



El cacao y sus variedades gastronómicas en el municipio de San Antonio Suchitepéquez

**ERICKA ANEL
SAGASTUME GARCÍA**



Introducción

Los antepasados prehispánicos descubrieron la bebida de los dioses cuya base es un grano muy preciado: el cacao. La semilla fue un producto de lujo que lo volvió un privilegio de nobles; incluso se utilizaba como patrón de intercambio. Según contextos arqueológicos, fue cultivado desde hace 4,000 años. Se trata de una semilla versátil en sus características culturales y alimenticias. Su consumo fue una costumbre transmitida a los españoles después de la conquista. El chocolate, una de las bebidas más antiguas y tradicionales de la región guatemalteca así como de placer universal y de alto valor energético, se disfruta en cualquier época y en cualquier lugar. Durante siglos ha sido una bebida, actualmente también es posible degustarlo en forma sólida.

Con el paso de los años ha provocado que, mediante desarrollos tecnológicos acoplados a las preferencias culturales de la época, se haya transformado. A pesar de estos cambios, las características de las etapas iniciales de transformación del grano de cacao, en el producto actual, se mantienen.

El chocolate es quizá, el principal aporte de la cocina guatemalteca, tanto por su origen prehispánico, como por haber sido las damas guatemaltecas las creadoras del chocolate en tabletas, invención que ha alcanzado una popularidad verdaderamente universal a partir de finales del siglo XVI.¹

Suchitepéquez es uno de los departamentos que cuenta con mayor producción de cacao en Guatemala, ya que aporta el 31% de la producción nacional. Uno de sus municipios, San Antonio Suchitepéquez, es el más destacado; por esta razón se eligió ese lugar como objeto de estudio.

Origen prehispánico del cacao

El cacao tiene una interesante y larga historia en Mesoamérica. Desde los inicios de la cultura hace unos 4,000 años, éste ha sido asociado con el lujo y ha sido objeto de comercio a largas distancias. La bocacosta del Pacífico de Guatemala era y sigue siendo una zona muy importante en el cultivo del cacao. Los mayas constataron su uso en historias orales, esculpidos en jade

¹ Luján Muñoz, Luis: Libro de Cocyna. Volumen II. Editorial Universitaria de Guatemala, Guatemala, 1972, página 15.

y obsidiana, entre otros materiales, cerámica y los intrincados códices que lo exaltaban y documentaban su uso en rituales y la vida diaria.

Su nombre científico es *Theobroma cacao*², su significado es “alimento de los dioses”. Se conoce como cacao a la planta y al fruto antes de procesarlo, el chocolate es el producto que se obtiene del procesamiento de las semillas, en forma líquida o sólida.

Los invasores españoles tuvieron conocimiento del cacao de los mayas de la península de Yucatán. Existe gran cantidad de evidencia arqueológica a cerca de la existencia en Mesoamérica. Sin lugar a dudas, adoptaron el hábito y gustaron de él tanto como los mayas³.

La costa del Pacífico en Guatemala y otros terrenos similares eran ideales para el cultivo del cacao, donde todos los requisitos de esta exigente planta eran satisfechos. Es muy probable que el cacao creciera silvestre en estas áreas.

Los mayas tenían la creencia que el cacao fue descubierto por los dioses en una montaña que también tenía otras delicadezas empleadas por los mismos. De acuerdo a la Mitología Maya, Hunahpú le dio el cacao a los mayas, después de que el hombre fue creado del

² Nombre científico que quedó inmortalizado en 1753 por el sueco Carl Von Lineé.

³ Willok, Corinne: Cacao alimento de los dioses, Guatemala, [Grabación Visual]. Organización No Gubernamental Choco Guate Maya, Guatemala, 2006.

maíz, por la abuela Ixmucané.⁴

El nombre cacao aparece por primera vez en su literatura alrededor del año 400 a.C. Existe un tesoro de vasijas de cacao que representan a la corte real participando en rituales en los que se hace y bebe cacao y a mercaderes viajando con esta valiosa mercancía. Asimismo el *Popol Vuh*, libro sagrado de los mayas k'iche's, menciona el cacao varias veces.

Según otros estudios la palabra cacao se origina del vocablo Maya *Ka'kau'*, al igual que las palabras mayas *chocol'ha* y el verbo *chokola'k* o “beber chocolate juntos”. En cuanto a la palabra chocolate, Michael Coe, afirma que la palabra “*chocolatl*” no aparece en ningún texto anterior a la conquista en idioma náhuatl o en la cultura azteca. Además, cita al filólogo mexicano Ignacio Dávila Garibi, quien propone la idea de que “Los españoles acuñaron el término al usar la palabra maya *Chocol* y reemplazaron el término maya designado para la palabra agua, “*haa*”, con el azteca, “*atl*”.⁵

Las semillas o pochos de cacao eran usadas en ceremonias religiosas. En ocasiones, los mayas reemplazaban la sangre usada en los sacrificios con esta semilla, teñida de rojo con achiote.

