

## *Ch'ereb'an sakil*

# El iwaxte de Santa Catarina Barahona, Sacatepéquez

---

Ericka Ane Sagastume García

### Resumen

*Ch'ereb'an sakil'* [iwaxte] es un recado reconocido por formar parte de las recetas ancestrales más tradicionales de la gastronomía de Santa Catarina Barahona, Sacatepéquez, pero también suele prepararse y degustarse en otras localidades de Guatemala, incorporando otros ingredientes. La cocina popular, en especial la que conserva sus raíces prehispánicas, se elabora con auténticos productos de la tierra, aquellos que se consideran propios y se conocen como alimento desde los tiempos más antiguos. El iwaxte de Santa Catarina Barahona es un platillo cotidiano, aunque también adquiere la connotación de cocina familiar. Consta de una receta puramente ancestral, elaborada y consumida por la comunidad lingüística kaqchikel de la localidad. El ingrediente principal es la pepita de ayote, con ella se prepara una pasta que envuelve en sabor y aroma a un conjunto de verduras: papa, güisquil blanco y ejote. Esta comida continúa vigente en el imaginario de la comunidad, también ha sido merecedora del primer lugar en el festival gastronómico departamental del año 2016, que se realizó en Antigua Guatemala con motivo de celebrar las fiestas patronales.

*Ch'ereb'an sakil* [iwaxte] resulta ser una referencia clara de la identidad gastronómica de los kaqchikel de la localidad. Como objetivo general se destaca la preservación de la memoria histórica del grupo lingüístico, mediante el registro del proceso culinario. Esta investigación se basó en la aplicación del método cualitativo,

ubicando en primera instancia a los portadores de la cultura gastronómica, quienes brindaron la información pertinente a partir de la aplicación de un grupo focal, el desarrollo de siete entrevistas estructuradas, observación participante y no participante y registro fotográfico durante el proceso culinario.

**Palabras clave:** Gastronomía, Santa Catarina Barahona, ayote, iwaxte, recado.

### Abstract

*Ch'ereb'an sakil* [iwaxte] is a recado recognized for being part of the most traditional ancestral recipes of the gastronomy of Santa Catarina Barahona, Sacatepéquez, but it is also usually prepared and eaten in other Guatemalan towns, incorporating other ingredients. Popular cuisine, especially the one that preserves its pre-Hispanic roots, is made with authentic products from the land, those that are considered their own and have been known as food since ancient times. The iwaxte from Santa Catarina Barahona is an everyday dish, although it also acquires the connotation of family cooking. It consists of a purely ancestral recipe, prepared and consumed by the local Kaqchikel linguistic community. The main ingredient is the squash seed, with which a paste is prepared that envelops a set of vegetables in flavor and aroma: potato, white whiskey and green beans. This food continues to be valid in the imagination of the community, it has also been awarded first place in the departmental gastronomic festival of the year 2016, which was held in Antigua Guatemala to celebrate the patron saint festivities.

---

1 Idioma kaqchikel.

Ch'ereb'an sakil [iwaxte] turns out to be a clear reference to the gastronomic identity of the local Kaqchikel. As a general objective, the preservation of the historical memory of the linguistic group stands out, through the registration of the culinary process. This research was based on the application of the qualitative method, placing in the first instance the bearers of the gastronomic culture, who provided the relevant information from the application of a focus group, the development of seven structured interviews, participant and non-participant observation. and photographic record during the culinary process.

**Keywords:** Gastronomy, Santa Catarina Barahona, squash, iwashte, sauce.

## Introducción

La alimentación se ha caracterizado por considerarse un medio de subsistencia. Hoy por hoy es considerada como un factor formativo que deja entrever aquello que se considera como propio y que por lo tanto significa una identidad cultural. La gastronomía guatemalteca se ha definido como una fusión de culturas, en donde se destaca el uso de ingredientes nativos y los heredados a partir de la conquista del territorio mesoamericano. Uno de los rasgos más sobresalientes de la cocina popular radica en el empleo de productos naturales, aquello que produce la tierra, gran cantidad de plantas silvestres, animales, hongos, entre otros, han sido la nómina de recursos medioambientales que se incorporan (Villar, 2012).

Un iwaxte, que también puede escribirse iguashte, o en el caso de Santa Catarina Barahona *Ch'ereb'an sakil*, es un recado a base de pepita de ayote, el cual se incorpora a una serie de verduras. Básicamente se trata de una versión vegetariana, ya que existen otros lugares de la república de Guatemala en los que se emplea este recado para acompañar algunas proteínas como

los peces, iguanas e incluso la res (Sagastume, 2018). Destaca por ser una preparación sencilla en cuanto a sus ingredientes, pero muy laboriosa en el momento de su preparación y muy delicada para su almacenamiento.

Tanto los ingredientes como los utensilios culinarios requeridos para la preparación de esta comida han formado parte de la gastronomía guatemalteca desde tiempos muy antiguos, es por esta razón que se considera una receta ancestral que continúa vigente en el imaginario colectivo. La disponibilidad y la selección de los ingredientes, así como la elaboración y el consumo, se convirtieron en manifestaciones representativas del diario vivir. Generalmente se consume durante el almuerzo, no existe una fecha específica que destaque en su preparación y degustación, más bien corresponde a una comida de la cotidianidad del lugar. Su consumo suele acompañarse de tortillas y de refresco de naranja agria, una fruta que también es utilizada por la comunidad kaqchikel vecina de San Antonio Aguas Calientes para preparar una receta tradicional: el caldo de Soldadito.

## Referente teórico

A continuación se desarrolla el referente teórico de la investigación.

## Comida popular guatemalteca

El sistema alimentario de Guatemala se encuentra determinado por la relación que existe entre el individuo, su territorio y su entorno natural. Según el biólogo e investigador de la gastronomía tradicional Luis Villar Anleu (2005), el patrón gastronómico del guatemalteco está basado en el consumo de especies y variedades de plantas que provienen de sus ecosistemas, linajes evolucionados junto a sutiles procesos de domesticación que los han transformado en cultivos autóctonos, con técnicas culinarias arraigadas en el discurrir de los milenios y gustos definidos por estos alimentos.

