

GASTRONOMÍA SALAMATECA

Ericka Anel Sagastume García

El conjunto de los valores fundamentales de cada sociedad, en su diversidad de expresiones crean la cultura de un pueblo. En torno a la alimentación, esa básica necesidad que tiene el hombre de consumir alimentos, existe una compleja madeja de hilos culturales, que a la vez se relacionan con el entorno de los diversos grupos humanos: el clima, su geografía, la producción agropecuaria y sus relaciones económicas, por mencionar algunos; en fin, la gastronomía de un lugar determinado es el reflejo del ambiente o su paisaje, expresado en una fórmula comestible.

Guatemala es un país lleno de naturaleza y cultura y su gastronomía es uno de los aspectos culturales más importantes que lo caracterizan y que permiten identificar a una región determinada. Un plato de pepián, pinol, el caldo de chunto o el de gallina,

por mencionar algunos platillos, son motivo de exclamación y admiración de aquellos que visitan los rincones del casco urbano de Salamá. Los platillos de la época de feria, semana santa, el día de los santos difuntos y la gastronomía novenaria son los que se consumen en el día a día, también constituyen parte de aquellos elementos gastronómicos que identifican al guatemalteco y en este caso al salamateco.

En el presente artículo se presenta una breve descripción de los elementos que a lo largo de los años han permitido comprender el estudio de la gastronomía, se destaca el ritual del comer, el origen de la cocina guatemalteca, la cultura e identidad del pueblo, así como aquellas preparaciones que reflejan gran simbolismo no solo en la gastronomía de los salamatecos sino en la guatemalteca en general.

El ritual del comer

El estudio de las costumbres culinarias es una dimensión esencial para establecer la silueta cultural y antropológica de cualquier pueblo, y la civilización humana en general. Esto es así, porque la cocina conforma un pequeño universo en el que influyen muchas fases del desarrollo de la sociedad; el acto de comer, de alimentarse, dice de la supervivencia misma del ser humano.

Esta dimensión vital de la alimentación es la que hace que todo estudio histórico de una época, de un país o de un pueblo deba tomar en cuenta a la cocina, y que, de no hacerlo así se corra el riesgo de ser poco fiel a la realidad, ya que son muchos los fenómenos que están estrechamente ligados a las costumbres relacionadas con lo que comemos (Ross, 201: 3 y 4).

Levi-Strauss indica que la cocina de una sociedad es analizable en elementos constitutivos, denominados “gustemas”, dichos elementos se encuentran organizados de acuerdo a ciertas estructuras de oposición y de correlación (1994: 125-126). Por lo tanto, es posible hacer una distinción entre las costumbres culinarias y alimenticias que caracteriza a las diferentes culturas y pueblos que existen en Guatemala.

La gastronomía en sí no se debe únicamente al acto propio de consumir alimentos, engloba tantas facetas del comportamiento social que es así como

lo concerniente a la alimentación y a los alimentos, enriquece en gran medida el imaginario social de los pueblos. La comida se incorpora al patrimonio cultural familiar y colectivo, el arte culinario se convierte en un elemento de cohesión social y la alimentación se consolida como un marcador de identidad comunitaria. (Villar, 2012:13)

El valor de los hechos culturales a través de los que se expresa, en cualquier tiempo y lugar, adquiere igualdad universal. Por lo tanto, igual será consumir un platillo tradicional en casa que en el más ostentoso restaurante de platillos tradicionales. En lo cualitativo, Villar expone que

la universalidad del hecho culinario como expresión cultural hace de la comida la materia que sacia el hambre y libra de la muerte a los individuos o la convierte en simbólico corpus divino que nutre el espíritu de fieles y creyentes. También la hace motivo de “sobremesa” para pensar, filosofar, platicar o discutir profundos dilemas de la sociedad, así como el pretexto para concertar reuniones que conlleven la búsqueda o el afianzamiento de vínculos afectivos (2012:13).

Origen de la cocina guatemalteca

Muchas costumbres culinarias actuales se originaron hace más de dos mil años, lo cual aporta una prueba más de la continuidad de la cultura

Maya en Guatemala. No debe de ser motivo de sorpresa el que los hábitos alimenticios del diario vivir formen parte integral del patrimonio cultural y natural guatemalteco, el cual tiene sus raíces en la época anterior a la llegada de los europeos (Barrientos, 2012:11).

Las comidas populares guatemaltecas han cruzado pueblos, épocas, años de evolución social y biológica para implantarse en el imaginario popular, para constituirse en patrimonio intangible de la sociedad. La gastronomía va más allá de lo que se come tradicionalmente en los festejos patronales de los pueblos. Lo que se cocina en casa, preparado con los productos del suelo empleando técnicas similares a como lo hacían los ancestros, es la base de la cocina criolla de Guatemala, original y sabrosa que se debe valorar como parte de la identidad cultural.

Profunda y duradera ha sido la influencia indígena en el arte culinario, lo que constituye un primer elemento para comprender la inmediata identificación con la cocina mexicana ya que tanto Guatemala como México, pertenecieron en el pasado a la región mesoamericana. Así mismo, el sello impreso por los conquistadores españoles, que con numerosos productos de su país y de los pueblos vecinos sometidos por ellos, conforma otro elemento que permitió el enriquecimiento de las costumbres alimenticias que se destacan hoy en día en el territorio guatemalteco. En fin, la gastronomía guatemalteca está

asociada a vivos colores y se caracteriza por la fusión de dos grandes culturas. La llegada de los europeos durante el siglo XVI, marcó el nacimiento de una centenaria tradición culinaria, producto de la mezcla de las costumbres alimenticias de los indígenas mesoamericanos y la gastronomía de España.