Los gobernantes y los guerreros de élite de la antigua Mesoamérica consumían la variedad de cacao llamada pataxte (*Theobroma Bicolor*). Según menciona

⁴ Coe, Sophie y Coe, Michael. La Verdadera Historia del Cacao. Fondo de la Cultura Económica. México. 1999. Página 54.

⁵ *Ibid.*,

Francisco Hernández en sus relatos del siglo XVI, tanto el cacao como el pataxte eran utilizados como ofrendas de bebida que ayudaban a los fallecidos en su viaje después de la muerte⁶. No sólo fue comida, bebida y medicina, sino también se utilizó como patrón de intercambio. En algunos archivos antiguos, se puede encontrar que “un pavo costaba doscientas semillas”, “un huevo de pavo costaba tres semillas” y “un aguacate costaba una semilla” de cacao.

Los registros arqueológicos más antiguos que se tienen de la domesticación y el manejo de la semilla de cacao, indican que fueron los grupos del Golfo de México y de las tierras bajas y selváticas del sur de México, quienes habían encontrado la forma de procesarlo para convertirlo en una bebida que más tarde se convertiría en un lujo para los mesoamericanos. En efecto los residuos más remotos de una bebida preparada a base de cacao fueron localizados por un grupo de investigadores americanos de varias universidades, durante las excavaciones realizadas en el sitio sagrado del Cerro Manatí, Veracruz, dentro de la zona nuclear Olmeca. Así mismo se han rescatado otros vasos de cerámica que contenían teobromina, componente marcador de cacao, fechados un poco después de la vasija de Manatí en tumbas mayas de Puerto Escondido, en el Valle de Ulúa, en Honduras, Colha, Belice, y en Uaxactún, Guatemala. Contiene representadas escenas ceremoniales donde el chocolate

⁶ Barrientos, Tomás, Et, al.: El corazón maya en la tradición culinaria, raíces mayas en la gastronomía guatemalteca. Instituto Guatemalteco de Turismo -INGUAT-, Primera edición, 2012, página, 52.

aparece como parte de las costumbres reales. En otras tumbas del clásico (500 d. C.), como la de Río Azul, sitio arqueológico del Petén, se encontraron objetos de la ofrenda al personaje allí enterrado.⁷

La preparación del chocolate, saborizantes y especias

Hacia los siglos II o III, el cacao ya era bien conocido y utilizado en buena parte del mundo maya. La huella arqueológica, con toda seguridad, más antigua relacionada con el cacao es una vasija encontrada en la tumba 19 de Río Azul, Guatemala, fechada en el siglo V.⁸ Dentro de esta vasija se encontraban restos de una bebida de cacao y en su exterior dos símbolos fonéticos que representan la palabra *Kakaw*. Este vestigio forma parte de un rico entierro sacerdotal lo que demuestra que entonces, el cacao, ya tenía importante valor religioso.

La bebida de cacao se logró a través de un proceso de nixtamalización que consistía en hervir los granos hasta que se suavizaran y posteriormente se procesaban en una piedra de moler para pulverizarlos.

Antes de la llegada de los españoles a Mesoamérica el chocolate era ingerido de diversas maneras: como atoles, polvos y probablemente con algunas sustancias sólidas y saborizantes. Uno de estos

⁷ Anttolini Lecón, Amalia, op. cit., página 6.

⁸ Adams, Richard E.W: Archaeologists Explore Guatemala's Lost City of the Maya Río Azul. En revista National Geographic. Vol 169 No. 4. Año 1986. Páginas 432-433.

saborizantes se conoce por el nombre *ik - al - kakaw*, identificado por Stephen Houston, que significa "cacao chile"⁹.

Los mayas bebían el chocolate caliente. Fray Bernardino de Sahagún, un misionero franciscano del siglo XVI, tenía informantes nativos quienes le mostraban cómo era la preparación del chocolate de alta calidad, llamado *tlaquatzalli*, "cosa preciosa"¹⁰. Otra fuente que aporta datos para la preparación del chocolate es Fray Toribio de Benavente, quien indica que para hacer la espuma del chocolate, lo pasaban de una vasija a otra.

Los grupos prehispánicos no contaban con una única receta para la preparación de chocolate. A esta bebida se le agregaban diversas sustancias, por ejemplo: maíz y la semilla molida de la ceiba, pero antes de que le agregaran cualquier ingrediente estiraban el cacao, o sea que lo pasaban de una vasija a otra para que produjera espuma, posteriormente la quitaban y le agregaban estos ingredientes, después volvían a ponerla.

Se acostumbraba mezclar granos de maíz y cacao, también se podía disolver en agua para disfrutar la bebida. La miel fue el principal agente con que se contaba como edulcorante, y la vainilla el más común aromatizador¹¹.

