

# GASTRONOMIA

## POPULAR Y TRADICIONAL EN SAN ANTONIO AGUAS CALIENTES, SACATEPÉQUEZ

ERICKA ANEL SAGASTUME GARCÍA





## RESUMEN

El interés que gira en torno a la actividad gastronómica ha ganado importancia en los discursos de algunos sectores de la sociedad que la ubican como un referente cultural de la región, a través de la articulación de representaciones sociales que se encuentran estrechamente relacionados con su geografía e historia, ya que suelen significar elementos de identidad y también reconocimiento local. La alimentación del guatemalteco resulta ser un aspecto cultural, pero también un elemento atractivo para los miembros de otras culturas, representa, junto al paisaje local, uno de los pilares fundamentales que constituye un producto activo para el visitante.

San Antonio Aguas Calientes es un municipio del departamento de Sacatepéquez, generalmente reconocido por su producción de textiles de vestimenta femenina, aplicando la técnica de doble brocado, lo cual permite utilizar y lucir los güipiles de ambos lados. Sin embargo, cuenta con otros atractivos turísticos, su gastronomía es diversa y poco explorada. Es por esta razón que el presente artículo presenta un pequeño inventario de bebidas, platillos salados y dulces que ofrece su gastronomía. Dentro del objetivo general de la investigación, destaca la preservación de la memoria gastronómica del grupo lingüístico predominante, la comunidad kaqchikel, mediante el registro de comidas y su frecuencia de consumo, derivándose así los objetivos específicos por medio de los cuales se evidencia el simbolismo que se manifiesta en una representación gastronómica única. Esta investigación se basó en la aplicación del método cualitativo, específicamente en las técnicas del grupo focal, el desarrollo de cinco entrevistas estructuradas, observación participante y no participante y registro fotográfico.

### Palabras clave

San Antonio Aguas Calientes, gastronomía, turismo gastronómico, cultura, tradición.



## ABSTRACT

The interest that revolves around the gastronomic activity has gained importance in the discourses of some sectors of society that place it as a cultural reference in the region, through the articulation of social representations that are closely related to its geography and history, since they usually signify elements of identity and also local recognition. The Guatemalan diet turns out to be a cultural aspect, but also an attractive element for members of other cultures, it represents, together with the local landscape, one of the fundamental pillars that constitutes an active product for the visitor.

San Antonio Aguas Calientes is a municipality in the department of Sacatepéquez, generally recognized for its production of textiles for women's clothing, applying the double brocade technique, which allows the use and display of güipiles on both sides. However, it has other tourist attractions, its gastronomy is diverse and little explored. It is for this reason that this article presents a small inventory of the dishes and drinks that its gastronomy offers. Within the general objective of the research, the preservation of the gastronomic memory of the predominant linguistic group, the Kaqchikel community, through the registration of meals and their frequency of consumption stands out, thus deriving the specific objectives through which the symbolism that is shown is evidenced. manifests itself in a unique gastronomic representation. This research was based on the application of the qualitative method, specifically on focus group techniques, the development of five structured interviews, participant and non-participant observation, and photographic recording.

### Keywords

San Antonio Aguas Calientes, gastronomy, gastronomic tourism, culture, tradition.



## INTRODUCCIÓN

El paso del tiempo ha conseguido la adaptación de las sociedades según su diversidad. Se ha forjado de acuerdo con las condiciones de los recursos disponibles en el epicentro de la civilización que conforma a un grupo social determinado. Lo anterior hace que resulte evidente la posibilidad de identificar a una sociedad de acuerdo con los productos de los que dispone para su alimentación. La cotidianidad de una cocina dentro de la sociedad hace que pocas veces los integrantes de un grupo giren su atención hacia ella, como un elemento de análisis o de desarrollo. Sin embargo, de manera insospechada ha logrado abrirse paso como un rasgo singular de cada individuo, como una sombra que muchas veces ha sido invisibilizada, pero que en su esencia contiene la propia historia de su pueblo (González, 2017).

La cocina tradicional guatemalteca, en su generalidad, es un modelo cultural que comprende diversas actividades. Las tareas agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias, costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales. La multiculturalidad y multiétnicidad de Guatemala, en torno a la cocina, contempla la mejora de los cultivos y de la cocina tradicional, sus conocimientos y técnicas son una expresión de identidad comunitaria que permite el fortalecimiento de los vínculos sociales y consolidar el sentimiento de identidad a nivel nacional, regional y local. Cabe mencionar que el hecho de preservar la cocina tradicional destaca la importancia que tiene como un medio de desarrollo sostenible.