Cultura e identidad

La cultura popular tradicional, está constituida por aquellas manifestaciones, con características propias, que se desarrollan en el profundo imaginario de un pueblo. Etimológicamente, tradición significa transmisión; *“La tradición no hace referencia con propiedad a un objeto, sino a la acción de su transferencia”* (Carvahalo Neto, 1977: 204), de esta manera expresan la concepción del mundo y de la vida de esos grupos sociales refugiándose en ellos los elementos más sobresalientes y fundamentales de su cultura; así como estableciéndose las líneas generales de su identidad que se transmiten de generación en generación.

Debido a la intencionalidad del presente artículo, hablar de gastronomía es indispensable. El surgimiento de recetas que identifican a un pueblo específico es trascendental para consolidar la identidad, ya que define sus rasgos más característicos, pues a través de ellas se estimula el sabor y el colorido de los ingredientes que forman parte de la gastronomía tradicional.

El término de gastronomía comprende el arte de producir, crear, transformar, evolucionar, preservar y salvaguardar todas aquellas actividades en las cuales intervenga el consumo, uso, gozo, disfrute de manera saludable y sostenible del patrimonio gastronómico cultural, inmaterial y todo lo que se relacione con el sistema alimenticio de la humanidad. (Montecinos, A. 2013).

Cada vez más la comida es percibida y valorizada como una manifestación de sensibilidad y de comunicación entre las personas. La comida exige la presencia de todos los sentidos sensoriales y también de los sentimientos para ser verdaderamente integrada al cuerpo y espíritu. Ciertamente en el órgano sensorial del gusto, la boca, comienza el corazón y justamente ahí, apoyada por los sentidos de la visión, olfato, audición y tacto, la comida se convierte en un elemento integralmente entendido, asimilado y ceremonialmente asumido, ganado valor simbólico (Lody, 2008:119).

Comer no solamente conforma el complejo acto biológico, ante todo es un acto traductor de señales, de reconocimientos formales, de colores, de texturas, de temperaturas y de estéticas. Pues comer es un acto que une memoria, deseo, hambre, significados, sociabilidades, ritualidades que hablan de la persona que ingiere los

alimentos, del contexto en el que vive, comunicándolo también con los demás que participan del momento del comer.

El valor cultural del acto de comer es cada vez más entendido como un acto patrimonial, ya que la comida o bien un platillo o receta específica, es un reflejo del pueblo, de la nación, de los grupos étnicos, de las comunidades, familiar y personas.

El sentido de pertenencia a una sociedad y a una cultura hace, primordialmente por hablar el mismo idioma, compartir recetas y platos, crear hábitos cotidianos de la comida (Lody, 2008:120). Por lo tanto, la comida se convierte en un componente que define y confiere a la persona su pertenencia, es decir poseer una identidad, compartir un modelo que reúne ética, moral, jerarquía y define roles sociales para hombres y mujeres (Lody, 2008:120).

La mezcla hispano-indígena que caracteriza a la gastronomía guatemalteca nace de la fuerte presencia europea en la formación tanto social como cultural de la cual fue víctima la región mesoamericana. Tanto Europa como Mesoamérica continúan teniendo vigencia principalmente en las elecciones y en las creaciones de recetas que fundamentan las comidas, particularizando y construyendo el paladar guatemalteco y en este caso el paladar salamateco.

La formación social y cultural del salamateco, puede decirse que, es entendida por lo que se come y como se come. La denominación de productos, ingredientes y condimentos señalan la diversidad de comunidades que integran la mesa y los hábitos alimentarios. De la variedad de platillos que Salamá ofrece dentro de su gastronomía, el pinol es uno de los más importantes y cotidianos, ya que es posible degustarle en varios puestos del mercado, no importando que sea día de plaza. Aunque para los salamatecos tiene sus orígenes en el municipio de Rabinal y Cubulco, así como una connotación sacro-profana de las danzas populares tradicionales de principios de mayo (Villar, 2012:244), se trata de un platillo que los salamatecos han adoptado como propio debido a un proceso de *aculturación*. Por aculturación se entiende

...el conjunto de fenómenos que resultan de que unos grupos de individuos de culturas diferentes, entran en contacto continuo y directo con los consiguientes cambios que surgen en los modelos culturales originales de uno o de los dos grupos. La aculturación, así entendida, debe distinguirse de la adaptación al medio (Redfield, Liton y Herskovits, 1983:10).

El pepián de tres carnes, el caldo de chunto, caldo de gallina, pollo en amarillo, y los tamales torteados, son otros platillos tradicionales que

reflejan la identidad del salamateco y que merecen especial distinción en el presente artículo.

Pepián, platillo tradicional y de linaje prehispánico

En este apartado del artículo vale la pena destacar que, variedad de sucesos históricos y ciencias científicas han permitido, con el pasar de los años, dar a conocer parte de la gastronomía desde la prehispánica. Representaciones de comida en las distintas expresiones artísticas, como las vasijas, escultura y pinturas murales han revelado el comportamiento alimenticio de nuestros ancestros. Sin embargo la fuente de información más detallada sobre la culinaria prehispánica se encuentra en las descripciones hechas en los siglos XVI y XVII por indígenas y españoles en México y Guatemala. Dichos manuscritos proveen los únicos datos con respecto a las recetas prehispánicas, así como una descripción de la variedad de alimentos y el tipo de reuniones y ceremonias donde se consumían (Barrientos, Guirola e Ivic, 2012:14 y 15).