⁹ Coe, Sophie y Michael Coe, op. cit., páginas 63 y 64.

¹⁰ Ibid. página 94

¹¹ González De La Vara, Martín. Origen y virtudes del chocolate. Conquista y comida: consecuencia del encuentro de dos mundos. Instituto de Investigaciones Históricas. UNAM. México, D.F. Tercera edición. Año 2003. Página 295.

Al gobernante se le ofrecía el chocolate en diferentes preparaciones: con miel, condimentado con flores o con sabor a vainilla, rojo brillante, frutos verdes de cacao y blanco con negro. Es muy probable que de los frutos verdes del cacao solamente se comieran la pulpa que envuelve las semillas, debido al sabor dulce que posee. Para la bebida roja pudo haberse empleado el achiote (*Bixa Orellana*)¹². La vainilla y las flores eran agregados en polvo¹³.

Coe y Coe mencionan que Francisco Hernández describe una receta del chocolate con propiedades afrodisíacas. Los ingredientes de esta receta son tres:

1. El *hueinacaztli*, el pétalo grueso de la flor de oreja (*Cymbopetalum penduliflorum*). Este ingrediente podía ser remplazado por pimienta negra.
2. La *tlilxóchitl*, que significa "flor negra" y es la vainilla.
3. El *mecaxóchitl*, que quiere decir "flor de cordel", pertenece al género Piper y está relacionado con la pimienta negra. Al ser mezclada con cacao, esta flor le daba un buen sabor. A esta bebida se le atribuían propiedades curativas ya que calentaba el estómago, aliviaba los dolores intestinales y generaba un aliento agradable¹⁴.

Una bebida especial era la que contenía maíz, semilla de zapote (*Pouteria sapota*) y cacao, de sabor amargo y se llamó *Tzune*. También se conoce la mezcla de maíz cocido con agua y cacao,

¹² Ibid, página 316

¹³ Ibid, página 296 y 297

¹⁴ Coe, Sophie y Michael Coe, op. cit., página 107.

que corresponde al nombre de *Saca*. Esto indica que a la bebida de chocolate pudo agregársele cualquier cantidad de saborizantes, especias y otros elementos, como el caso de la semilla molida de ceiba (*Ceiba Pentandra*). Existían otro tipo de saborizantes como la magnolia que era empleada para aumentar el pulso de las personas y regularizar los latidos del corazón.

El cacao en la época colonial, una delicia histórica

A partir de 1,492 el mundo cambió radicalmente durante el choque entre las culturas europea y americana; dio paso a una transformación religiosa, cultural, económica y gastronómica. Se debe dar la misma importancia que a otros factores a la gastronomía, ya que la búsqueda de las especias fue uno de los motores principales que impulsaron el viaje de Cristóbal Colón. Como es sabido, Colón fracasó al llegar a la India, pero en su lugar descubrió un territorio lleno de riquezas de todo tipo, que transformaron y mantuvieron a flote a las economías europeas durante siglos.

Una vez encontrados los nuevos alimentos en América, se estableció un corredor hacia Europa que modeló los sabores, las recetas y los oficios de la población en ambos continentes. Los efectos de esos intercambios gastronómicos se sienten actualmente. Dentro de los alimentos que han dejado un alto impacto, se encuentra el chocolate.

El cacao fue de gran valor para los mayas, pues lo empleaban como moneda,

elemento de intercambio comercial, pieza clave y fué valorado como un bien exquisito en la preparación de comidas y bebidas.

El primer contacto que hubo entre el Viejo Mundo y el cacao se hizo a través de Cristóbal Colón a principios del siglo XVI. Ocurrió en altamar al encontrarse Colón con una canoa posiblemente procedente de la península de Yucatán. Sin embargo, Colón no supo a cerca del uso que los mesoamericanos hacían de las semillas de cacao y murió sin haber probado el chocolate por lo que el descubrimiento de este preciado producto se le atribuye a Hernán Cortés. Cuando Cortés llegó a México en 1,519; fue recibido con mucho afecto y con todos los honores de un Dios.¹⁵

Los conquistadores españoles fueron los primeros europeos que, después de conocer el cacao, lo incorporaron a su dieta. Esta rápida aceptación por parte de los primeros habitantes europeos se realizó con mayor facilidad e hizo de este alimento uno de los manjares típicos del Nuevo Mundo¹⁶. Los conquistadores españoles pronto se dieron cuenta de la importancia económica que tenía el cacao para los indígenas e incluso aprovecharon sus propiedades energéticas al mismo tiempo que llevaban a cabo sus campañas.

"Esta bebida, decía un conquistador anónimo, es el más sano y sustancioso

¹⁵ Coe, Sophie y Coe, Michael, op. cit., página 167.

¹⁶ González De La Vara, Martín, op. cit., página 295.

alimento de cuantos se conocen en este mundo, pues el que bebe una taza de ella, aunque haga una jornada, puede pasarse el día sin tomar otra cosa"¹⁷.