San Antonio Aguas Calientes es un municipio que hoy por hoy lucha por su autorreconocimiento, la aplicación del turismo comunitario ha jugado un papel muy importante ya que ha impulsado la idea de revalorizar a las comunidades en cuanto al manejo adecuado de su patrimonio cultural y natural, generando así ingresos para lograr el desarrollo sostenible de sus familias y un mejor cuidado de sus recursos. La importancia del turismo gastronómico es notable, constituye una forma de ofrecer turismo, otorga todas las experiencias culinarias que un visitante desea experimentar mientras se fortalece la economía de la región. Lo anterior resulta en un incentivo para los lugareños, pues promueve la promoción, divulgación y perfección de su gastronomía y productos turísticos en general.

Esta investigación parte de 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. También se ejecutaron siete entrevistas estructuradas, observación participante y no participante y registro fotográfico durante algunos procesos culinarios. El objetivo de estas actividades fue contribuir a la preservación de la memoria gastronómica del grupo lingüístico kaqchikel, por lo cual se presenta un pequeño inventario de comidas y bebidas tradicionales y populares de San Antonio Aguas Calientes.



## REFERENTE TEÓRICO

A continuación se desarrollan los conceptos del referente teórico.

### GASTRONOMÍA GUATEMALTECA

La cocina guatemalteca va más allá de lo que se come tradicionalmente. No solo se trata de destacar la comida que se disfruta durante los festejos patronales de los pueblos, también aquello que se cocina en el hogar, preparado con productos del suelo, empleando técnicas culinarias de forma similar a como lo hacían los ancestros. Esta es la base de la cocina criolla, la que surge en Guatemala, original, exquisita y que debe ser valorada como parte de la identidad nacional.

Profunda y longeva ha sido la influencia indígena en el arte culinario, lo cual constituye uno de los tantos elementos que permiten comprender la identificación con la cocina mesoamericana. Sin embargo, existe el sello impreso por los conquistadores españoles, que con numerosos productos de su país y de los pueblos vecinos sometidos por ellos, enriquecieron las costumbres alimenticias de Mesoamérica, al mismo tiempo que vieron transformarse las suyas al contacto con los pueblos originarios. Es difícil a ciencia cierta determinar quién influyó primero a quién, ya que las tradiciones alimentarias se forman por medio de un proceso siempre cambiante (Villar, 2012, p. 24-27; Chajón, 2012, p. 68-69).

Existe la famosa trilogía o tríada mesoamericana, conformada por maíz, frijol y calabazas (conocidas también como güicoyes o ayotes). Sin embargo, existe evidencia que apunta a que no eran lo único que se consumía por aquella época, cuando los españoles llegaron al nuevo continente se encontraron con una enorme diversidad de plantas cultivadas y con cocinas que, aunque para ellos extrañas y sorprendentes, eran abundantes y en algunas regiones muy refinadas. Prueba de ello es lo que refiere Díaz del Castillo acerca de los banquetes de



Moctezuma, porque cotidianamente le guisaban gallina, gallos de papada, faisanes, perdices de la tierra, codornices, patos mansos y bravos, puercos de la tierra, pajaritos de caña, palomas, liebres y conejos, así como muchas clases de aves y cosas que se crían en esta tierra, “que son tantas que no las acabaré de nombrar presto” (Díaz del Castillo, 2012, s/p). Sin embargo, no todo se trataba de comida sólida, sino también de bebidas, algunas nutritivas, otras medicinales y también las había embriagantes.

El Popol Wuj, libro sagrado de los k'iche's, hace referencia a que, cuando los cuatrocientos muchachos creyeron derrotar a Sipakná, primer hijo de Wuqub Kak'ix, ser mitológico y vanidoso que asumía ser el sol, y quien les había ayudado a trasladar los troncos para la construcción de una cabaña, fabricaron su bebida, la que debía reposar por tres días y luego de tres días brindarían por su construcción, por su cabaña, “se emborracharon todos los muchachos” (Sam, 2012, p. 31).

Lo anterior hace referencia a una bebida fermentada y embriagante pero no indica los ingredientes empleados para la elaboración de esta. Cabe mencionar que, en la actualidad, los miembros de la cultura poqomam y xinka suelen celebrar la construcción o remodelación de una casa con el tradicional chilate, el cual consta de un atol y

no de una bebida embriagante, a base de maíz y que emplea tres cocimientos (Sagastume, 2017; Sagastume, 2021).