La cocina guatemalteca plena en sabores, métodos culinarios, presentaciones y tradiciones, se encuentra presente a partir de la aplicación de las técnicas de cultivo, la venta de las cosechas en los mercados, la preparación y el servicio en la mesa del comensal.

Dentro de la gastronomía se considera popular todo aquello que pertenece al pueblo, los saberes que se han acumulado por el paso de decenas de generaciones, comportamientos sociales protegidos en un ambiente de propiedad colectiva, espiritualidades fundamentadas en cosmovisiones particulares, sentido de identidad comunitaria, modos de valorar el entorno natural, un patrimonio intangible de tradiciones, costumbres, creencias, idiomas, arte, procedimientos, ciencia, comidas y bebidas. En el concepto de popular se describe aquello que es genuino y puro de una colectividad.

Bajo esa esfera se ubica la cocina del pueblo, un arte profundamente insertado en el legado cultural de las sociedades. En lo que a la cocina guatemalteca atañe, se desarrolló y colocó en el marco de la multietnicidad, se considera espontánea, hundiendo raíces en su historia. Los tipos tradicional y autóctona, en que puede clasificarse, provienen de un carácter nativo. Es la cocina que procede de un patrimonio intangible enriquecido con prácticas ancestrales, brota de un antiguo imaginario que expresa la fuerza y la frescura de la vida cotidiana (Villar, 2012, p. 43).

El concepto de comida popular supera ampliamente la denotación de «comida típica», la expresión de pueblo ladino que intenta capturar el alma del mestizaje gastronómico nacido del encuentro de culturas del siglo XVI pero que no interpreta la verdadera esencia de la cocina nacional. Cuestión de términos en parte, cocina típica es una forma dialectal que agrada a un grupo étnico, pero no personaliza las comidas de los guatemaltecos (Villar, 2012, pág. 43)

Aquello que se considera popular dentro de la gastronomía debe identificar a lo ancestral, lo prehispánico y lo que de allí se deriva, el sincretismo nacido del periodo hispánico y los aportes afro-caribes subsecuentes.

En Guatemala se distingue la cocina prehispánica de la posthispánica. En la primera se encuentra un enriquecimiento con multitud de productos naturales nativos y cultivos vinculados. Las comidas posthispánicas incorporan ingredientes traídos de otras partes, casi todas conservan algo de lo ancestral, culinariamente armonizado con los productos extranjeros, ajustadas con instrucciones y procedimientos de los invasores ibéricos que impusieron estilos culinarios durante el periodo hispánico (1524-1821) (Villar, 2012).

### **Trilogía mesoamericana, los que derivan de la milpa**

Guatemala es un país multicultural y buena parte de sus saberes deriva de las prácticas mesoamericanas. Esta región fue uno de los tres centros del continente americano en donde se inició la domesticación de plantas a partir de las cuales se produjo el descubrimiento y expansión de la agricultura. El sistema alimentario es uno de los elementos más distintivos de Mesoamérica y sus civilizaciones agrarias, basadas fundamentalmente en el consumo del maíz, frijol y güicoyes.

El acto de comer es una práctica que iguala a todos los seres humanos, pero la elección de lo que se come constituye un factor de acceso diferenciado a los recursos, entre aquello que la tierra ofrece en función del clima, el relieve, la hidrografía, el tipo de suelo y el conocimiento acumulado sobre el ciclo de desarrollo de las plantas, las costumbres de los animales de caza, las técnicas aplicadas para la siembra, la eficiencia de los instrumentos disponibles para esos fines y para la preparación de los alimentos.

Se conoce que las preferencias alimentarias, básicamente, han sido prácticas intuitivas. Mucho tienen que ver los olores, las texturas, los sabores y las formas particulares de combinar aquello que se come, incluso hasta la ocasión en que se recomienda o permite su consumo. En este sentido, la milpa como método de siembra entendido como ese espacio en el que se cultivan en armonía biológica y económica eficiencia los productos que conformaban la base de la alimentación prehispánica, puede ser vista como un logro cultural de grandes alcances. En ella, cerca del maíz, se cultivaban otras plantas como güicoyes, tomates y frijol, además permitía el crecimiento espontáneo de distintas yerbas, llamadas genéricamente quiletes (*majk'üiy* o *maje'uy*, en vocablos del idioma kaqchiquel. Con esto no solo se aprovechaba la interacción entre especies que permitía su mejor desarrollo, sino que prácticamente se conseguían todos los nutrientes necesarios (Vela, 2019, p. 8).

De la milpa se derivaban los alimentos básicos de la alimentación del hombre prehispánico, mismo que él había aprendido a cultivar a lo largo de los siglos y los que habían terminado por adaptarse a las necesidades humanas. Esas plantas, en respuesta a sus continuos cuidados, ofrecían al hombre frutos más grandes y en mayor cantidad, como en el caso del maíz, también otorgaban sabores más agradables, como los güicoyes y los tomates, y semillas más abundantes y susceptibles de ser consumidas, como el frijol y las pepitas (Vela, 2010).

Además de la domesticación, los pueblos mesoamericanos también desarrollaron instrumentos y técnicas indispensables para el procesamiento y molienda de los alimentos, pues lo que se aprovechaba en gran medida eran principalmente los granos y las semillas, aunque cabe señalar que también se empleaban otras partes de las plantas. Por otro lado, los recipientes para hervirlos y mezclarlos también fueron de gran importancia y utilidad.

Contando con las técnicas básicas, el tiempo y las cocineras hicieron lo suyo; afinando el paladar, se fueron creando maneras de preparar y combinar los alimentos. Algunas recetas tan exitosas que incluso hoy en día se encuentran en el núcleo mismo de las tradiciones culinarias. No es una exageración destacar que las tortillas, los recados, los frijoles, han sido los acompañantes cotidianos de los hombres, alimentos que no solo los guatemaltecos sino el mundo entero debe buena parte del sabor y el color que ahora se presenta en sus mesas (Vela, 2010).