Tan pronto como los conquistadores comenzaron a sentar sus reales en los nuevos dominios, el cacao se convirtió en un alimento que estuvo siempre presente en sus comidas. En las primeras décadas de la colonia, los españoles utilizaron básicamente las formas indígenas más conocidas para gustar de la bebida. Más tarde, al llevarlo a Europa y Asia, dio lugar a que se le agregaran otros ingredientes.

El chocolate sufrió diversos cambios a raíz de la llegada de los españoles. La primera modificación que le hicieron fue beberlo endulzado con azúcar de caña, producto introducido al territorio. Los saborizantes que utilizaron los nativos, como el chile, fueron sustituidos por ingredientes familiares para los españoles como la canela y anís.

La espuma ya no era producida con el cambio de la bebida de una vasija a otra sino que se inventó el "molinillo", que es un agitador de madera que produce espuma. La preparación del chocolate, con una tableta de cacao molido fue un cambio que propagaron los españoles entre ellos mismos¹⁸. Sin embargo, el historiador Luis Luján Muñoz, en la compilación de Libro de Cocyna, refiere que fueron las damas guatemaltecas las inventoras de esta forma de preparación.

¹⁷ *Ibíd.*

¹⁸ *Ibíd.*, página 307.

Otros ingredientes empleados para dar sabor a la bebida fueron el ajonjolí, huevo, almendras, avellanas y pétalos de flores. Algunos productos empleados en la época prehispánica prevalecieron cuando se dio la transformación del chocolate: la vainilla y el cacao.

Los europeos crearon nuevas recetas. Según parece, en el siglo XVII se llegó a establecer una que fue aceptada casi universalmente. En esta bebida es más notable el abandono de varios ingredientes autóctonos, especialmente el maíz y el achiote. Con azúcar, canela, cacao y en ocasiones vainilla como únicos componentes, esta fórmula fue la receta de chocolate más utilizada en los siguientes siglos, XVII y XVIII, como ya lo apuntaba, en el año de 1697, el viajero italiano Giovanni Gemelli Careri¹⁹: *"El cacao y la vainilla, como todos saben, son los principales ingredientes del chocolate. Los europeos ponen cada libra de cacao en otro tanto de azúcar y una onza de canela... La bondad de su chocolate consiste en su buen cacao y en la óptima canela... La bebida es antiquísima y usada por los indios antes de que los españoles conquistaran su país, pero la diligencia española la ha llevado a la perfección"*²⁰.

Sobre la base de esta fórmula en cada región y hasta en cada familia se podían hacer muchas variedades. El éxito dependía de la calidad de los ingredientes utilizados, siendo el cacao el más importante.

¹⁹ *Ibíd.*

²⁰ *Ibíd.*

Se ha atribuido a las ciudades de Oaxaca, la actual San Cristóbal de Las Casas y Santiago de Guatemala como posibles cunas del chocolate, así como su alta calidad. Tal vez la mayor experiencia de los indígenas en el manejo del cacao y el hecho de que entre ellos existiera un alimento podrían ser indicios de que se haya originado en Guatemala. Además, como ya se ha mencionado, es a las damas guatemaltecas a quienes se les atribuye la invención del chocolate en tabletas, producto que alcanzó una popularidad universal a partir de finales del siglo XVI²¹.

La experimentación con las bebidas mesoamericanas de cacao y la integración de elementos europeos permitió la invención de otras bebidas, de esta forma la población indígena novohispana (actual México) elaboró sus propias recetas. Durante los años 1600 – 1700 las bebidas más perfeccionadas eran las que hacían a base de cacao. El *Pulim* que parece haber sido una simple infusión o cocción hecha a base solo del grano machacado o molido, mientras que el *Q'utuj* era una bebida espesa de granos finamente molidos cuyo sabor, naturalmente amargo, era realzado o suavizado añadiendo chile molido, vainilla, achiote y posiblemente miel de abeja. También empleaban la técnica de hacer girar rápidamente un molinillo especial, cuyo efecto resulta similar al de una licuadora. Un buen *Q'utuj* se juzgaba por el hecho de que las burbujas

²¹ Lujan Muñoz, Luis: Libro de Cocyna. Volumen II. Editorial Universitaria de Guatemala, Guatemala, 1972, página 15.

mantenían su forma y no se deshacían²².

El consumo del chocolate en la Nueva España se constituyó como una bebida doméstica que se preparaba varias veces durante el día, especialmente en el desayuno y después de la comida fungiendo así como un estimulante y digestivo. Las poblaciones adineradas podían darse el lujo de tomar cuatro o cinco vasijas al día: en el desayuno, almuerzo, después de la comida, a medio día de la tarde y en ocasiones en la noche²³.

Uno de los lugares tradicionales de producción cacaotera, desde el período Prehispánico hasta la actualidad, ha sido el actual departamento de Suchitepéquez, cuyo clima permite el desarrollo óptimo de la planta.