Tomás Gage, en su obra Los viajes de Tomás Gage en la Nueva España, también describe:

---

*Una bebida extraña de los indios... hacen entre ellos ciertos brebajes mucho más fuertes que el vino, y los fabrican en grandes cántaros o jarros de barro traídos de España; donde echan un poco de agua llenándolos después con melaza o jugo de caña de azúcar o de un poco de miel, poniendo también para endulzarlo y darle fuerza, raíces y hojas de tabaco y otras raíces que hay en este país y que saben son propias para esta operación. Yo he visto en algunos sitios echar en los cántaros un sapo vivo. Después de esto cierran el jarro y lo dejan fermentar todo junto durante quince días o un mes, hasta que esté bien fermentado, que el sapo esté consumido y la bebida haya adquirido toda la fuerza que ellos desean; entonces abren el jarro y convidan a beber a todos sus amigos, lo hacen ordinariamente por la noche... no dejan de beber hasta que estén enteramente borrachos. Esta bebida se llama chicha. (Gage, 2010, p. 350)*

---



Gracias a la obra Recordación Florida de Francisco Antonio de Fuentes y Guzmán, la gastronomía guatemalteca podría rescatar un buen número de comidas en vías de extinción, por ejemplo las diversidades de atoles: atol blanco, atol agrio, neotinatole, chilate, epazoatole, chianatole, tlamizatole, culatole, champurrado, cozcuz (Fuentes y Guzmán, 2012, p. 52). Al tratar el tema específico de las bebidas, el maíz y el cacao formaron parte fundamental de la gastronomía de Mesoamérica. 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, porque de la gramínea habría sido creado el hombre:

---

*He aquí el principio de cuando se pensó en la creación humana y de cuando se buscó la naturaleza de su cuerpo. Dijeron entonces Alom K'ajolom; Tz'aqol Bitol; Tepew Q'ukumatz, así llamados... que aparezcan los que sustentan, los que nutren... que aparezca la humanidad... Sólo fueron mazorcas amarillas, mazorcas blancas su carne; sólo de masa de maíz fueron sus piernas, los brazos humanos... sólo masa de maíz fue utilizada en la creación de sus carnes (Sam, 2012, p. 110-113)*

---

Fuentes y Guzmán refiere que: “el grano del maíz se extiende por alimento, en poción siempre regalada y siempre de nutrimento provechoso, es un agregado de gustosas y útiles diferencias, que generalmente se llama atole en toda esta Nueva España” (Fuentes y Guzmán, 2012, p. 384).

Los atoles son bebidas calientes, espesas, ricas en féculas, populares en todos los estratos sociales. La mayoría se hacen de maíz nixtamalizado como en el atol blanco (Sagastume, 2017). El tratamiento que se le ha dado al maíz desde tiempos remotos, y que es conocido como nixtamal, Fuentes y Guzmán lo describe como la “diligencia de cocerlo con un poco de cal, o donde no la hay con ceniza, y lavado en unas ollas agujereadas como las regaderas, á que llaman pichachas” (Fuentes y Guzmán, 2012, p. 382).





Aparte del proceso de nixtamalización, para la preparación de atoles también se requiere que el grano sea tostado y molido como en el caso de los pinoles. Existe variedad de atoles, en la época actual también se elaboran atoles a base de aba, yuca, arroz, avena, cacao, pataxte, plátano, guineo y mazapán. La denominación atol se deriva del náhuatl, de la raíz *alt* que significa agua y el diminutivo despectivo *tol*, para así formar *atolli*, o agüita. (Villar, 2012, p. 204). En la región guatemalteca, no existe atol que no se contemple como bebida sagrada: nutritiva, energizante, curativa, saludable, de fácil acceso y simple cocción. Entre los que son de legado prehispánico, y que se abordarán más adelante en este artículo, se pueden mencionar al atol blanco, atol shuco, chilate y pinol. Aquellos que surgen del mestizaje culinario de la cocina colonial son el atol de plátano, de haba, arroz en leche, arroz con chocolate, súchiles, avena y ponche de frutas. En cuanto a la bebida del cacao, se logró a través de un proceso de nixtamalización.



## MARCO CONTEXTUAL

En los siguientes apartados se desarrolla el marco contextual.

### LA GASTRONOMÍA DE SAN ANTONIO AGUAS CALIENTES

San Antonio Aguas Calientes es uno de los municipios denominados «poblados históricos», esto se debe a que forma parte de los primeros pequeños asentamientos rurales instalados en la época colonial. Por muchos años ha sido uno de los lugares turísticos más visitados del departamento de Sacatepéquez, cabe mencionar que abarca los espacios de San Andrés Ceballos y Santiago Zamora.

Estudiantes de la carrera de guía de turismo comunitario del Instituto Guatemalteco de Turismo, con sede en Sacatepéquez, durante el año 2021, realizaron una monografía del municipio de San Antonio Aguas Calientes (*Chocojol Juyú*), en la que se describe que la localidad se remonta desde siglos antes al inicio de los tiempos, 300 años A.C. Según la creencia de los pueblos originarios, las montañas y los volcanes (Agua y Fuego) fueron creados en la noche en la que los dioses mayas Zipacná y Kabracán jugaban a la pelota, lo cual provocaba el movimiento de los montes y el vibrar de las montañas (Santos, *et. al.*, 2021).