En las obras más extensas, en especial la de Fray Bernardino de Sahagún, se mencionan algunas recetas. Aunque los datos corresponden a los alimentos consumidos en el Altiplano Central de México, pueden ser usados para tener una mejor idea de las costumbres culinarias en la Guatemala prehispánica ya que ambos países pertenecieron a una misma región.

También comían los señores muchas maneras de cazuelas; una manera de cazuela de gallina hecha a su modo, con chile bermejo y con tomates, y pepitas de calabaza molida, que se llama ahora esta manjar pipián... (Sahagún, 2012:15).

Según Villar, el pepián es un platillo de carnes en recado que corresponde a la cocina cotidiana. El de carne de res es muy frecuente en la cocina familiar, sin que ello signifique que los de otros tipos de carne no lo sean. (2012:291). Un hecho importante de este platillo es la carga prehispánica evidente en sus ingredientes y artes culinarias, otro hecho a destacar se refiere a la definitiva consolidación como plato propio de la tradición popular a partir del siglo XVI, después de la profunda sincretización de compuestos y procedimientos que derivó a la vida colonial (2012:290).

Las carnes más usuales para prepararlo son gallina, pollo, chunto, costilla de res, camote de res o carne de marrano. El pepián suele ser la representación de un método tradicional de preparación que incorpora ingredientes y compuestos nativos aunque con el pasar de los años haya terminado por sincretizarse con el uso de productos posthispanicos. Villar describe la forma más primitiva del recado rico en pepitoria, empleándose chile guaque, pasa y zambo, miltomate y tomate. Posteriormente se incorporaron las especias venidas del Viejo Mundo, en

especial la cebolla, ajo, ajonjolí, canela y culantro (2012:183).

La población salamateca distingue como platillo tradicional del lugar al pepián de tres carnes, específicamente de gallina, marrano y res. Se trata de una fórmula muy elaborada que guarda sus raíces y secretos de los antepasados, a pesar de haber evolucionado por la incorporación de ingredientes hispanos que no aportaron más que un peculiar, característico y acentuado sabor. Los salamatecos preparan el platillo de la siguiente manera:

Se fríe toda la carne, previamente condimentada con sal, ajo, cebolla, pimienta y consomé. Por aparte se asan en el comal el tomate, miltomate, más ajo, cebolla, chile pimienta, chile pasa, chile guaque, tortilla, pan desabrido, ajonjolí, pepitoria, pimienta y canela. Es importante usar pan desabrido para que no salga dulce la preparación. Todos los ingredientes se muelen o se licúan para luego añadirseles a la carne. Cuando la carne está bien cocida, se le deja car la verdura, solo papa y güisquil. Se sirve acompañado de arroz y se puede comer en cualquier época del año (Xitumul, 2015:12 de febrero).

Importante es destacar que el Estado de Guatemala, por intermedio del Ministerio de Cultura y Deportes, declaró al Pepián Patrimonio Cultural Intangible de la Nación, por ser una manifestación

cultural-culinaria que forma parte de la gastronomía guatemalteca, que reúne una serie de ingredientes guatemaltecos y está ligado a una tradición culinario nacional de modo festivo, turístico y científico (Acuerdo Ministerial 801-2007).

El pinol, derivado del sagrado maíz

Como elemento esencial de la gastronomía, una receta culinaria constituye el resultado de un laborioso y dedicado proceso que alberga las más antiguas tradiciones, en el caso específico del *pinol* es el maíz el centro de la materia en creación. Villar afirma que *el maíz constituye la médula del relato popolwujiano. Ahí es elemento mágico, comida y bebida* (2012:179). Ha sido el sustento principal de la cultura maya desde sus inicios, con él se manufacturaron alimentos y bebidas que aún persisten como base fundamental de la alimentación.

La importancia del maíz en la historia de muchos pueblos prehispánicos se ha visto reflejada en sus mitos y creencias en sus festividades y en su vida diaria. Con el término *pinol* se identifica a dos productos de la cocina prehispánica, una sopa y un atol, en este caso se hace referencia a la sopa. Sin embargo, para ambos se parte de una base común: maíz dorado al comal y luego molido o quebrantado en piedra de moler o en molino de nixtamal. El procedimiento que se sigue después con la harina o la polenta termina de definir el carácter final del preparado (Villar, 2012:241).

Como bien se ha mencionado anteriormente, en algunos municipios de Baja Verapaz, Rabinal y Cubulco específicamente, el pinol adquiere una connotación sacro-profana. Sin embargo, en el municipio de Salamá se ha convertido en un platillo tradicional y cotidiano ya que es posible encontrarlo en puestos de venta de comida popular con valor de Q. 5.00 el plato, lo cual lo convierte en un alimento de fácil acceso.