San Antonio Suchitepéquez, productor de cacao

Según el censo agropecuario realizado durante el año 2002 y 2003, Suchitepéquez aportó el 31% de la producción nacional. El municipio de San Antonio Suchitepéquez concentra el 25% de la producción departamental de cacao.

San Antonio Suchitepéquez

San Antonio fue fundado el 13 de junio de 1549, y se le llamó Glorioso San

²² Hill, Robert: Los kaqchikeles de la época colonial, adaptaciones de los Mayas del altiplano al gobierno español, 1600 – 1700. Editorial Cholsamaj, Guatemala, 2001, páginas 84 y 85.

²³ González de La Vara, Martín: op. cit, página 313.

Antonio Suchitepéquez, fue la ciudad más antigua habitada por los españoles y primer asiento del gobierno provisional. El origen del nombre del municipio se debe a la fecha de fundación del mismo, pues coincide con el aniversario de la muerte del santo católico en Padua, Italia.

Es una región del grupo lingüístico k'iche'. Fue elevada a la categoría de ciudad según el Acuerdo Gubernativo No. 23-96, publicado en el Diario Oficial el 16 de enero de 1996.

En cuanto a la historia, durante el período Postclásico Tardío, el área perteneció al reino K'iche'. La población es considerada como una de las vías de mayor tradición comercial. Hoy en día es un pueblo pequeño. Sus vestigios dan a conocer su antigua opulencia, entre estos se puede mencionar la iglesia parroquial, que en otro tiempo fue servida por dos curas²⁴. Su fiesta titular se celebra el 13 de junio de cada año en honor a San Antonio de Padua, realizando diversas actividades sociales y culturales.

El municipio cuenta con una extensión territorial de 64 kilómetros cuadrados, convirtiéndolo en el décimo municipio más extenso del departamento de Suchitepéquez. Según su división política, cuenta con 1 villa y 9 caseríos. La elevación del municipio es de 398 metros sobre el nivel del mar, por lo que su clima es cálido.

²⁴ Cortéz y Larraz, Pedro: Descripción geográfico-moral de la diócesis de Goathemala. Biblioteca "Goathemala" de la Sociedad de Geografía e Historia de Guatemala, Guatemala, 1958, página 274.

Según el Censo de Población de 2002, el municipio tiene una población aproximada de 47,844 habitantes, con una densidad de 747 personas por kilómetro cuadrado. Es el tercer municipio más denso del departamento²⁵.

Se encuentra a 11 kilómetros de la cabecera departamental, Mazatenango. En el norte del municipio limita con los municipios de San Pablo Jocopilas y Chicacao; al este, con San Miguel Panán y Chicacao; al oeste, con Santo Domingo Suchitepéquez y al sur, con Chicacao y San José El Ídolo.

La economía del municipio incluye la producción de cacao, café, caña de azúcar y hule. La mayor parte de la fuerza de trabajo se dedica a la agricultura y habita en las áreas rurales del municipio.

En cuanto a la composición étnica, la población indígena corresponde al 64.62%; el 33.93% a la población no indígena, considerada mestiza, y del 1.45% restante no se reporta su procedencia²⁶.

La historia de San Antonio Suchitepéquez indica que fue uno de los lugares de mayor producción de cacao durante los años 1940 a 1954. En ese lapso se contaba con la producción de 49 fincas, de las cuales a la fecha tienen otras actividades productivas. Sin embargo hoy en día

²⁵ Instituto Nacional de Estadística, INE: Censo Nacional de población y habitación. Guatemala, 2002.

²⁶ Instituto Nacional de Estadística: Censo Nacional de Población y Habitación, Guatemala, Año 2002.

existen 662 pequeños productores y 180 señoras dedicadas a la elaboración de chocolate artesanal. Actualmente las grandes fincas se dedican al cultivo de caña de azúcar, hule y ganado vacuno²⁷.

En San Antonio, Suchitepéquez se trabaja un proyecto que lleva como objetivo lograr que el cacao se convierta, otra vez, en un eje importante de la economía del municipio, ya que el suelo, el clima y la altura del lugar son idóneos para ese cultivo, dicho proyecto se encuentra a cargo de la Cooperativa Agrícola Integral Tuneca R.L.

El cacao en San Antonio Suchitepéquez

Jorge Antonio Estrada Estrada, tiene a su cargo la gerencia general de la Cooperativa Agrícola Integral Tuneca. Tiene 63 años de edad, es técnico en administración de empresas financieras, perito contador y también se ha dedicado a la docencia. Su núcleo familiar está compuesto por su esposa y dos hijos, es originario de San Antonio Suchitepéquez.

Inició trabajando con la Asociación Nacional de Café; posteriormente trabajó para la Federación de cooperativas de pequeños agricultores de café y cacao. Llegó a ser presidente de la Federación de Cooperativas Agrícolas de productores de café de Guatemala (FEDECOCAGUA), también fue presidente de la Confederación de

²⁷ Entrevista con Jorge Antonio Estrada Estrada, Gerente General de Cooperativa Agrícola Integral Tuneca, R.L.