A partir de la creación, el territorio fue ocupado continuamente por el grupo lingüístico kaqchikel, nombrando a uno de sus hermosos valles *Chocojol Juyú* (entre cierras y montañas), que constituyó una ruta importante de comercio durante la época prehispánica. Las tierras las atraviesa el río *Nima'ya'* (río grande), que desemboca en el lago Quilisimate, el cual abastecía de peces, tule y que también poseía nacimientos de agua caliente (Santos, *et. al.*, 2021).

Al momento de la llegada de los conquistadores, el valle de la laguna Quilisimate se encontraba despoblado. Cuando se fundó la ciudad de Guatemala en el



Valle de Almolonga, el conquistador Pedro de Alvarado fundó cinco pueblos alrededor de la laguna, con la finalidad de abastecer a la ciudad de alimentos, sembrando maíz y otros cultivos. Dentro de estos pueblos se encuentran San Antonio Aguas Calientes y Santiago Zamora. Los primeros pobladores fueron indígenas pertenecientes al grupo lingüístico kaqchikel,

La comunidad kaqchikel asentada en la localidad de San Antonio Aguas Calientes reconoce a su alimentación como un derivado de aquello «que produce la madre tierra». Dentro de su cosmovisión la perciben como comida totalmente natural. Se compone de una serie de bebidas que van desde atoles hasta refrescos y bebidas fermentadas. También contiene platillos salados en los que se destaca el empleo de carnes y verduras aderezadas con recados, la producción de tamales que también son considerados como guarnición para algunas preparaciones. Por otro lado, también se preparan y consumen caldos de hierbas y bocadillos dulces.

## BEBIDAS TRADICIONALES

Cuando de alimentación se trata, las bebidas son el complemento natural de las comidas. Entre la variedad existente se pueden clasificar en frías, calientes, tradicionales y globalizadas. En esta sección se incluyen las que son más representativas para la gastronomía tradicional y popular de San Antonio Aguas Calientes. Cabe mencionar que en algunas preparaciones se mantiene vigente el legado prehispánico, ya que se preparan con ingredientes locales y nativos, aplicándose las técnicas culinarias tradicionales. En otras recetas se comparten atributos y exhiben las composiciones prehispánicas, como el uso del maíz, el ayote y algunas frutas nativas, pero también la presencia de ingredientes hispanos heredados como canela, azúcar, jengibre, anís, entre otras especies aromáticas y saborizantes.

Tal cual como se percibe en esa connotación popular, estas bebidas se pueden preparar en todo momento. Sin embargo, la bebida que requiere de un proceso artesanal de fermentación sí se encuentra disponible, pero su producción dependerá del tiempo de cosecha de la fruta requerida.



### Fresco de pepita de ayote (Sakilin uk'uya')

Los ingredientes requeridos para esta bebida constan de pepita de ayote, canela y azúcar al gusto. Al igual que para otras preparaciones en las que se emplea la pepita de ayote, esta debe ser sometida al proceso tradicional de tueste. Sin embargo, para la bebida es importante incorporar las rajas de canela en ese mismo proceso, el cual debe realizarse de una manera controlada para evitar que los ingredientes se quemen. Finalizado el proceso anterior, los ingredientes se muelen en seco, empleando la tradicional piedra de moler. Posteriormente, es necesario incorporar a esa molienda un poco de agua, esto permitirá que la pasta que resulta de la molienda de los ingredientes quede más fina.

Para finalizar la preparación del fresco, la pasta obtenida debe disolverse en suficiente agua, de ser necesario se sugiere colarse. Se endulza al gusto de los comensales (Ajquijay, 2015).

### Fresco de Jamaica

Para la preparación de esta bebida se requiere del empleo de la rosa de la jamaica (*Hibiscus sabdariffa* L.). Es originaria de la India, desde donde se ha distribuido a los trópicos del Nuevo Mundo. Su introducción en Centroamérica probablemente se dio a través de los esclavos provenientes de Jamaica, quienes realizaban trabajo forzado en el primer ingenio azucarero de Centroamérica, fundado por los frailes dominicos en el año 1569, ubicado en el valle de San Jerónimo, en el departamento de

Baja Verapaz. A partir de aquí, el cultivo y empleo del ingrediente se difundió a otras regiones de similares condiciones climáticas, lo cual provocó un exitoso recibimiento y, por consiguiente, la producción y uso en la gastronomía guatemalteca (Hidalgo, 2013).