## El güicoy

Hablar del güicoy en este artículo se considera importante, pues vale la pena considerar ese fruto del cual se extraen las semillas que estarán destinadas a la preparación del *Ch'ereb'an sakil*. La gran mayoría de los güicoyes, ayote o calabazas, que se consumen en el mundo, tienen su origen en especies que fueron domesticadas en Mesoamérica, todas ellas pertenecientes al género *Cucurbita*.

Se trata de la primera planta cultivada en Mesoamérica, cuya fecha más antigua es de hace unos 10,000 años. A partir de entonces, los güicoyes forman parte fundamental de la alimentación nacional, es una planta de la que se aprovecha no solo el fruto sino sus flores y sus tallos. A partir de la conquista española se dispersó por el mundo y consta de un producto con consumo amplio (Vela, 2010).

Aquellas plantas del género *Cucurbita*, que producen frutos que alcanzan un tamaño considerable y poseen una pulpa bastante carnosa, fueron apreciadas durante la época prehispánica sobre todo por sus semillas, las pepitas, pues son relativamente abundantes, representan una fuente eficiente de proteínas y son susceptibles de almacenarse por largos periodos de tiempo sin sufrir deterioro. Estas cualidades de las pepitas ayudan a explicar ese proceso que llevó a

que los güicoyes fueran de las plantas que los grupos nómadas buscaban constantemente para recolectar sus frutos, situación que paulatinamente fue modificando las características de la planta, haciéndola más apta para las necesidades humanas y a la vez dependiente de su intervención para su adecuado desarrollo. Entre los cambios más notables se destaca el sabor amargo de la pulpa, el aumento en el tamaño del fruto y las semillas (Vela, 2010).

Para la época prehispánica, las calabazas o güicoyes formaban parte esencial de la alimentación básica y se aprovechaban al igual que hoy en día, en sus distintas partes, en especial las pepitas. Estas se podían consumir simplemente tostadas, así como se consumen en el caldo del Soldadito, platillo tradicional de la aldea Santiago Zamora, San Antonio Aguas Calientes. También se preparaban molidas para agregarse a distintas preparaciones, actualmente aún vigentes, como el tradicional pepián y por supuesto el iwaxte (iguashte).

De las diferentes especies de Cucurbita se consumen los frutos tanto maduros como tiernos, y se aprovechan las semillas (pepitas), las flores masculinas y las puntas tiernas de los tallos. Los güicoyes, calabazas o ayotes tiernos son consumidos como verdura, cuando alcanzan su estado óptimo de madurez se utiliza principalmente la pulpa y, en ciertos casos, la cáscara sirve como un recipiente. La flor masculina, es decir la que surge una vez que el fruto ha comenzado a formarse en las flores femeninas, es ampliamente consumida en Guatemala. Las pepitas son una parte especialmente útil, como se ha mencionado anteriormente, pueden almacenarse, además poseen características que les dan un buen nivel nutritivo en cuanto a cantidad de proteínas, grasas y micronutrientes como el calcio, hierro y vitaminas A y C.

Adaptación de la tabla de composición de alimentos de Centroamérica (INCAP, 2012):

Valor nutritivo de las semillas de ayote, por 100 gramos de alimento								
	Energía (Kcal)	Grasas (gr.)	Proteínas (gr.)	Carbohidratos (gr.)	Calcio (mg.)	Hierro (mg.)	Vitamina A Equivalentes de retinol (mg.)	Vitamina C (mg.)
Semillas de ayote crudas (100 gr.)	541	45.85	24.54	17.81	43	14.97	19	2
Semillas de ayote tostadas (100 gr.)	522	42.13	32.97	13.43	43	14.94	19	2

La calabaza de Castilla (*Cucurbita moschata*) es una de las especies más importantes y diversas, se cultiva en varios países. Se conoce que es endémica de Perú, sin embargo, fue en México en donde se domesticó. Se tiene evidencia de esta especie en Ocampo, Tamaulipas, y Tehuacán, Puebla, con antigüedad de cerca de 7,000 años (Vela, 2010).

Fue una de las primeras especies llevadas a Europa, donde pronto se empezó a cultivar, de ahí su nombre más común: calabaza de Castilla. Actualmente se cultiva ampliamente en las zonas tropicales de todo el continente americano y en Europa, África e India.

Para el caso de Guatemala, existe una granja que desde hace nueve años produce calabazas de Castilla, Nonno's Pumpking Farm, se encuentra ubicada en la aldea Sigüilá, Ostuncalco, Quetzaltenango. Aunque no es un producto común de la región, existen factores que favorecen a la especie, entre estos se menciona el clima de la aldea Sigüilá y la tierra arenosa y de origen volcánico. Durante el mes de mayo se inicia el proceso de siembra y, entre los meses de septiembre y octubre, se obtiene la cosecha. A través de los exportadores de verduras y frutas del centro de mayoreo de Guatemala, este establecimiento ha logrado enviar producto a El Salvador, Honduras y Costa Rica (Longo, 2019). Como una generalidad de su cultivo, se puede mencionar que se encuentra mayoritariamente en áreas con clima cálido, aunque puede llegar hasta los 1800 msnm. Es una siembra que siempre se asocia con maíz (Consejo Nacional de Áreas Protegidas [CONAP], 2013, p. 22).

La pulpa del fruto madura, asada o hervida se emplea para elaborar dulces. Debido a que sus semillas son abundantes y de buen tamaño, se les utiliza ampliamente ya sea enteras o molidas.

## La pepitoria, un ingrediente de la cocina guatemalteca

La pepitoria es una semilla de gran arraigo en la gastronomía guatemalteca, puede prepararse para consumirse tostada o molida, se trata de las semillas de los frutos *Cucurbita maxima*, *C. moschata* y *C. pepo*, que no son más que distintas variedades de güicoyes. Según alguna información reportada por la reconocida chef guatemalteca Euda Morales, estas semillas poseen una pulpa de sabor ligeramente amargo. Cuando el fruto está desarrollado completamente, es el tiempo oportuno para extraer las semillas. Se dejan secar para emplearse en diferentes comidas, ya sea enteras o molidas.