Cooperativas de Guatemala.

Don Jorge indica que tuvo la oportunidad de conocer el movimiento cooperativo a nivel internacional pues logró participar en seminarios que se desarrollaron en Europa: Italia, Francia, Suiza, España; América del Sur: Chile, Ecuador, Perú, y en América del Norte: Canadá, Estados Unidos y México. Conoce bien Guatemala y los recursos que posee: *"tengo la dicha de conocer perfectamente mi país y los recursos que tiene, al compararlo con otros países considero que, por naturaleza, Guatemala es un país rico y la riqueza que posee es la pobreza de otros países"*.

El deseo de trabajar el cacao surgió a raíz de su participación en un seminario con el doctor Ricardo Bressani Castignoli²⁸. En dicha actividad se dio a conocer sobre el proceso de extinción del cacao (*Theobroma cacao*), pataxte (*Tehobroma bicolor*) y de la pitafloja (*Aechmea megalenae*), que son tres cultivos que se producen en San Antonio Suchitepéquez. Al tratar el tema del cacao don Jorge recuerda una etapa de su vida: *"recuerdo la época de niño, cuando íbamos a bañarnos con un grupo de amigos al salir de clases; durante todo el trayecto íbamos quebrando pochos [fruto del árbol de cacao], porque las había en cantidad"*.

Aunque, históricamente, San Antonio fue uno de los lugares de mayor producción de cacao, ya no se produce como antes. A raíz de esta problemática fue que don

²⁸ Químico creador de la Incaparina, Vitatol e Innovafina/Bienestarina.

Jorge Antonio Estrada Estrada, tomó conciencia e ideó la iniciativa de trabajar un proyecto que contribuyera a reactivar el cacao de su lugar de origen. Así surgió la Cooperativa Agrícola Integral Tuneca, R.L. en el año 2009, con la iniciativa de promover el desarrollo integral entre empresarios y productores de café y cacao del municipio específico de San Antonio Suchitepéquez, con el objetivo básico de generar una cadena comercial auto-sostenible.

Frente a la necesidad de desarrollo humano, la entidad promueve y gestiona proyectos de capacitación con enfoque de género que impulsen procesos para que hombres y mujeres, en equidad e igualdad, participen activamente en la organización y conformación de actividades que coadyuven al crecimiento económico y social del municipio. Para dicho fin han entablado alianzas importantes con organizaciones nacionales e internacionales como Grupos Gestores, Cámara de Comercio de Guatemala, Universidades -privadas y estatal-, Ministerio de Economía, Banco Interamericano de Desarrollo (BID) y el Fondo Europeo de Desarrollo Regional. La misión es asesorar, orientar y contribuir en el desarrollo del cooperativismo en el sector agrícola con enfoque de equidad de género y su visión es consolidarse en el mercado nacional e internacional como una cooperativa que cree y apoya al pequeño agro-productor en el cultivo y comercialización de productos derivados de café y cacao. Ofrece productos comestibles, productos agrícolas, servicios de capacitación técnica y servicios de capacitación administrativa.

Junto con Don Jorge trabaja Isaías Santizo Mazariegos, quien ocupa el cargo de vicepresidente en la Cooperativa y secretario del Grupo Gestor de San Antonio Suchitepéquez. Don Isaías comenta que, como agricultor, tiene alrededor de 25 años de dedicarse a la producción de cacao, entre sus cultivos también tiene banano, plátano, limón y piña. Otro miembro de la Cooperativa es el señor José Arístides González Sanchinelli, quien preside la Cooperativa Agrícola Integral Tuneca, R.L. y es vocal del Grupo Gestor de San Antonio Suchitepéquez. Don José refiere no tener terrenos propios con cultivo del fruto, pero el deseo de trabajar en dichos programas surgió en el año 2010 con la intención de trabajar por la recuperación del cacao en la región.

En el municipio hay muchas personas que se dedican a la elaboración de chocolate, todo el que se trabaja es de tipo artesanal; actualmente han cambiado algunos aspectos. Don Jorge Antonio Estrada Estrada inició la elaboración de una serie de bebidas en polvo a base de cacao (bebidas registradas bajo la marca Tun-eco), sin perder la técnica artesanal de procesar la semilla para convertirla en chocolate. Don Jorge comenta que la percepción del doctor Ricardo Bressani Castignoli para el chocolate Tun-eco es que en Guatemala no existe ninguna otra presentación en polvo que se le iguale.