Se trata de una bebida que incorpora ingredientes nativos y heredados. Entre los nativos se destaca el empleo de la pimienta gorda. Cabe mencionar que las rosas que se utilizan se encuentran en estado deshidratado. Para su preparación se requiere la ebullición de la rosa de Jamaica, previamente lavada, junto con canela y pimienta gorda. Con lo anterior se obtiene un concentrado, el cual se rebaja con agua previamente endulzada. Esta bebida se encuentra disponible durante todo el año. En San Antonio Aguas Calientes suele acompañar la comida y se sirve tanto en almuerzos familiares como en festejos tradicionales.

### Fresco de masa

Considerada quizá la bebida más tradicional de todas. Básicamente consta de masa de maíz nixtamalizado, disuelta en agua y endulzada con azúcar. En cuanto a la nixtamalización, es importante mencionar que se trata de una serie tradicional de pasos que consiguen procesar el maíz. Se ha realizado durante siglos, tanto en México como en Centroamérica. Actualmente se lleva a cabo tanto a nivel doméstico como industrial, esta técnica ofrece una variedad de



beneficios nutricionales y de procesamiento. La nixtamalización es un proceso en el cual los granos de maíz secos se cuecen y se sumergen en una solución alcalina, generalmente agua y cal alimentaria (hidróxido de calcio). Posteriormente, el maíz se escurre y se enjuaga para quitar la cubierta exterior del grano (pericarpio) (Orchardson, 2021). Seguidamente se muele para obtener una masa, la cual conforma la basa para numerosos productos alimenticios, incluidas las tortillas y los tamales, pero para este caso el valorado refresco.

El fresco de masa es una bebida que se consume con deleite, ya que resulta ser muy refrescante. En su versión más pura no se endulza. Una característica importante es que suele ser una bebida muy económica, rápida de preparar y además muy aceptada por la población.

### **Fresco de jocote (fermentado)**

En Santa Catarina Barahona se prepara una bebida que se somete a un procedimiento tradicional de fermentación, popularmente reconocida como «chicha de jocote». Sin embargo, también puede emplearse como una bebida refrescante, una vez el alcohol haya sido rebajado, cuarteándose la preparación. Es decir, incorporando más agua para lograr diluir un poco la bebida.

El término chicha, según la Real Academia Española, hace referencia a una bebida alcohólica que resulta de la fermentación del maíz en agua azucarada, y que se usa en algunos lugares de América (2021). Con la explicación anterior, no resulta errado el hecho de que a la bebida se le llame «chicha de jocote», ya que dentro de sus ingredientes se incorpora el maíz.

La chicha de jocote que ofrece el restaurante *Utz ki'il* (El Buen Sazón) es una bebida envasada, en presentación de 375 o 750 ml, con la siguiente descripción:



## SABOR MILENIAL DE LOS ANTEPASADOS

### CHICHA DE JOCOTE

#### Especialidad de San Antonio A.C., Sac. Figura 01

Bebida ancestral que se ha disfrutado desde la época del *Popol Vuh*. Elaborada a base de maíz, jocote, panela y varias especias locales a través de fermentación natural por varios meses. Sumamente frutal, ácida y gaseosa, con un toque de alcohol natural.

Entre los ingredientes que se requieren para su preparación, se encuentran: jocote de chicha, «uno que es larguito, no es el de corona», jocote rojo, maíz amarillo, anís, cebada, pimienta gorda, afrecho, cordoncillo, panela, jengibre y canela. “El jocote se pone a secar, y así se hecha en la tinaja de barro. Se deja reposar por diez días... cuando se escucha «pom, pom»... ya está listo, se mueve y se sirve... lujo de sabor” (M. S. Méndez, comunicación personal, 18 de abril del 2022).

Años atrás, esta bebida se consumía durante las bodas y otras fiestas. También puede ser consumida como una bebida refrescante.



Figura 01: Chicha de jocote, especialidad de San Antonio Aguas Calientes. Fotografía Santos 2023.



## **Horchata**

Es una bebida muy popular en Guatemala, aunque se consume en muchos lugares del mundo. Se cree que su origen es italiano, donde se conocía como orzata (del latín hordeata, hecha con orzo, de hordeum, cebada). Con el paso del tiempo, la cebada fue sustituida por otros ingredientes, entre los cuales se destaca el arroz, que es el cereal del que se hace la versión guatemalteca (Villar, 2012). La horchata de San Antonio Aguas Calientes se prepara a base de arroz, pepitoria, canela, leche y se endulza con azúcar.

El arroz se remoja en agua por un tiempo, aproximadamente dos horas, posteriormente se muele junto con la canela y la pepita dorada hasta obtener una masa homogénea. Se disuelve en agua y se agrega la leche. Se endulza con azúcar. Su consumo es cotidiano.



