitudes en toda la República de Guatemala. Sin embargo, cada localidad imprime su sello propio destacando siempre aquel producto alimenticio que ha sido considerado “cuaresmal por excelencia”, el bacalao. En Quetzaltenango es tradición el consumo de carnes blancas, como práctica de abstinencia al consumo de productos derivados de la carne roja, se trata de una receta que se prepara a nivel familiar reconociéndose como “pescado seco, pescado con verduras o pescado envuelto en huevo”. El consumo de lagarto sobrevive en la comunidad quezalteca para la época de cuaresma, es un producto alimenticio que se encuentra disponible a partir del primer viernes de cuaresma, se vende ya chojineado. Como en la mesa de todo guatemalteco, para la época en cuestión también suelen ofrecerse y degustarse los tradicionales postres como el garbanzo y las frutas en miel.

En el lugar de estudio, la actividad culinaria cotidiana ha popularizado una receta de antaño, se trata de un platillo conocido como “Quichón”, una preparación que guarda rasgos de los antepasados mesoamericanos pero que se complementa con ingredientes heredados de los europeos, representando así una ejemplificación de que la cocina quezalteca, y por supuesto la guatemalteca en general, se debe a una fusión cultural.

Es importante dar a conocer la gastronomía tradicional que representa a un grupo determinado, ya que forma parte de los elementos, que aunque no estén declarados, son parte del patrimonio, en este caso tangible e intangible, del pueblo. Uno de los objetivos es promover, entre los miembros de la misma comunidad y a la población guatemalteca en general para que

dichos elementos de la cocina sacra y cotidiana, perduren en el imaginario colectivo y que sean prácticas que se transmitan y ejecuten de generación en generación con el fin de resguardar esos valores únicos que identifican a los quezaltecos.

## Referencias bibliográficas

- Agencia Católica de Informaciones ACI Prensa (2016) *¿Qué es la Cuaresma?* En línea: <http://www.acaiprensa.com/recursos/que-es-la-cuaresma-1920/> Consultado el 15 de marzo 2018.
- Diócesis de Canarias España (2016). *Cuaresma, signos y símbolos*. En: <http://www.diocesisdecanarias.es/horariosyrecursos/cuaresma-actividades/cuaresma-signos-y-simbolos-de-la-html>. Consultado el 18 de marzo de 2018.
- Gage, T. (2010) (Reimpresión) *Los viajes de Tomás Gage en la Nueva España*. Guatemala: Dirección general del Diario de Centro América y Tipografía Nacional.
- González, R. (2012). *La alimentación tradicional costarricense: propuesta para su revitalización*. Costa Rica: Programa conjunto Políticas Interculturales para la inclusión y generación de oportunidades. Ministerio de Salud.
- Miceli, C. (1999) *La cocina del cielo*. España. Plaza & Janes editores, S.A.
- Morales, E. (2014) *Recetas con Historia*. Guatemala. Alas y plumas ediciones.
- Sagastume, E. (2015) Cho'jin, platillo tradicional de Samayac, Suchitepéquez. *Tradiciones de Guatemala*. Guatemala. Revista No. 86. Centro de Estudios Folkloricos. Universidad de San Carlos de Guatemala. Pp. 163-182
- Veibakken, J (2016) *El término bacalao en el mundo hispanohablante*. Noruega. Fakultet for Humaniora, Samfunnsvitenskap OG LÆrerutdanning.
- Villalobos, R. (2009) *Sincretismo guatemalteco*. Guatemala. Revista D, Prensa Libre. Consultado el 15 de febrero de 2018.
- Villar, L. (2014) *La cocina popular guatemalteca. Mitos, hechos y anécdotas*. Guatemala. Universidad de San Carlos de Guatemala. Editorial Universitaria.
- Vitoux, Jean (2009), *La mondialisation à table*, París, Presses Universitaires de France.
- Bonfil Batalla, Guillermo (comp.) (2012b), *El maíz. Fundamento de la cultura popular mexicana*, México, Dirección General de Culturas Populares-Conaculta.
- Barrientos, T; Guirola, C; Monterroso, M. (2012). Primera edición. "El corazón maya en la tradición culinaria" *Raíces de la gastronomía guatemalteca*. Guatemala: Editorial educativa. Instituto guatemalteco de turismo, INGUAT.
- Hernández, S. (2012). Primera edición. "Recetas: variaciones sobre un tema" *Raíces de la gastronomía guatemalteca*. Guatemala: Editorial educativa. Instituto Guatemalteco de Turismo, INGUAT.
- Landa, D. (1982) *Relación de las Cosas de Yucatán*. México: duodécima edición. Editorial Porrúa, S.A.
- Sáenz, E. (1988) *descripción analítica de los patrones alimentarios en Mesoamérica desde los tiempos prehistóricos hasta el presente, con especial atención e la traída*. Tesis para obtener el título de Licenciatura en Antropología, Universidad del Valle de Guatemala.
- Sahagún, B. (1982) *Historia General de las cosas de Nueva España*. México: Quinta edición. Editorial Porrúa, S.A.
- Le Breton, David (2009), *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, Buenos Aires. Nueva Visión.