Doña Pedrina Tecún, es originaria de la aldea Chiticoy, Rabinal, y llegó a vivir al municipio de Salamá a la edad de 14 años. Actualmente tiene 66 y lleva alrededor de 51 preparando y vendiendo pinol en su puesto de venta de comida popular en el casco urbano de Salamá. Refiere que el pinol puede prepararse de pollo o de gallina aunque el pinol tradicional se prepara con gallina criolla. El pinol consta de un recado rojizo con harina de maíz y una pieza de pollo o gallina cocida y sazonada. *Se cuecen los pollos o gallinas, por aparte se dora el maíz, las especias y después se lleva al motor* (Tecún, P, 2015: entrevista 11 de febrero). Se emplea maíz amarillo o blanco el cual se somete a un proceso de tueste en comal con fuego de leña y olote como combustible. Doña Pedrina emplea alrededor de 12 ó 13 libras de maíz, posteriormente se tuestan las especias que empleará para darle el sabor característico a la tradicional preparación. Canela, chile, comino, ajonjolí, pepitoria y pimienta son las especias empleadas, las cuales reflejan el sincretismo de ingredientes

traídos por los europeos e ingredientes nativos de la región mesoamericana. Dichas especias también se someten al proceso de tueste y se llevan, junto al maíz a un molino de nixtamal para ser trituradas.

A doña Pedrina le ayuda su hijo Victoriano Ixguatán, quien también conoce muy bien la receta y el procedimiento para preparar el pinol.

Se muele una parte muy fina y otra que quede más entero el maíz, por aparte se cuece el pollo o la gallina solo sazonándolo con sal, saborín y achiote, solo que hierve sin tapar la olla para que no se ahúme. Se deshace el pinol usando el mismo caldo del pollo o la gallina y moviéndolo con una paleta de madera. Se tatea que no salga muy espeso, sino habrá que ponerle más agua. También se le pone chile cobanero, más sal y achiote. (Ixguatán, V, 2015: entrevista 11 de febrero).

El pinol puede comerse sólo o acompañado de tortilla. Se bebe por sorbitos sin el empleo de cubiertos para poder ingerirlo. Doña Pedrina emplea entre 12 a 13 libras de maíz, 50, 60 o hasta 70 libras de pollo, 2 onzas de cada una de las especias, canela, pimienta, saborín, pepitoria, chile, comino, ajonjolí y sal y achiote al gusto. Las medidas anteriores rinden alrededor de 80 porciones de pinol. (Ixguatán, V, 2015: entrevista 11 de febrero).

Caldo de gallina y caldo de chunto

Los caldos tienen su origen ante la necesidad de ablandar con agua hirviendo los alimentos de consistencia dura, es decir, aquellos que no podían consumirse en crudo. Debido a que el agua de la cocción tomaba el sabor de dichos productos comestibles, muy pronto pasó a formar parte de aquellos productos comestibles.

El libro *Historia de la alimentación* del Dr. Gottschalk refiere que los caldos precedieron a las sopas y que se elaboraban de dos clases: los caldos dulces, elaborados con vegetales frescos y los caldos ácidos, obtenidos ya sea con plantas ácidas o por los procesos de fermentación láctea. La adición de diversos ingredientes y condimentos que enriquecieron los sabores y las texturas dieron origen a las sopas.

Recetas fechadas hacia 1700, explicaban cómo preparar carne, verduras, aves de corral y de cacería. Un hervido de carne se preparaba con la carne en agua, con grasa, puerros y ajo. Otro hervido llevaba grasa, panza, sal, malta desgranada, cebolla, comino, culantro y puerro. Una receta indicaba cómo preparar aves cocidas en un caldero (Chajón, 2012:69).

La sopa en sí es una preparación culinaria que consiste en un líquido con sustancias y sabor. En algunos casos posee ingredientes sólidos de pequeño tamaño sumergidos en su volumen. Una de sus características principales es que se ingiere empleando una cuchara. Si no

tuviera ingredientes sólidos (vegetales o productos cárnicos) se considera un caldo alimenticio, base de todas las sopas. Si se clarifica será un consomé. La sopa suele proceder de una preparación culinaria con evaporación, como es el cocido, o mediante retención de vapores como el estofado. Tradicionalmente se puede preparar añadiendo, al final de la cocción, pan o cereales como el arroz, fideos o alguna otra pasta. (Jordá, 2007:1033).

En lo que a la gastronomía salamateca respecta, el caldo de chunto y el de gallina son preparaciones tradicionales que suelen ser consumidas en cualquier época del año ya que, se puede decir que forman parte de la cotidianidad gastronómica. Sin embargo ambos son más cotizados durante la época de la feria, durante los días del 17 al 21 de septiembre. El caldo de gallina y el de chunto, según Villar, es mucho más que simple comida cotidiana, pese a que en ese contexto tiene atributos de gran relevancia social. En algunas ocasiones se hace festiva, otras se sacraliza y cuando se vuelve ceremonial adquiere un rango de solemne (2012:250). Los salamatecos en particular, los consideran comidas festivas del lugar. Doña Silvia Elizabeth Xitumul García, originaria de la aldea San Ignacio, Salamá, trabaja como cocinera en la cafetería La Central, en el lugar se ofrecen variedad de platillos para cualquier tiempo de comida *pero no existe otro caldo de gallina que*

iguale al que se sirve allí (Fernández, 2015: entrevista 12 de febrero).

Se dice que la cocina es creatividad porque la cocinera le imprime su propio sello a la fórmula que prepara, es por ello que es difícil destacar una única receta para cualquier platillo.