## PREPARACIONES SALADAS

### Pepián

Una descripción simple para el pepián podría ser un recado espeso acompañado de una proteína. Los ingredientes para la preparación del recado son de linaje nativo, aunque, como la mayoría de las recetas guatemaltecas, incorpora ingredientes hispanos heredados. En el recado se destaca la presencia de la pepitoria, el chile gUAque, pasa, zambo, tomate y miltomate. Entre las especies heredadas del viejo mundo se encuentran la cebolla, ajo, ajonjolí, canela y cilantro. Al pepián, generalmente, se le incorporan verduras entre las cuales se destaca el ejote, la papa, el güisquil y la zanahoria.

En cuanto al tipo de carne que se emplea, puede ser de res, cerdo, gallina, pollo o chunto. La carne se cuece por aparte, condimentándose únicamente con sal. Cuando está casi de punto, se agregan las verduras. Una vez listo, se escurre conservándose el caldo, el cual servirá para complementar el sabor del recado. Por otro lado, los chiles, tomates, cebolla, ajo y demás se doran en el comal, siempre teniendo el suficiente cuidado para no quemarlos. Al alcanzar el punto deseado, se muelen en piedra, la pasta obtenida se agrega al caldo y se somete a ebullición agregándole un poco cilantro. La consistencia del pepián resulta ser un tanto espesa, lo cual se consigue con el uso de la pepitoria, pero se acentúa al incorporar el almidón que puede provenir de una tortilla tostada, un poco de masa disuelta en agua, harina de trigo, pan dorado o miga de pan. Una vez estén todos los ingredientes en un mismo recipiente, se continúa la cocción por un aproximado de media hora más.

Se acostumbra a preparar y a servir en las festividades de bodas y 15 años. Figura 02.



Figura 02: Pepián. Fotografía Santos, agosto 2023.





### Estofado

Una sabrosa y tradicional preparación de San Antonio Aguas Calientes, que en realidad podría describirse como un plato tradicional de la comunidad lingüística kaqchikel, ya que en Chimaltenango también se prepara. Resulta en un auténtico reflejo del sincretismo que caracteriza a la gastronomía guatemalteca. Incorpora ingredientes de linaje nativo, por ejemplo: la variedad de chiles, pasa, guaque y pimienta, así como el tomate y miltomate. Entre los ingredientes de linaje hispanoárabes se pueden mencionar la variedad de proteínas, el chorizo, las aceitunas, las alcaparras, tomillo, laurel, ajo, cebolla y apio.

Para la preparación del estofado, se pica la cebolla y se pone a sofreír, junto con la variedad de proteínas, sazonando con sal y pimienta negra. Esta receta se caracteriza por incorporar en una sola cocción la carne de res, pollo, cerdo y chorizo. Transcurridos unos minutos, la cocción se aromatiza con el tomillo y el laurel. Seguidamente se agrega algún líquido, el cual contribuirá a dar sabor, pero también a «suavizar la carne», entre estos se destaca la incorporación de cerveza, vino tinto y /o refresco de cola. Posteriormente se incorporan los vegetales finamente picados, el tomate, chiles, apio, alcaparras y las aceitunas. En la presentación final del estofado se puede percibir una agradable coloración característica de la tinción que produce el chile guaque, chile pasa y probablemente el chorizo rojo. El aroma es exquisito, al igual

que su inigualable sabor, en el cual se percibe cada una de las proteínas de las cuales se compone. Las infaltables guarniciones suelen ser el arroz y la ensalada rusa (una combinación de papa, ejote, cebolla y zanahoria, aderezados con mayonesa) (López, 2020).

Es importante mencionar que el estofado es la comida seleccionada para ofrecer en las celebraciones de bodas, bautizos y 15 años. La bebida que se ofrece puede ser alguno de los refrescos naturales anteriormente descritos, o bien la tradicional chicha de jocote. Figura 03.



Figura 03: Estofado. Fotografía Santos, agosto 2023.



### Soldadito

La receta conocida como Soldadito consta de un caldo saborizado y aromatizado con hierbabuena, cebolla, sal y jugo de naranja agria. Es indispensable acompañarlo con pepita de ayote tostada al comal y condimentada con sal y jugo de naranja agria. Se trata de un platillo que cuenta con un aproximado de 150 años de existencia. El nombre de la preparación se debe a ser la comida que se preparaba y ofrecía a los soldados asentados en las tierras de la Antigua Guatemala, durante la época de la revolución liberal. Sin embargo, su preparación y consumo en la comunidad de San Antonio Aguas Calientes es quizá aún más antigua. Actualmente, muy pocas son las familias que lo preparan y consumen, es más popular en la población adulta y de la tercera edad. Los jóvenes no lo conocen. El restaurante Utz ki'il lo ofrece como un entremés en su carta, con la intención de mantenerlo vigente en el imaginario colectivo de la comunidad, pero también para darlo a conocer para una receta auténtica y ancestral de la localidad (J. Santos, comunicación personal, 18 de abril del 2022). Figura 04.