Don Jorge se dio a la tarea de indagar sobre algunas bebidas nativas que existen en Guatemala y que han disminuido en cuanto a su consumo dentro del ámbito de la gastronomía guatemalteca, como el tiste y el pinol, bebidas que entre sus ingredientes contienen cacao: "La

intención ha sido rescatarlos, razón por la cual surgió la iniciativa de trabajar un proyecto, en grande, que se relacionara con el chocolate. Se dio la oportunidad de presentarlo a una organización y actualmente se está trabajando en conjunto con la Cooperativa Integral Tuneca, R.L. y el Grupo de Gestores de San Antonio Suchitepéquez”.

La línea de bebidas a base de cacao que se trabaja en el municipio de San Antonio Suchitepéquez se componen de una mezcla de cacao (*Theobroma cacao*) y pataxte (*Theobroma bicolor*), también contiene otros ingredientes que varían según la bebida que se elabore, entre estos el maíz, achiote y manía.

Sobre el pataxte (*Theobroma bicolor*), es una variedad de la planta del cacao, muy empleada en la América precolombina como bebida denominada con el mismo nombre, pataxte²⁹. Es una bebida típica de los pueblos mayas. Las características de la planta son diferentes a las de otras especies de *Theobromas*. El tallo es ligeramente más alto que el cacao

²⁹ Staller, John Edward , Carrasco, Michael D.: Pre-Columbian Foodways: Interdisciplinary Approaches to Food, Culture, and Markets in Ancient Mesoamérica, Springer, 2010, págs. 333-334

(*Theobroma cacao*) y las flores poseen colores más vivos. La pocha es redonda y no alargada como la del cacao.

La presentación de las bebidas es en polvo. Don Jorge las trabaja en un taller de su propiedad. Cuenta con la maquinaria indispensable para la elaboración de los productos mencionados, aunque, refiere, no es la ideal.

Según la información que proporcionó, ha recibido consultorías para mejorar en la producción tanto de cacao como en la elaboración del chocolate y algunos derivados de este. Ha participado en conjunto con técnicos de Holanda, Alemania y Nicaragua, quienes han tenido la bondad de compartir sus conocimientos para mejorar las técnicas de producción. Por eso a sus productos se les da un valor agregado, clasificándolos como chocolate artesanal refinado.

Los productos preparados por la Cooperativa, actualmente, aparecen a continuación:

En cuanto a la elaboración, don Jorge manifiesta que han hecho pruebas para producir un licor de cacao mejorado y de este sacar manteca y chocolate de

PRODUCTOS A BASE DE CACAO, COOPERATIVA AGRÍCOLA INTEGRAL TUNECA, R.L.		
Producto	Composición	Precio de venta
Chocolate soluble	Cacao, pataxte, canela y azúcar	Q. 20.00
Chocolate en tableta	Cacao, pataxte, canela y azúcar	Q. 15. 00
Tiste	Cacao, pataxte, canela, azúcar, maíz y achiote	Q. 15.00
Pinol	Cacao, pataxte, canela, maíz y azúcar	Q. 15. 00
Choco manía	Cacao, pataxte, canela, manía y azúcar	Q. 15. 00

cobertura (para chocofrutas). Aclara que sólo han sido pruebas pues falta la maquinaria indispensable para la implementación de dichos procesos.

**Lo que dicen los expertos:
un cultivo delicado**

La planta de cacao es un árbol que tiene ramas delgadas y poca altura; crece en un ambiente de elevación intermedia. En su particularidad, la producción del fruto del árbol de tamaño mediano cuyo cultivo es difícil, ocurre dentro de la franja de 20 grados al norte y 20 grados al sur del Ecuador. Según Don Jorge Estrada, puede alcanzar alturas hasta de 15 metros cuando crece libremente bajo sombra intensa. Su corona es densa y redondeada, el tronco es recto y se puede desarrollar en formas muy variadas, según las condiciones climáticas. Las hojas son simples, enteras y de color verde muy variable; es decir que también se pueden observar algunas de color café o color rojizo y algunas amarillas, el pecíolo de las hojas es corto y las flores son pequeñas. Se producen, al igual que los frutos, en racimos pequeños sobre el tejido del tronco y de las ramas alrededor en los sitios donde hubo hojas.

En cuanto a las pochas, son de tamaño, color y formas variables; pero generalmente tienen forma alargada, longitud aproximada de 30 centímetros y un diámetro de 10 centímetros. La superficie o pared de la pocha es gruesa y posee una textura rugosa; los colores que suele observarse pueden variar. Dependiendo del estado de maduración del fruto, hay de diferentes colores: verde, amarillo, rojo o café. Según la

experiencia del agricultor Isafás Santizo Mazariegos, una pocha tiene un peso aproximado de dos libras; pero, si se trata solo del producto interno de la pocha, considera que el peso aproximado es de 6 onzas.

En el interior de la pocha se aprecian las semillas de cacao, cubiertas por una pulpa blanquecina que, al degustarla, es posible percibir un agradable sabor dulce. Cada pocha contiene entre 35 a 40 semillas aproximadamente de forma plana o redondeada. La pulpa de las semillas de cacao puede ser utilizada para hacer refresco, según manifiesta doña Leticia Aguilar de Míguez y la señorita Ingrid Maribel Gabriel Marroquín, mujeres de San Antonio Suchitepéquez que trabajan el chocolate artesanal.