Para preparar el caldo de chunto se parten las piezas más o menos del mismo tamaño, se cuece sazónándolo con ajo, hierbauena, cilantro, samat y sal. Cuando todo hierve se deja caer el recado. El recado se hace a base de tomate, miltomate, ajo, cebolla, chile pimienta, chile pasa y guaque, se pone ajonjolí, pepitoria y maíz amarillo para que salga un poco espeso. Todo va asado y después se licúa o se muele. El caldo se sirve con arroz y tamilito poche envuelto en hojas de maxán. No se acompaña con verdura pero se puede servir con una porción de aguacate y refresco natural como limonada, horchata, rosa de jamaica, tiste o refresco de piña (Xitumul, 2012: entrevista 12 de febrero).

Para hacer caldo de gallina, y si se quiere colorado, se hace con el mismo recado del caldo de chunto. Si se hace blanco no se le pone el recado. Se le agrega verdura, papa y güisquil. Se acompaña con aguacate, arroz o elote. También se le agregan conchitas al caldo.

Se sirve con un complemento de ensalada y refresco natural. (Xitumul, 2012: entrevista 12 de febrero).

Analizando la preparación del caldo de gallina y según la clasificación de la sopa y el caldo, podría categorizarse más como una sopa por acompañarse de verduras y algún cereal, arroz o conchitas. Sin embargo, dentro de la cultura guatemalteca siempre se distinguirá por ser un sabroso y tradicional caldo de gallina.

Otros platillos tradicionales

Pollo en amarillo

Doña Martha Molineros viuda de Barrios, originaria de Salamá, creció en la aldea San Ignacio. Es dueña de un comedor popular conocido como “Comida rápida con sazón de la abuelita”. Lo identifica como comida rápida, no por ofrecer aquellos productos que entran en dicha categoría, sino por el hecho de que toda la comida se ofrece ya preparada y lista para servir, pues en el establecimiento se ofrece comida tradicional guatemalteca: *revocado, panza con chirmol, salpicón, patas a la vinagreta, chuchitos, tacos, enchiladas, plátanos fritos, pierna de marrano horneada, y es de lo que más buscan los comensales* (2015, entrevista 21 de julio).

Otro platillo tradicional de los salamatecos es el *pollo o marrano en amarillo*. Es tradicional pero de

connotación cotidiana ya que puede degustarse en cualquier época del año y también bajo un ambiente familiar. *Todos los ingredientes van asados, el ajo, chile pimienta y la pimienta de castilla. Después se muelen... antes se hacía en piedra de moler y se usaba gallina criolla, ahora se usa la licuadora y se hace de pollo o de marrano. Cuando se hacía de gallina se conservaban las yemas, las cocían y también las molían para añadirlas al caldo. Años atrás se empleaba manteca de cerdo y ahora se usa aceite vegetal para cocinar. Para espesar el caldo también se emplea un poco de harina dorada al comal. Se le agrega nuez moscada y achiote... del bueno para que agarre color. Tantos cambios a través del tiempo, desde los ingredientes hasta los utensilios de cocina, han provocado que las recetas ya no tengan la misma sazón.* (Molineros, 2015: entrevista 21 de julio). Sin embargo, el pollo en amarillo sigue siendo un elemento importante de la gastronomía salamateca.

Tamales

El tamal es el alimento derivado del maíz más antiguo y fue el más común en tiempos prehispánicos. La palabra tamal proviene del vocablo náhuatl *tamale* y su nombre en los idiomas mayas prehispánicos fue *waaj* o *waah*. En las referencias etnohistóricas, el tamal también es descrito como pan, torta o bola, ya que los españoles no conocían este tipo de alimento y lo compararon con alimentos europeos.

Fue también Fray Bernardino de Sahagún quien dejó constancia en sus escritos de la enorme variedad de tamales que se vendían en los mercados, con aliños y rellenos muy distintos, los tamales estaban siempre presentes incluso en las fiestas de novios (Ross, 2001:41).

Las mujeres viejas y mozas, entendían en hacer tamales de diversas maneras; unos tamales se hacían con harina de frijol, otros con carne; unas de ellas lavaban el maíz cocido, otras quitaban la coronilla del maíz, que es áspera, porque el pan fuese más delicado; otras traían agua, otras quebrantaban cacao, otras le molían, otras mezclaban el maíz cocido con el cacao, otras hacían potajes (Sahagún, 2012:45).

Existen diferentes tipos de representaciones de tamales en el arte maya prehispánico, pero generalmente se encuentra dentro de un plato, como parte de los banquetes y escenas palaciegas que se pintaron en los vasos policromados del período Clásico. Algunos tamales tienen salsa sobre ellos, que quizá estaba hecha de distintos ingredientes como, calabaza, achiote o cacao. En los códices, los tamales también fueron representados dentro de las vasijas, como parte de las ofrendas dedicada a los dioses (Barrientos, Guirola e Ivic, 2012:43).

El tamal es el alimento más versátil de la cocina popular guatemalteca.

Puede ser comida cotidiana fijada en costumbres bien definidas, aunque por el entorno culinario y cultural de que se rodea pueda tipificarse también como familiar. Es sacralizada si se establece como cena de Nochebuena. Se vuelve ceremonial al incorporarse al ritual socio-religioso de cofradías y conmemoraciones de trascendencia comunitaria. Como platillo de fiestas y celebraciones domésticas, nacimientos, primeras comuniones, cumpleaños, bodas, bautizos, agasajos u otras semejantes, adquiere rango de comida festiva (Villar, 2012:317).