Dentro de la culinaria guatemalteca, suele emplearse como un espesante que da consistencia a los recados y salsas. Además, aporta textura a las comidas y les confiere un sabor ligeramente dulzón y muy característico al paladar (Morales, 2020). Esta semilla resulta ser una buena fuente de grasas saludables, proteína y carbohidratos, de manera que sus propiedades alimenticias son apreciadas, al igual que las medicinales que se le atribuyen (antiparasitarias y mejoramiento del estado de ánimo por el triptófano que también poseen).

Uno de los preparados tradicionales en distintas regiones de Guatemala es el iguashte o iwaxte. Para esta preparación, la pepitoria resulta ser un ingrediente imprescindible, ya que además de aportar consistencia a la comida, el sabor característico de la misma proviene del ingrediente. En Santa Catarina Barahona reconocen este platillo como una comida tradicional y una receta de linaje ancestral. Sin embargo, también se consumen otros preparados en los cuales el uso de la pepitoria es importante, entre estos puede mencionarse al pepián, otro de los platillos que se consideran tradicionales de esta región.

La pepitoria posee varios usos dentro de la cocina guatemalteca, es posible agregarla a guisos, sopas, ensaladas, salsas, vinagretas, aderezos y se utiliza también en la elaboración de dulces, panes, pasteles o bebidas como el fresco de pepita que se elabora a base de la semilla dorada y molida, endulzado con azúcar, en esta bebida se destaca su pronunciado y característico sabor. La pepitoria también se emplea como un sazón popular, ya que suele espolvorearse a distintas frutas y verduras crudas (mangos verdes, naranja, piña, zanahoria, pepino, entre otros).

También es importante mencionar que se trata de uno de los principales ingredientes para la elaboración del dulce de mazapán, característico de la confitería tradicional de Amatitlán y la Ciudad de Mixco (Sagastume, 2019 y 2020).

### Marco contextual

A continuación se presenta el marco contextual de esta investigación.

### Santa Catarina Barahona, Sacatepéquez

Santa Catarina Barahona es uno de los 16 municipios del departamento de Sacatepéquez, se ubica a 13 kilómetros de la cabecera departamental, Antigua Guatemala. Su nombre hace honor a Santa Catalina de Alejandría, pero el título Barahona se debe a su fundador, el conquistador y encomendero Sancho de Barahona. Según los datos publicados por el XII Censo de Población y VII Censo Nacional de Vivienda, se trata del municipio menos poblado del departamento, contando con una totalidad de 4061 habitantes, quienes en un 97.33 % se autorreconocen como miembros del grupo maya lingüístico kaqchikel (Instituto Nacional de Estadística [INE], 2018).

Se trata de uno de los municipios de múltiples propuestas turísticas, entre los que se destaca el paseo comunitario, que no es más que una

actividad atractiva, administrada y gestionada por comunidades rurales organizadas. Cabe mencionar que por medio de ella se logra una revalorización de la comunidad, así como un manejo adecuado de su patrimonio cultural material, inmaterial y natural. El turismo procura crear generadores de ingresos para el desarrollo sostenible de las familias, pero también el cuidado y valoración de los recursos locales (Silva, 2011).

Cuando de atractivo turístico se trata, la cocina local juega un papel muy importante. El turismo gastronómico sostenible se desarrolla a partir de experiencias fundamentadas en el patrimonio alimentario, en el sentido de descubrir no solo los productos, sino también a los productores y el contexto físico y humano en el que se localizan. Es importante mencionar que la protección de ese patrimonio gastronómico y la promoción del turismo gastronómico deben realizarse partiendo de los lineamientos que dictan los objetivos del desarrollo sostenible, contribuyendo así al impulso económico, ambiental, cultural y social (Morales y Fusté-Forné, 2021).

Por lo contenido en los párrafos anteriores y para darle la importancia que se merece a una de las recetas culinarias de linaje ancestral, y que forma parte de la identidad cultural de la comunidad lingüística kaqchikel originaria del municipio de Santa Catarina Barahona, se presenta el platillo denominado *ch'ereb'an sakil*, el cual en terminología popular también es reconocido como iwaxte o iguashte.

### Resultados y discusión

La cocina del día a día es aquella que produce comidas usuales, las acostumbradas y habituales de la alimentación del diario vivir. Resulta ser muy auténtica por estar poco expuesta a influencias externas, además de basarse en el uso de comestibles nativos y su entorno se limita, en su mayoría, al hogar y la familia. Generalmente

son comidas tradicionales y autóctonas, que se presentan con frecuencia en las mesas y en el lenguaje culinario guatemalteco. Resultan ser dignas representaciones de una identidad gastronómica genuina y de extrema popularidad (Villar, 2012, p. 154).

La cocina de los distintos grupos lingüísticos de la cultura maya guatemalteca guarda raíces evidentemente prehispánicas, pero también existen preparaciones en las cuales se refleja la mezcla de lo prehispánico y lo colonial. En este sentido, ese legado maya es evidente tanto en ingredientes como en los utensilios y técnicas culinarias. Sin embargo, lo europeo resulta estar presente en el uso de especias incorporadas a las recetas, el empleo del azúcar y el uso de la grasa animal para la elaboración de frituras, por mencionar algunos elementos que han influenciado lo que hoy por hoy es la gastronomía guatemalteca.

Para la cocina guatemalteca generalizada, un iwaxte (iguashte) es, esencialmente, un recado compuesto por miltomate, tomate y pepitoria, al cual se le incorporan verduras y carnes, de muchas variaciones culturales y geográficas. Villar Anleu apunta que el iwaxte es muy cercano a lo que se conoce como jocón, pero que se distingue por no ser de color verde y porque además constituye una deliciosa y delicada variedad que no requiere la presencia de alguna proteína animal, ya que puede ser un plato vegetariano. Por lo anterior, resulta ser un platillo guatemalteco preferido por un buen número de personas, y porque también constituye un bocado de tremenda exclusividad dentro de la cocina nacional (Villar, 2012, p. 185).