Figura 04: Caldo de Soldadito. Fotografía Montoya, abril 2022.



### Ch'ereb'an sakil (Iwaxte)

Un platillo que se mantiene vigente y que destaca por su ancestralidad tanto en los ingredientes como en las técnicas culinarias que se aplican en su preparación. Se trata de una pasta o recado compuesto básicamente de pepita de ayote, dorada al comal y molida en piedra, sazonada únicamente con sal y chile. Por aparte se cuecen algunas verduras, entre las que se destacan el güisquil blanco, el ejote y la papa, las cuales se incorporan al recado, logrando una homogenización de sabores, pero haciéndose más perceptible el exquisito y delicado sabor de la pepita.

Se trata de una comida de connotación familiar y cotidiana. Su acompañante principal es la tortilla de maíz y generalmente se sirve como un tiempo de almuerzo (M. S. Hernández, comunicación personal, 6 de agosto del 2022). Figura 05.



Figura 05: Ch'ereb'an sakil (Iwaxte). Agosto, 2022.



### Caldo de majcuy

El majcuy o quilete es una de las hierbas silvestres más ricas en nutrientes, entre esta predomina la presencia de hierro, calcio, vitamina A, fósforo y también aporta un poco de proteína. Es una hierba altamente utilizada en la gastronomía guatemalteca por su agradable sabor. En la población de Santa Catarina Barahona se prepara y consume como un caldo, en el cual también se incorporan el tomate, la cebolla y se sazona con sal. Suele servirse en el tiempo del almuerzo. Es una comida de la cotidianidad y familiar.

Entre otras propiedades, cabe destacar que el majcuy constituye un complemento proteínico y de minerales que contribuyen a la recuperación de las personas convalecientes y a la recuperación de la anemia ferropriva (Martínez, 2012).

### Chipilín en bicarbonato

Esta receta básicamente consta de un guiso de chipilín. Los ingredientes indispensables son el tomate, la cebolla y el chipilín. Se sazona únicamente con sal, pero cabe mencionar el uso del bicarbonato en la preparación.

Múltiples son los usos del bicarbonato de sodio en la cocina, además de funcionar como un desinfectante de frutas y verduras y también de utilizarse para facilitar la digestión de los comensales, su empleo en la cocción de los vegetales asegura que el color de estos no se atenúe durante el proceso, es decir, que mantengan un color fresco y brillante. Además, el bicarbonato de sodio contribuye a neutralizar lo ácido de los guisos, pues normalmente el tomate y el miltomate son ingredientes que tienden a aportar notas de acidez a los guisos.

El motivo de utilizar el bicarbonato de sodio en el guiso de chipilín que se prepara en Santa Catarina Barahona es realzar el color de la hierba, hacerla más atractiva y, de paso, evitar o aliviar la acidez estomacal que podría producirse por el consumo del tomate.



## PREPARACIONES DULCES

### Jocotes y ayote en dulce

Según la monografía de San Antonio Aguas Calientes, elaborada por estudiantes de la carrera de guías de turismo comunitario, encontrar un árbol de jocote en los hogares de la localidad es muy frecuente. Es por esta razón que, entre los postres que se preparan y consumen durante la Semana Santa y las festividades en torno al Día de Todos los Santos, se destaca el jocote y el ayote en dulce.

Los ingredientes requeridos para su preparación constan de: ayote y/o jocotes, dulce de panela, clavo de olor, pimienta de castilla y canela. Se trata de un postre que incluye tanto ingredientes nativos como de ascendencia hispana, una representación más de la fusión de culturas que caracteriza a la gastronomía guatemalteca.



## COMENTARIO FINAL

Muchos son los elementos culturales que reflejan pertinencia e identidad en los individuos, la gastronomía no solo es entendida como el hecho de alimentarse para sobrevivir, sino también como un elemento que nutre la identidad y cultura de los pueblos. La disponibilidad y el acceso a los alimentos puede que sean similares a nivel general del país. Sin embargo, las enseñanzas y costumbres que giran en torno a su preparación y consumo son distintas, en cada región predomina aquello que se considera propio en cuanto a la producción y consumo.

Como parte de la influencia de la cosmovisión maya estrechamente relacionada con su gastronomía, el grupo lingüístico kaqchikel suele aprovechar los recursos naturales de su alrededor, ya que es muy común el empleo de las especies vegetales y animales que se producen y se encuentran disponibles en la región. De esta manera se evidencia que su alimentación es rica, variada y un claro reflejo de identidad y costumbres.