En Salamá existe una variante del tamal conocido como “*tamal torteado*” no es más que un tradicional tamal con carne, la diferencia radica en la adición de flores comestibles. El tratamiento que se le da al maíz para poder desprender la cutícula que recubre al grano se trata de un proceso parecido al de la nixtamalización, pero a diferencia del tratamiento del maíz con cal lo hacen con ceniza. Al maíz tratado con ceniza, en Salamá lo denominan “*maíz buche*”.

El proceso de nixtamalización se ha transmitido de generación en generación en Mesoamérica, aun en la actualidad se emplea de la misma manera en la que lo hacían los antepasados. No se conoce con certeza en qué momento se le empezó a dar un tratamiento alcalino al maíz, pero sí se sabe que antiguamente se le adicionaba ceniza volcánica para realizar la nixtamalización (Paredes, Guevara y Bello, 2009:60).

La palabra se deriva del náhuatl *nixtli*, que significa ceniza, y *tamalli*, masa. El proceso se inicia con la adición de dos partes de una solución de cal, y en el caso específico de Salamá se emplea ceniza pues para llevar a cabo la nixtamalización se requiere de una sustancia alcalina y tanto la cal como la ceniza se ubican dentro de dicha clasificación. La sustancia alcalina se agrega a una porción de maíz, la cual se somete a cocción durante 50 a 90 minutos, posteriormente se deja remojado en el agua de la cocción de 14 a 18 horas. Seguido del remojo, el agua de cocción se retira y el maíz se lava dos o tres veces con abundante agua, sin retirar el pericarpio ni el germen del maíz. Se obtiene el maíz nixtamalizado o nixtamal. El maíz nixtamalizado es molido en piedra o en motor para producir la masa que da origen a las tradicionales tortillas y a los tamales (Paredes, Guevara y Bello, 2009: 62).

Es importante dar a conocer el motivo del procedimiento de la nixtamalización, esto desde un punto de vista nutricional. Resulta que tratar el maíz con cal o ceniza promueve una mejor digestibilidad para este alimento, esto se debe al aumento en la cantidad de fibra soluble. Sin embargo no es la única ventaja, con el paso del tiempo se ha observado que mejora el valor nutritivo del maíz y se puede obtener masa de mejor calidad para la preparación de diversos alimentos.

Aunque la nixtamalización no altera el contenido de proteínas ni de minerales

presentes en el maíz, sí aumenta la disponibilidad de los aminoácidos. Los aminoácidos son las pequeñas estructuras que unidas conforman a las proteínas, tan necesarias para las diversas funciones del organismo como el crecimiento en los niños y la regeneración de tejido en los adultos. Entonces la nixtamalización hace que los aminoácidos estén listos para ser utilizados por el organismo. Por otro lado, el almidón del maíz nixtamalizado, junto con la fibra soluble, ayudan a mantener saludable al colon.

Se sabe que las grasas del maíz disminuyen durante este proceso aunque no se conoce, con certeza, el motivo. Algunas vitaminas también disminuyen pero otra, la niacina específicamente, se vuelve disponible por lo que el maíz nixtamalizado es rico en esta vitamina; ayuda a mantener saludable el sistema nervioso, circulatorio y también mantiene la piel en estado saludable (Paredes, Guevara y Bello, 2009: 60-70).

Volviendo a lo que concierne al tamal, en el paso de lo sacro-ceremonial a lo habitual, los tamales han inducido comportamientos sociales que, según Villar, en el pasar de los años, se han consolidado como tradicionales en el hecho alimentario. Tres son las de mayor relevancia y apreciación: desarrollo de una cocina colectiva para manufacturarlos, satisfacción al compartirlos con familiares o amigos, la costumbre de consumirlos durante el desayuno o cena.

Se menciona a la cocina colectiva ya que facilita la fabricación de la comida y

se considera un mecanismo de cohesión social. En el caso de Salamá, doña Alida López Cahueque, junto a su cuñada doña Valentina Acetún, se dedican a la producción y venta de tamales y tamales torteados. Ambas hablantes del idioma chi', son originarias del municipio de San Miguel que dista, en tiempo, 15 minutos del casco urbano salamateco. Sin embargo en Salamá también los producen. *Por la mañana nos dedicamos a hacer los tamales... primero se prepara el maíz, se pone al fuego agua con ceniza y se le agrega el maíz, se espera a que suelte el primer hervor y se saca, se deja enfriar, se lava y se lleva al motor para hacer la masa* (López, 2015: entrevista 13 de febrero).

Los tamales torteados llevan flor de madrecao, que esté tierna o flor de pito, flor de izote, de oreja o piches, cuando es tiempo. La flor de pito y madrecao se pasa por agua de cal y ceniza hirviendo porque si el madrecao se hace crudo da vómito y el pito da sueño. La masa se condimenta con manteca, saborín, consomé y sal, hay que moverla para que se suavice y el recado se hace con ajonjolí, chile pasa, pimienta guaque, un poquito de comino, pimienta de castilla, achiote y un poquito de chocolate, sal, saborín y consomé. Se envuelven en hoja de maxa'n. cada tamal se vende a Q. 4.00 (López y Acetún, 2015: entrevista 13 de febrero).