Ya se ha descrito con anterioridad que el iwaxte de Santa Catarina Barahona, en idioma kaqchikel, es nombrado como ch'erb'an sakil. Algunos referentes, como el *Diccionario kaqchikel* (2019), lo describen como un sinónimo de *jok'o'n*, que en traducción castellana puede nombrarse chereban o recado de tomates y

chiles. La palabra *sakil* se traduce como ayote o pepitas de ayote, y hace referencia a los términos kaqchikel *rusakil tz'etz'*, cuyo significado es pepitoria.

Lo anterior permite ampliar la información brindada por Villar, en cuanto a esa cercanía entre el jocón y el iwaxte. Hay que recordar que son varios los destinos guatemaltecos que también preparan iwaxte pero incorporando una base de tomates, chiles y el agente espesante que suele ser la pepitoria (Sagastume, 2018). Sin embargo, cuando se hace referencia al platillo tradicional y cotidiano de Santa Catarina Barahona, se trata básicamente de una pasta compuesta de la molienda de la pepita de ayote (*sakil*). Cabe mencionar que la variedad de cucurbita que se emplea para el efecto es la conocida como calabaza de Castilla o ayote manequilla (*Cucurbita moschata*), la cual es común encontrarla como producción del huerto familiar. “A veces nacen así solitos (sin duda alguna, de algunas semillas que han quedado dispersas en el terreno), cuando no hay se compra en el mercado de Antigua” (M. Hernández, comunicación personal, 6 de agosto del 2022).

El recetario de cocina maya *Cholq'utu'n* (Ajquijay, 2015, p. 66) describe la preparación del *ch'ereb'an sakil* (iwaxte) indicando las cantidades necesarias para cocinar para cinco personas:

#### Ingredientes:

- 4 onzas de pepita de ayote
- Chile seco (si se desea picante)
- Sal al gusto
- Una libra de verdura o hierba, de la que sea

#### Preparación:

1. Tostar la pepita y el chile a fuego lento.
2. Moler la pepita y el chile seco, hasta que esté más o menos fino.

3. Agregar la sal y un poquito del caldo (caliente) de la verdura que se va a utilizar y continuar moliendo hasta dejarlo muy fino.
4. Si está muy seco o espeso, se adelgaza con un poco más de caldo; debe quedar como el chereban de tomate o una salsa espesa.
5. Tener la hierba o verdura cocida (en poca agua) y escurrida; agregarle el chereban, revolverla bien y listo.

Valor nutritivo únicamente del *ch'ereb'an* (salsa o recado, sin tomar en cuenta la verdura):

	Por receta	Por porción
Energía (kal)	605	121
Proteína (gr.)	33.5	6.7
Carbohidratos (gr.)	39	7.8
Ácido fólico (mgr.)	198.49	39.7
Calcio (mgr.)	250	50
Vitamina A (mgr.)	154	30.79
Vitamina C (mgr.)	70	14

Fuente: Ajquijay, A. (2015). *Choq'utu'n. Recetario de cocina maya*.

Para la obtención de los resultados de esta investigación se realizó trabajo de campo en la colonia Chirijuyú, Santa Catarina Barahona, Sacatepéquez. Se realizó un grupo focal con seis personas de la comunidad kaqchikel oriundas del lugar, además de ocho entrevistas estructuradas. Se trabajó, en su mayoría, con mujeres dedicadas a la producción de textiles, a la agricultura y al comercio de hierbas y verduras. Los informantes hicieron referencia al iwaxte como un platillo netamente tradicional y ancestral, ya que se trata de una preparación que se ha consumido por muchos años en la localidad. Es importante mencionar que el rango de edad de los informantes oscila entre los 64 a 81 años, quienes conocen del platillo por linaje ancestral (madres y abuelas).

Es una preparación que suele hacerse por mujeres, pues se cree «los hombres no pueden moler», es decir, utilizar la piedra de moler. Hay

que recordar que culturalmente todo aquello que está relacionado con las tareas del hogar y la cocina está destinado a ser cumplido por las mujeres. Sin embargo, actualmente algunos hombres han destacado en la cocina, como es el caso de José Catalino Chávez Hernández, quien se dedica a la producción y venta de comidas populares en la colonia Chirijuyú de Santa Catarina Barahona, entre las que se destaca el *ch'ereb'an sakil* [iwaxte].

Los ingredientes indispensables para la preparación del *ch'ereb'an sakil* son: pepita, güisquil blanco, papa y ejote. Dichas especies se han cultivado desde tiempos prehispánicos. En cuanto a la papa se refiere, es originaria del Altiplano de América del Sur, donde su consumo se remonta a más de 8,000 años. Guatemala es considerado como centro secundario de origen (Franco, 2002). La información anterior permite entender que se trata de un platillo puramente prehispánico, ya que también es importante recordar que la pepita de los güicoyes era quizá la estructura más preciada del fruto en esos tiempos remotos.

En cuanto a la preparación se refiere, aparentemente es muy sencilla, pero no se debe menospreciar todo el trabajo que conlleva poder presentarla como un tiempo de comida a la mesa. “Del ayote, *k'un* le decimos nosotros, se saca la pepita y se pone a asolear, se prepara solo de esa variedad [ayote mantequilla, *Cucurbita moschata*], de otra no sale igual, por ejemplo, la de chilacayote, que viene de la costa, solo se usa para los tamales” (M. S. Hernández, comunicación personal, 6 de agosto del 2022). “La calidad varía según la pepita del tipo de ayote que se utilice, el color, el sabor, la textura... todo cambia, no sale fino” (J. A. Hernández Sul, comunicación personal, 6 de agosto del 2022).