Figura 1. Elementos gastronómicos de la cuaresma en Quetzaltenango. Pescado con verduras, pan de yemas y chocolate. Fotografía: Ana Álvarez.



Figura 2. Garbanzos en miel, dulce tradicional que se consume durante la época cuaresmal en Quetzaltenango. Fotografía: Ericka Anel Sagastume García.



Figura 3. Variedad de chiles, tomate, miltomate, ajo y pimienta. Ingredientes esenciales para preparar el recado del tradicional quichón. Fotografía: Ericka Anel Sagastume García.



Figura 4. Preparación del recado para preparar quichón, triturado en piedra de moler. Fotografía: Ericka Anel Sagastume García.



Figura 5. Preparación de tamalitos, complemento para degustar del platillo tradicional cotidiano.



Figura 6. Quichón servido a la mesa. Fotografía: Ericka Anel Sagastume García.





Figura 7. Garbanzos cocidos.  
Fotografía: Ericka Anel Sagastume García.



Figura 8. Incorporando el dulce de panela.  
Fotografía: Ericka Anel Sagastume García.



Figura 9. Cocción del arroz que acompaña al quichón.  
Fotografía: Ericka Anel Sagastume García.



Figura 10. Cocción a vapor de los tamalitos de masa, envueltos en hoja de milpa, que acompañan al quichón.  
Fotografía: Ericka Anel Sagastume García.



Figura 11. Chile cobán.  
Fotografía: Ericka Anel Sagastume García.



Figura 12. Chile pasa.  
Fotografía: Ericka Anel Sagastume García.

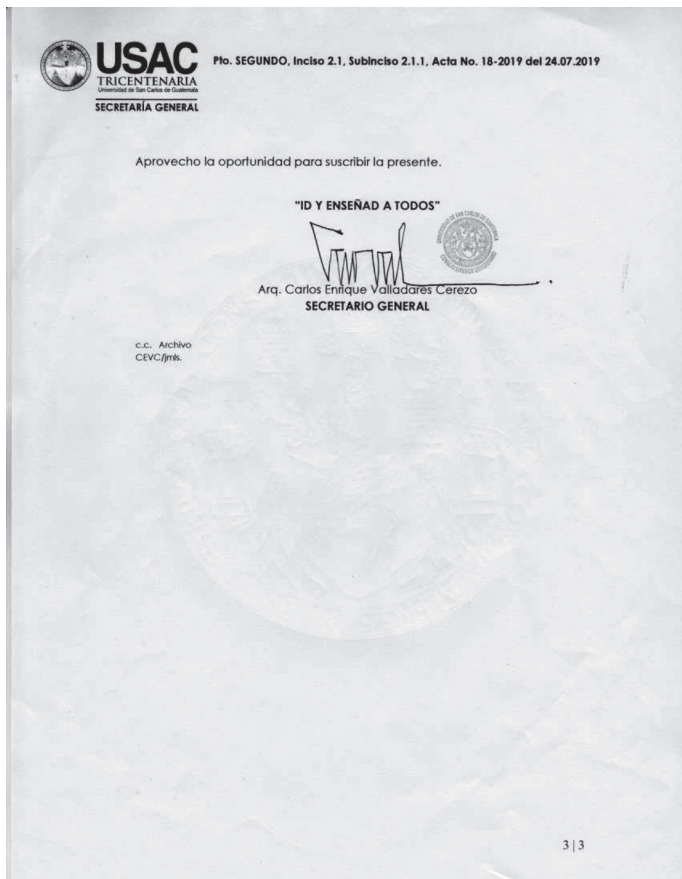
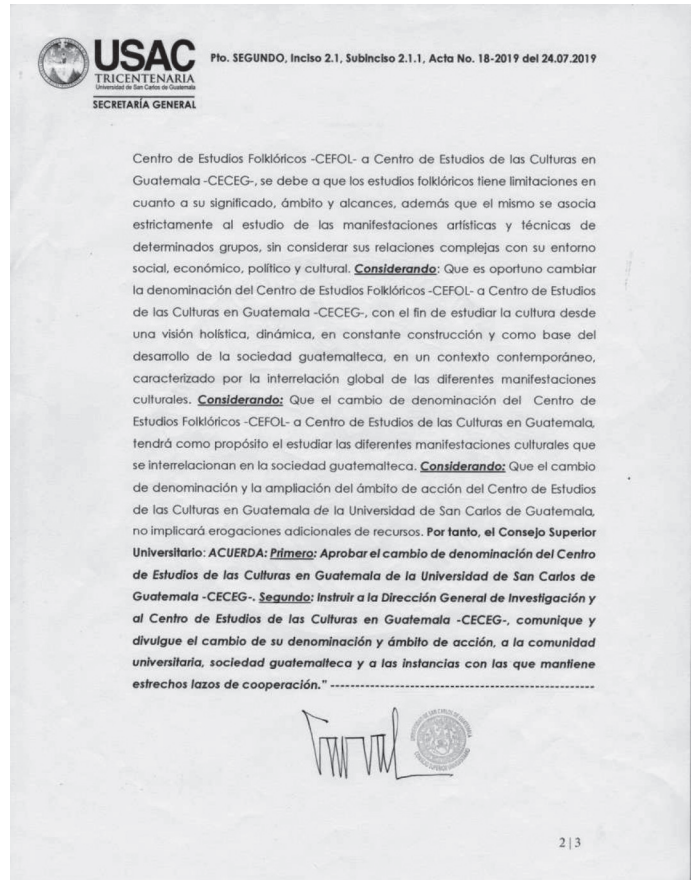
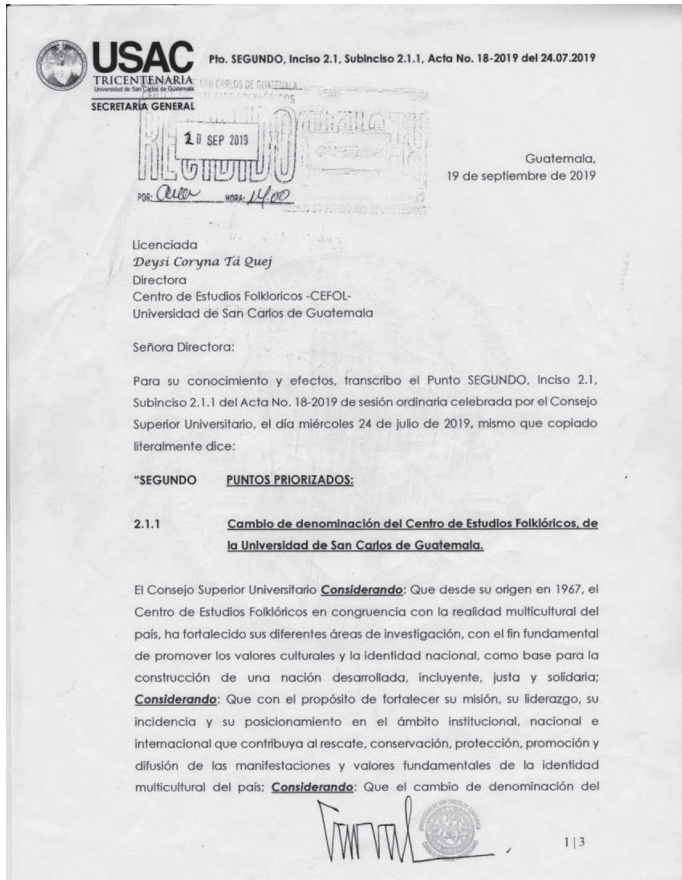