En este caso el tamal ya no se considera de carácter sacro-ceremonial, ya que tanto el tamal como el tamal torteado, adquieren una connotación de alimento cotidiano ya que son de fácil acceso por ubicarse en los puestos de venta de comida popular alrededor del mercado del casco urbano de Salamá, así como de cocina colectiva ya que se reúnen en familia para su elaboración. *Por la mañana los hacemos y en la tarde venimos a vender* (López, 2015: entrevista 13 de febrero).

Gastronomía novenaria de los salamatecos

En las aldeas que conforman el municipio de Salamá se tiene por tradición, compartir un platillo en particular, propio del novenario de un difunto. *Se trata del día de la ofrenda, la gente que llega al rezo da una ofrenda y a cambio recibe dos tamalitos de anís y un pan, en la aldea San Ignacio así es... en otras aldeas también los sirven para las posadas* (Molineros, 2015: entrevista 22 de julio).

Los tamalitos de anís se preparan empleando masa de maíz. Se elabora una especie de almíbar compuesto por una panela, agua, bastante anís y canela. Se cuele y se la agrega a la masa de maíz. Por aparte se dora otro poco de anís y se muele en piedra. A la masa también se le agrega crema, mantequilla lavada, queso seco y un poco de leche, se deja reposar para que todos los ingredientes se incorporen y

se obtenga una masa homogénea de exquisito sabor. Para envolverlos se utilizan hojas de guineo bien lavadas. Pueden comerse doraditos en comal.

Gastronomía de Semana Santa en Salamá

Durante la Cuaresma y Semana Santa toma auge una expresión culinaria de marcada mezcla prehispánica y colonial. Villar refiere que

ha devenido de prácticas gastronómicas que, sin excluir a otros grupos, resultan más notorias de los ladinos. La más probable fuente de este trasfondo es que la celebración es de raíces judeo-cristianas traída por los españoles que alcanzaron este territorio, importándole sus creencias, costumbres avituallamientos, entre éstos sus alimentos preferidos (2012:229).

Como es bien sabido que la gastronomía de Guatemala, y por consiguiente la salamateca, se deriva de la fusión de dos culturas, no es de extrañar que en el lugar de estudio durante el tiempo de Cuaresma y Semana Santa, su gastronomía se caracterice por la preparación y consumo de mojarras fritas, pescado seco, pacayas, ejotes y coliflor envueltos en huevo, tamalitos pochos y curtidos. Excluyéndose el consumo de carne roja, sobre todo durante los viernes para guardar el ayuno de dicho alimento.

Gastronomía del día de todos los santos

Durante los días 1 y 2 de noviembre, año tras año se destaca la celebración de un ritual dentro del contexto de la cultura espiritual. El día de todos los santos y el día de los santos difuntos respectivamente. Los alimentos mantienen su vigencia en las manifestaciones sacro-profanas de la época.

Desde los primeros tiempos de conciencia de muerte se ha considerado que, luego de fallecer, los humanos necesitarán comida y bebida en su transitar al otro mundo, y velas para alumbrarse en medio de las tinieblas. Comidas y bebidas que se hacen simbólicas puesto que el vínculo entre el doliente y el ancestro fallecido es real, se busca una forma de comunicación entre ambos. (Villar, 2012:235).

Otros autores refieren que en concordancia con el calendario litúrgico católico, el 1 de noviembre es el día destinado a conmemorar a todos aquellos cristianos que han llevado una vida ejemplar aunque no fuese documentada ni llevada a los altares como modelo de imitación. A su vez, el día 2 se celebra a los difuntos que murieron confesando su fe con la esperanza de la resurrección prometida por Cristo (Chajón, 2012:102).

De acuerdo con los sacerdotes, las fiestas debían incluir la eucaristía. Sin embargo, aunque las fiestas continúan vigentes en su celebración, lo más frecuente es observar celebraciones de carácter familiar en las que suele

degustarse un platillo único en el mundo, el fiambre. Chajón refiere que esta comida se encuentra estrechamente relacionada con el síndrome caliente-frío. *Por ser un día de descanso y, por añadidura, debía hacerse en presencia de los restos de los difuntos amados, cerca de sus sepulturas, es considerado frío. Por la combinación de fecha en la que no se trabajaba y se estaba “frío”, sumado a la necesidad de comer en la proximidad de la tierra, lo más conveniente era comer algo frío: verduras, que tienden a ser “frescas” y carnes frías* (2012:102).

En Salamá se tiene por tradición preparar el fiambre y compartirlo con familiares y amigos. Otro producto gastronómico muy relevante durante esta época es el tradicional dulce de quitandé que se manufactura y vende en mayor cantidad ya que es un elemento de la gastronomía que se ofrece a los difuntos durante la visita al cementerio (García, M., 2015: entrevista 21 de abril).

Comentario final

La gastronomía, como término, envuelve un conjunto de conocimientos y actividades que se encuentran directamente relacionadas con los ingredientes, recetas, técnicas y secretos culinarios. Salamá, Baja Verapaz, es una comunidad de riqueza cultural y de tradiciones; entre dicha riqueza es imposible obviar a la gastronomía. La manufacturación y degustación de algún platillo tradicional es reflejo de la misma.