“Generalmente de un ayote salen cuatro onzas de pepita, si son grandes, hay unos que no tienen mucha. El que se usa es de cáscara suave...

ayote tamalito le dice la gente... de este también se puede hacer dulce” (M. S. Hernández; M. López y López, comunicación personal, 6 de agosto del 2022).

Luego de haber asoleado la pepita se pone a dorar en el comal. Para esta ocasión se empleó una libra y 8 onzas de pepita. Transcurridos unos minutos, las pepitas se calientan tanto en su exterior como en su interior, lo cual provoca que estas empiecen a tronar y a saltar en el comal. Lo anterior provocó que durante el trabajo de campo las informantes se refirieran a dicho suceso con la expresión «ya empezó la guerra», como una forma de hacer gracia y amenizar la tarea culinaria.

El punto que determina que ya están listas para retirarlas del calor es cuando adquieren una tonalidad semejante a la de la canela, esto sucede alrededor de los 45 minutos de permanecer expuestas al calor y estar en constante movimiento empleándose una paleta de madera. “Las pepitas también se pueden comer solo así con limón y sal... como en el Soldadito” (M. S. Hernández, comunicación personal, 6 de agosto del 2022). Para preparar el iwaxte hay ocasiones en las que se debe comprar la pepita, hay temporadas en las que el precio es elevado. Una libra tiene un costo que oscila entre los Q.15 y Q.20. (B. Pérez, comunicación personal, 6 de agosto del 2022).

Una vez está lista la pepita, dorada al comal, se procede a triturarla empleando la tradicional piedra de moler. Las mujeres de Santa Catarina Barahona que cuentan con cocinas muy tradicionales en el área rural poseen petates (tejidos de tule) entre los artículos de su equipo culinario, el motivo responde a contar con una superficie en la cual puedan arrodillarse y proceder a la molienda de la semilla. Cabe mencionar que esos petates son procedentes de la comunidad

vecina, Santiago Zamora, muy reconocida por su producción de artículos de tule, petates y sopladores (N. Chávez, comunicación personal, 6 de agosto del 2022).

El hecho de que la pepita sea una semilla de origen vegetal le confiere una cantidad considerable de ácidos grasos, 45.85 gramos de grasa por 100 gramos de semillas, lo cual provoca obtener una pasta al momento de ser triturada y no una especie de harina (INCAP, 2012). Sin embargo, durante el proceso de molienda, algunas veces se requiere incorporar agua para facilitar la tarea. “Se le pone agua caliente porque si se hecha fría se pone como hule, se le hecha agua para que salga más fino” (M. J. Chalí, comunicación personal, 6 de agosto del 2022). “Ahora ya venden la pepita molida también, pero es más especial si se usa la piedra, el sabor no es igual” (M. S. Hernández, comunicación personal, 6 de agosto del 2022).

Además de la piedra de moler (*ka'*) también se utilizan comales de barro (*xot*), en donde se pone a dorar la pepita, las verduras se cuecen por separado empleando ollas de barro (*b'ojoy*) y se condimenta únicamente con sal. Las papas se ponen a cocer con todo y cáscara. El hecho de no pelar el tubérculo es para obtener mejor sabor, además de que contribuye a que no exista una absorción de agua por parte del comestible (M. F. Sagché, comunicación personal, 6 de agosto del 2022).

El platillo se presenta por separado, es decir que en apaste de barro (*wa'is*), se coloca el güisquil blanco bañado en la pasta obtenida de la molienda de la pepita, en un segundo se presenta el ejote y, en un tercero, la papa. El iwaxte suele significar un tiempo completo de comida, en su versión vegetariana como hacía referencia Villar Anleu (2012), suele acompañarse de tortillas calientes. Para efectos de esta investigación se empleó maíz negro, como apreciación personal de la investigadora, este

2 Caldo tradicional de la comunidad de Santiago Zamora, San Antonio Aguas Calientes.

detalle es bastante halagador, ya que significó una convivencia muy especial entre los participantes. Comúnmente se utiliza el maíz blanco, «el que se usa para el gasto». Hoy por hoy hay quienes también lo acompañan con tamalito de maíz envuelto «en doblador» o tusa. También se puede preparar con otras verduras como el repollo, “es un almuerzo completo... ¿qué más quiere uno?” (N. Chávez, comunicación personal, 6 de agosto del 2022).

El recetario de cocina maya *Choq'utu'n* refiere que al recado o *ch'ereb'an*, preparado con 4 onzas de pepita, puede incorporársele un tomate grande y una cebolla, ambos asados. Además de la papa, güisquil blanco y ejote, también puede prepararse o agregarse las siguientes verduras: acelga picada, buxnay<sup>3</sup> en trocitos, k'uk'un<sup>4</sup> picado, pacayas picadas, pétalos de flor de izote, ichintal picado (A. Ajquijay, 2015, p. 66).

Otro de los acompañamientos tradicionales de las distintas comunidades mayas de Guatemala, incluyéndose a la población ladina, es el chile. Este producto también se procesa, es decir que se dora en el comal y posteriormente se tritura en la piedra de moler. Generalmente se emplea el chile seco, conocido como chile chocolate cuando se encuentra verde o fresco. El hecho de emplearlo en su estado seco permite que la incorporación se realice en el mismo momento en el que se muele la pepita (F. Morales, comunicación personal, 6 de agosto del 2022).

Las bebidas que suelen consumirse con la comida tradicional pueden ser diversas. No hay una en específico, pero las más comunes suelen ser el café, refresco natural de naranja agria (esta bebida acompañó el platillo durante la práctica de campo), refrescos artificiales o bien bebidas carbonatadas. “Depende del gusto de la persona, antes solo era café, ahora ya hay quienes

pueden comprar su gaseosa” (N. Hernández, comunicación personal, 6 de agosto del 2022). Con la expresión citada anteriormente, es posible percibir que el hecho de poder acceder a una bebida artificial es considerada como un lujo, mas no una necesidad; y qué decir de ahondar en el aspecto nutricional y las consecuencias negativas que resultan de un excesivo consumo de productos artificiales y azucarados.