Figura 13. Chile guaqué.  
Fotografía: Ericka Anel Sagastume García.



Figura 14. Chile chocolate.  
Fotografía: Ericka Anel Sagastume García.

# ACUERDO DEL CONSEJO SUPERIOR UNIVERSITARIO QUE APRUEBA EL CAMBIO DE DENOMINACIÓN



Esta publicación fue impresa en los talleres gráficos de Serviprensa, S.A. en el mes de diciembre de 2019.  
La edición consta de 500 ejemplares en papel bond 80 gramos.



## **Directorio**

### **Autoridades Universidad de San Carlos de Guatemala USAC**

#### **Rector**

Murphy Olympo Paiz Recinos

#### **Secretario General**

Carlos Enrique Valladares Cerezo

#### **Director General de Investigación**

Felix Alan Douglas Aguilar Carrera

#### **Director del Centro de Estudios Folklóricos**

Miguel Ángel Chacón Véliz

Deysi Coryna Tá Quej

#### **Investigadores titulares**

Aracely Esquivel Vásquez

Aníbal Dionisio Chajón Flores

Deyvid Paul Molina

Abraham Israel Solórzano Vega

Byron Fernando García Astorga

#### **Investigadores interinos**

Xochitl Anaité Castro Ramos

Ericka Anel Sagastume García

Erick Fernando García Alvarado

#### **Diagramación de interiores**

Evelyn Ralda

#### **Montaje de cubiertas**

Dirección General de Investigación

#### **Fotografía de portada**

Ericka Anel Sagastume García

Avenida La Reforma 0-09, Zona 10

Teléfonos: 2231-9171 / 2361-9260 / 2360-3952

e-mail: [cefol@usac.edu.gt](mailto:cefol@usac.edu.gt)

Web: <http://cefol.usac.edu.gt/>

Facebook: Centro de Estudios Folklóricos USAC