Sin embargo, es indudable que, si existen platillos propios de la región, también coexisten otros que son culturalmente reconocidos por otros grupos lingüísticos del territorio guatemalteco. La gastronomía no es ajena al sincretismo cultural que caracteriza a las comidas guatemaltecas, aunque sí es posible percibir el uso frecuente de esa «tríada alimenticia» presente en las comidas de los antepasados mesoamericanos: el maíz, el frijol y las cucurbitáceas.

Constituye un objetivo indispensable promover las representaciones gastronómicas propias de la cultura, las cuales deben perdurar en el imaginario colectivo para que, de esa manera, continúen siendo prácticas de trasmisión generacional con el fin de resguardar los valores únicos de una pertinencia cultural y tradicional.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ajquijay On, A. (2015). Choq'utu'n. Recetario de cocina maya. Ciudad de Guatemala: Editorial Choslamaj.
- Chajón, A. (2012). Sabores del Mediterráneo: el legado hispano. Raíces mayas de la gastronomía guatemalteca. Primera edición. Ciudad de Guatemala: Instituto Guatemalteco de Turismo, (INGUAT) / Editorial Educativa.
- Díaz del Castillo, B. (2012). Verdadera y notable relación del descubrimiento y conquista de la Nueva España y Guatemala. Tomo I. Ciudad de Guatemala: Dirección General del Diario de Centroamérica y Tipografía Nacional.
- Fuentes y Guzmán, F. (2012). Recordación Florida. Discurso historia y demostración natural, material, militar y política del Reyno de Guatemala Tomo I. Ciudad de Guatemala: Editorial Universitaria (USAC).
- Gage, T. (2010). Los viajes de Tomás Gage en la Nueva España. Ciudad de Guatemala: Dirección General del Diario de Centroamérica y Tipografía Nacional.
- González, J. (2017). La identidad de la cocina mexicana patrimonial como sustento del desarrollo rural: el paradigma de la meseta perépecha. Revista virtual especializada en gastronomía. No. 14, julio/diciembre. s/p



- Hidalgo Villatoro, S. G. (2013). Manual técnico del cultivo de rosa de jamaica (*Hibiscus sabdariffa* L.) Rocita. Instituto de Ciencia y Tecnología Agrícola (ICTA). Recuperado de: <https://www.icta.gob.gt/imagenes/publicaciones%20imagenes/Rosa%20Jamaica/Manual%20tecnico%20del%20cultivo%20de%20rosa%20de%20jamaica%20ROSICTA,%202013.pdf>
- López, S. (2020). Comida típica y tradicional de San Antonio Aguas Calientes. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=-9gXpSIj5d4&t=83s>
- Martínez Muñoz, A. B. (2012). Hierbamora, chipilín, jícama y bledo. Para alimentarse con calidad y economía. Ciudad de Guatemala: Editorial Universitaria (USAC).
- Orchardson, E. (2021). ¿Qué es la nixtamalización? International Maize and Wheat Improvement Center. Recuperado de: <https://www.cimmyt.org/es/noticias/que-es-la-nixtamalizacion/#:~:text=Adem%C3%A1s%20de%20alterar%20el%20olor,reduce%20el%20riesgo%20de%20pelagra>
- Real Academia Española de la Lengua. (2021). Diccionario de la lengua española. Madrid, España: Espasa Calpe / Asociación de Academias de la Lengua Española. Recuperado de: <https://dle.rae.es/chicha>
- Sagastume, E. (2017). Las bebidas tradicionales de Salamá, Baja Verapaz. Revista Tradiciones de Guatemala. Centro de Estudios Folklóricos (USAC). No. 83. s/p.
- Sam Colop, L. (2012). Popol Wuj (edición popular). Primera edición. Ciudad de Guatemala: Editorial Universitaria (USAC).
- Santos, L.; Hernández, L.; Santos, K.; Guarchín, H.; Godínez, K.; Guachín, G.; Pérez, C.; García, S.; Santos, M.; Hernández, H.; López, G.; Galán, S.; Santos, D.; López, F.; García, A.; Quino, W.; Zamora, H. (2021). Monografía de San Antonio Aguas Calientes y aldeas vecinas. (Trabajo de graduación de guía de turismo comunitario). INTECAP, Guatemala.
- Villar, A. (2012). La cocina popular guatemalteca. Mitos, hechos y anécdotas. Ciudad de Guatemala: Editorial Universitaria (USAC).
- Villar, L. (2012). Ingredientes, ciencias y artes nativas. Raíces mayas de la gastronomía guatemalteca. Primera edición. Ciudad de Guatemala: Instituto Guatemalteco de Turismo (INGUAT) / Editorial Educativa.