Esta preparación es muy perceptible en la sensorialidad del comensal, el color que sobresale en la preparación final es el café, en cuanto a olor se puede distinguir con facilidad el inigualable aroma a pepita dorada; en el sentido del gusto se puede percibir esa delicada textura que le confiere los aceites que despide la molienda de la semilla, el sabor es el característico de la pepitoria, pero sin envolver los sabores originales de la papa, el güisquil blanco y el ejote. Para la comunidad kaqchikel es un tiempo de comida completo, si queda para la cena, se come porque «si no se jode... se shuquea». Lo anterior es una manera popular de indicar que es una comida muy delicada y que requiere de un medio frío para poder conservarse, un electrodoméstico (refrigeradora) que muchas veces no se encuentra disponible en los hogares rurales.

Una vez terminada la cocción y homogenización de todos los ingredientes protagonistas en el platillo, se sirve en escudillas y la bebida en batidor. Es importante mencionar que durante el trabajo de campo que permitió el desarrollo de esta investigación, la vajilla utilizada para servir y consumir el iwaxte perteneció a la señora María Francisca Sagché Ordóñez de Hernández. Este dato es importante porque se trata de ejemplares de loza mayólica, producción de la familia Montiel, artesanos muy reconocidos en Antigua Guatemala por la producción de cerámica de barro de tipo colonial con adornos a colores, entre los cuales se perciben figuras geométricas, fitomorfos y/o zoomorfos (A. Esquivel, 2001, p. 45). El empleo de dichos

3 Flor comestible.

4 Flor comestible.

utensilios ejemplifica la influencia europea, en este caso no en ingredientes, pero sí en el menaje culinario, que se encuentra presente en la gastronomía guatemalteca.

Otra característica que se destaca al momento del consumo del alimento es la convivencia familiar que se percibe. Todos los comensales sentados sobre petates en la cocina del hogar, cerca del fogón donde se ha cocinado con anterioridad, se deleitan con los delicados y exquisitos sabores del *ch'ereb'an sakil* (iwaxte), un platillo que reúne a la familia y conmemora los momentos de infancia y juventud, así como el recuerdo de los ancestros de los comensales.

Dentro de la comunidad no existe una época específica para la preparación y consumo de la ancestral y tradicional receta, se trata de una comida cotidiana. No se conoce una fecha exacta del surgimiento del platillo, pero es fácil inferir que se trata de una preparación que se remonta a la época prehispánica, dado el tipo de ingredientes que incorpora y las técnicas culinarias que se aplican, además hay que recordar que las pepitas de los ayotes, güicoyes o calabazas, fueron productos comestibles muy valorados tanto por su almacenamiento como por su durabilidad, lo cual las convertía en productos disponibles y accesibles en cualquier época.

### Comentario final

En la actualidad, la gastronomía ha adquirido connotaciones relevantes, es importante mencionar que se encuentra estrechamente relacionada a las expresiones populares de las comunidades. La tradición familiar y la convivencia del día a día han convertido a la gastronomía en un ejemplo tangible de cohesión social y, por consiguiente, en un distintivo de identidad para sus pueblos.

La tradicional receta del iwaxte es muy reconocida en Guatemala a nivel nacional. Sin embargo,

la preparación es muy distinta entre las diferentes comunidades en donde se prepara y consume. La manera en la cual se cocina en Santa Catarina Barahona puede percibirse sencilla, pues prácticamente se trata de verduras bañadas en una pasta de pepitas de ayote sazonada únicamente con sal, pero todo el trabajo que conlleva su preparación no es cosa de menospreciar, ya que solo el hecho de dorar las semillas requiere de la inversión de 45 minutos, sin descuidar el proceso para evitar que se quemem, lo cual transformaría totalmente el sabor de la presentación final. Otra de las tareas muy demandantes en el proceso es la molienda de las semillas. El hecho de que las mujeres que trabajan en la piedra de moler permanezcan arrodilladas aproximadamente por una hora hace del proceso, una actividad sumamente agotadora.

*Ch'ereb'an sakil* podría traducirse literalmente como un recado de pepita. El término *ch'ereb'an* hace referencia a una pasta vegetal triturada, la cual incluye, por lo general, tomate, variedad de chiles, cebolla y ajo, los cuales han pasado por un proceso previo de asado al comal. Sin embargo, es importante ratificar que el platillo tradicional de Santa Catarina Barahona no incluye ninguno de los ingredientes anteriormente indicados.

La sabiduría y el ingenio que definen al ser humano en cuanto a la selección y la preparación de sus alimentos, son características que le han permitido sobrevivir a lo largo del tiempo. La receta de la localidad podría percibirse como un iwaxte vegetariano, ya que no incorpora ninguna proteína animal, a diferencia de otros destinos guatemaltecos. A pesar de lo anterior, el aporte de proteína puede considerarse como una fuente de alto valor biológico, ya que la mezcla de la proteína que proviene de la pepita y la combinación de los nutrientes que aporta la tortilla, o la guarnición derivada del maíz con la que se acompañe, creará una combinación semejante en calidad ante el consumo de una proteína animal.

El *ch'ereb'an sakil* es una comida tradicional cotidiana y familiar. No existe una fecha en específico para prepararla, toda vez se encuentren disponibles los ingredientes es posible hacerlo. Se consume habitualmente durante el tiempo del almuerzo. Suele prepararse la cantidad necesaria, de manera que alcance para toda la familia, pues se trata de una comida muy delicada y, de no almacenarse en frío, se convierte en un producto altamente perecedero.

Definitivamente es una preparación ancestral que se remonta a la época prehispánica, dado el tipo de ingredientes que incorpora y las técnicas culinarias que se aplican, además hay que recordar que las pepitas de los ayotes, güicoyes o calabazas, fueron productos comestibles muy valorados tanto por su almacenamiento como por su durabilidad, lo cual las convertía en productos disponibles y accesibles en cualquier época.