Los grupos humanos crean fronteras culturales para delimitar aquello que se considera propio, lo que ha sido creado dentro de la comunidad. No cabe duda que las prácticas alimentarias han conformado un instrumento privilegiado para el establecimiento de límites culturales entre diferentes grupos en contacto. Sin embargo el proceso de aculturación ha provocado la integración de diversas prácticas, en este caso de las alimenticias, como propias de una región pero que han sido destacadas y degustadas en cualquier lugar de Guatemala siendo ejemplo de ello el tradicional pepián que incluso se ha constituido como patrimonio cultural de la nación, así mismo, el pinol que se considera propio de todo el departamento de Baja Verapaz.

A pesar de que muchas de las recetas de platillos tradicionales poseen raíces prehispánicas, a partir del siglo XVI y hasta la fecha han creado un vínculo muy estrecho con aquellos productos traídos por el Viejo Mundo que han permitido enriquecer una receta y realzar su sabor. La gastronomía dentro de la cultura del guatemalteco también se considera un símbolo de convivencia, ya que en los comedores, en los hogares y en aquellos puestos de comida popular se reúne un grupo de personas, conocidos o desconocidos, para disfrutar de algún tiempo de comida.

Tanto auge ha tomado el aspecto gastronómico que incluso se encuentra estrechamente relacionado en aquellas expresiones populares del pueblo con las

tradiciones familiares, las sacralizadas, lo ceremonial, lo socio-religioso y lo festivo. Elementos que envuelven a la gastronomía transformándola en un claro ejemplo de que el arte culinario constituye un elemento de cohesión social y que por la tanto, la alimentación es un distintivo de la identidad de un pueblo.

Es importante dar a conocer parte de lo que conforma la gastronomía tradicional que identifica a un grupo determinado, ya que forma parte de aquellos elementos, que aunque no estén declarados por acuerdo ministerial, forman parte del patrimonio tangible e intangible del pueblo. Uno de los principales objetivos es promover, entre los miembros de la misma comunidad, que todos aquellos elementos culturales deben de perdurar en el imaginario colectivo y que continúen siendo prácticas de transmisión generacional con el fin de resguardar esos valores únicos.

Referencias bibliográficas

- 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.
- Chajón, A. (2012). Primera edición. “Sabores del mediterráneo: el legado hispano.” *Raíces mayas de la gastronomía guatemalteca*. Guatemala: Editorial educativa. Instituto Guatemalteco de Turismo, INGUAT.
- De Carvahalo Neto, P. (1977). *Diccionario de teoría folklórica*. Guatemala: Editorial universitaria. Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Jordá, M. (2007). Primera edición. *Diccionario práctico de gastronomía y salud. Un viaje riguroso y desenfadado por el mundo de la cultura gastronómica*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Levi-Strauss, C. (1974). *Antropología estructural*. Barcelona, España: Ediciones Atalaya, S.A.
- Lody, R. (2008). Primera edición. “Acarajé, comida y patrimonio del pueblo brasileño”. *Identidades en el plato. El patrimonio cultural alimentario entre Europa y América*. Barcelona, España: Icaria editorial, S.A.
- Montecinos, A. (01 de mayo 2013). “Definición de la gastronomía y su evolución”. Disponible en URL: <http://www.boletinturistico.com/component/k2/item/4725-definici%C3%B3n-de-la-gastronom%C3%ADa-y-su-evoluci%C3%B3n> [consulta 06 de junio de 2014].
- Paredes, O.; Guevara, F.; Bello, L. (2009). *La nixtamalización y el valor nutritivo del maíz*. México: Revista Ciencia No. 92-93.
- Redfield, R. Linton, R. y Heskovits, M. (1983). “Memorandum for the study of acculturation”. Citado por *La antropología*. Bilbao: Ediciones mensajero.
- Ross, M. (2001). Primera edición. *Entre el comal y la olla*. Costa Rica: Editorial Universidad Estatal a Distancia San José. Costa Rica.

Sahagún, B. (1982). “Historia general de las cosas de la Nueva España”. Citado por “El corazón maya en la tradición culinaria” *Raíces de la gastronomía guatemalteca*. Guatemala: Editorial educativa. Instituto Guatemalteco de Turismo, INGUAT.

Villar, A. (2012). Primera edición. *La cocina popular guatemalteca. Mitos, hechos y anécdotas*. Guatemala: Editorial Universitaria. Universidad de San Carlos de Guatemala.

2. Fenández, Raúl.
3. García Blanco, María Teresa.
4. Ixguatán, Victoriano.
5. López Cahueque, Álica.
6. Tecún, Pedrina.
7. Viuda de Barrios, Martha Molineros.
8. Xitumul García, Silvia Elizabeth.

Fotografías:

Lda. Ericka Anel Sagastume García
Lic. Juan Pablo Castillo
Luis Figuero

Entrevistas

1. Acetún, Valentina.



Ingredientes para preparar pepián.
Fotografía: Juan Pablo Castillo



Ingredientes para preparar pepián.
Fotografía: Juan Pablo Castillo



Pepián.
Fotografía: Juan Pablo Castillo



Pinol, plato tradicional de Salamá.
Fotografía: Ericka Sagastume

Tamal.
Fotografía: Juan Pablo Castillo



Pescado, emblemático
de Semana Santa.
Fotografía: Luis Figueroa

Quitandé, mayor demanda
para las celebraciones del día
de Todos los Santos.
Fotografía: Ericka Sagastume





Fiambre, gastronomía del Día de todos los Santos.
Fotografía: Juan Pablo Castillo