Las bebidas con las que se acompaña son variadas, podría considerarse una taza de café, refresco de naranja agria, refresco artificial o bebidas carbonatadas. En este aspecto es fácil percibir la influencia de productos comerciales, los cuales se encuentran disponibles y prácticamente dependerá de la preferencia de los consumidores.

Estudiar y, sobre todo, dar a conocer la gastronomía tradicional que define e identifica a un grupo poblacional determinado, es importante, pues forma parte de aquellos elementos que definen el patrimonio tangible e intangible de la comunidad, sin necesidad de contar con una declaración patrimonial propiamente dicha. Parte de los objetivos es promover, entre los miembros de la misma comunidad, que todo aquello que se considera tradición, cultura e identidad, debe perdurar en el imaginario colectivo. Además de incentivar la práctica y consumo continuo para no perder esa categoría cultural que le otorga la transmisión generacional, con el fin de resguardar esos valores de identidad.

El *iwaxte* o *ch'ereb'an sakil* es un platillo que evoca al pasado, además de nutrir al cuerpo, también nutre al alma y a la cultura, manteniendo vigentes esa mezcla de sabores y aromas de los ingredientes que brinda la propia naturaleza y que se atesoran en la cultura de la población kaqchikel de Santa Catarina Barahona.

## Referencias bibliográficas

- Ajquijay On, A. (2015) Choq'utu'n Recetario de cocina maya. Ciudad de Guatemala: Editorial Cholsamaj.
- Franco Rivera, J. (2002) El cultivo de la papa en Guatemala. Ciudad de Guatemala: MAGA / CARE / ICTA. Recuperado de: <https://www.icta.gob.gt/publicaciones/Papa/El%20cultivo%20de%20la%20papa%20en%20Guatemala,%202002.pdf>
- Gavilán Zamora, M. (2018) Diccionario kaqchikel. Recuperado de: <https://www.webonary.org/kaqchikel/>
- Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. (2012). Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. Segunda edición. Ciudad de Guatemala: INCAP.
- Instituto Nacional de Estadística (2019). XII Censo nacional de población y VII de vivienda. Resultados del censo 2018. Ciudad de Guatemala: INE. Recuperado de: [https://www.censopoblacion.gt/archivos/resultados\\_censo2018.pdf](https://www.censopoblacion.gt/archivos/resultados_censo2018.pdf)
- Longo, M. (2019). Conozca las calabazas que se producen en Quetzaltenango. Prensa Libre. Recuperado de: <https://www.prensalibre.com/ciudades/quetzaltenango/conozca-las-calabazas-que-se-producen-en-quetzaltenango/>
- Morales, E. (2020) Pepitoria, más que un condimento en la cocina guatemalteca. Recuperado de: <https://eudamorales.com.gt/pepitoria-mas-que-un-condimento-en-la/>
- Morales Loya, M. y Fusté-Forné, F. (2021). Turismo gastronómico sostenible para la preservación del patrimonio culinario: las rutas del vino

en Girona (Catalunya, España) y Querétaro (México). *Turismo y patrimonio*, No. 17, 45-60. Recuperado de: <https://doi.org/10.24265/turpatrim.2021.n17.03>

Sagastume, E. (2018). Identidad, gastronomía y técnicas culinarias de los k'iche de San Sebastián Retalhuleu. *Tradiciones de Guatemala*, No. 90., pp. 228-250.

Sagastume, E. (2020). Labor femenina en la cultura de la dulcería tradicional de Amatitlán. *Tradiciones de Guatemala*, No. 95., pp. 67-92.

Sagastume, E. (2019). La dulcería popular y el chocolate tradicional en la ciudad de Mixco. *Tradiciones de Guatemala*, No. 93., pp. 245-274.

Silva, A. (2011). Turismo comunitario en Guatemala [Power Point]. Ciudad de Guatemala: Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT).

Vela, E. (2010) La calabaza, el tomate y el frijol. *Arqueología Mexicana*, edición especial, No. 36., pp. 08-41.

Vela, E. (2019) La milpa. *Arqueología Mexicana*, edición especial, No. 8, pp. 36-39.

Villar, A. (2005). Guatemala, tierra de árboles mágicos y sagrados. *Tradiciones de Guatemala*, No. 64, pp. 211-250.

Villar, A. (2012). La cocina popular guatemalteca. Mitos, hechos y anécdotas. Ciudad de Guatemala: Editorial Universitaria (USAC).



**Figura 1.**

Calabaza de Castilla o ayote mantequilla (*Cucurbita moschata*).

Fotografía Montoya, agosto 2022.



**Figura 2.**

Pepitas de ayote, ingrediente principal para la preparación del *Ch'ereb'an sakil*; proceso de tueste en comal de barro. Fotografía Montoya, agosto 2022.



**Figura 3.**

Entrevista grupal con mujeres kaqchikel originarias de Santa Catarina Barahona.  
Fotografía Montoya, agosto 2022.



**Figura 4.**

Entrevista con José Catalino Chávez Hernández.  
Fotografía Montoya, agosto 2022.



**Figura 5.**

Trituración de la pepita utilizando la tradicional piedra de moler.  
Fotografía Montoya, agosto 2022.



**Figura 6.**

Cocción a vapor de los vegetales que integran el *Ch'ereb'an sakil*.  
Fotografía, Montoya, agosto 2022.



**Figura 7.**

Combinación del Ch'ereb'án sakil con guisquil blanco, ejote y papa.

Se presenta cada vegetal por separado.

Fotografía, Montoya, agosto 2022.



**Figura 8.**

Tortillas de maíz negro, cocción en comal de barro.

Fotografía, Montoya, agosto 2022.



**Figura 9.**

Pasta de pepita, resultado de la molienda. *Ch'ereb'an sakil*.

Fotografía, Montoya, agosto 2022.



**Figura 10.**

Plato servido.

Fotografía, Montoya, 2022.



**Figura 11.**

Representación de convivencia familiar degustando *Ch'ereb'an sakil*.

Fotografía, Montoya, agosto 2022.