Según los informantes, el árbol de cacao inicia a dar fruto a los 3 ó 4 años de haberse plantado; se calcula que pueden producir buen cacao durante 30 años³⁰. Sin embargo según la experiencia de don Jorge Antonio Estrada y su trabajo relacionado a este cultivo, en San Antonio Suchitepéquez existen árboles de 40 años que aún dan una buena cosecha.

Los factores climáticos críticos para el desarrollo del cacao son la temperatura y la lluvia. A estos se les unen el viento y la luz o radiación solar, pues es un

³⁰ Asociación Nacional del Café, ANACAFÉ: Cultivo de Cacao, Programa de diversificación de ingresos en la empresa cafetalera, Guatemala, Año 2004, Página 3, [consultado el 7 de mayo de 2013], Disponible en <http://portal.anacafe.org/Portal/Documents/Documents/2004-12/33/7/Cultivo%20de%20Cacao.pdf>

cultivo que se desarrolla bajo sombra. La humedad relativa también es importante, ya que contribuye a la propagación de algunas enfermedades del fruto. La altura también se convierte en un factor que debe controlarse, pues se hace difícil el manejo de plagas y enfermedades. Estas exigencias climáticas han hecho que el cultivo se concentre en las tierras bajas tropicales; por eso el municipio reúne todas las cualidades climáticas que demanda el cultivo.

Se dice que el cacao es un cultivo que requiere sombra gradual ya que la penetración directa del sol puede llegar a disminuir su producción. Sin embargo, si se cultiva bajo la sombra total, puede propiciar la generación de moniliasis del cacao (producida por el hongo *Monilíophthora Roreri*), enfermedad que ataca solamente los frutos del cacao. Constituye uno de los factores que más afectan la producción de esa planta, pues causa pérdidas que oscilan entre 16 a 18% de la plantación. Para combatirla se recomienda el manejo de la sombra, que permita un mayor paso de luz y una mayor aireación para reducir la humedad del ambiente; debe realizarse podas constantes, cosechar los frutos maduros periódicamente, evitar el encharcamiento del cultivo y eliminar los frutos afectados, enterrándolos, tratando de no diseminar las esporas del hongo por la plantación.³¹ Don Jorge Antonio Estrada recomienda que para tener un mejor manejo del cultivo el árbol debe de tener una altura entre 3 ó 4 metros.

³¹ Asociación Nacional del Café, ANACAFÉ, op, cit, Página 15.

En San Antonio Suchitepéquez hay cosecha de cacao durante todo el año. En los meses de noviembre a febrero se da producción a mayor escala y disminuye durante mayo. Sin embargo, hay producción en todo el año, comenta don Jorge. Con el manejo del tejido y la sombra han logrado obtener buenas cosechas.

Actualmente se cuenta con un proyecto de vivero. Existen tres nuevos productores. El señor José Míguez Fernández, originario de Galicia, España es uno de ellos. Don Jorge Estrada afirma que, a pesar del poco tiempo que tienen sus cultivos de cacao, es el mayor productor de la región.

La finca de don José Míguez, mejor conocido como don Pepe, es la finca Villa Amanda y se encuentra ubicada en el kilómetro 146 de la Carretera al Pacífico, jurisdicción de San Antonio Suchitepéquez. Refiere que en un inicio sus terrenos estaban destinados para la plantación de árboles maderables (palo blanco y volador), con la finalidad de sacar provecho de la venta de madera. Don Pepe comenta: "*La Cooperativa, junto con el Grupo Gestor, tenía un proyecto financiado por el BID y a menos de 1 kilómetro de mi propiedad había un almácigo injertado. Cuando sucedió la tormenta Stan [2005], que destruyó los caminos, no se pudo vender porque no había acceso. Con la intención de no perder las plantaciones hice la compra y así inicié el cultivo de cacao en mis terrenos, ahora tengo alrededor de 20 manzanas con cultivo de cacao y aprovecho la sombra de los maderables para mejor control de la cosecha*".

En la finca Villa Amanda, se resguardan varios almácigos de cacao, los cuales son propiedad tanto de la Cooperativa Integral Tuneca como del Grupo Gestor de San Antonio Suchitepéquez, destinados al cultivo de la planta.

El objetivo del trabajo que realiza el señor Estrada, en sus procesos de elaboración de bebidas a base de cacao, es preservar las técnicas artesanales. Para tal fin se realizan procedimientos por conocedoras que se relatan a continuación con cacao y pataxte, *“sin agregar nada más que haga perder su valor artesanal y que altere la forma tradicional de consumirlo”*, según el informante.

La voz de las conocedoras: el chocolate artesanal

La señora Alba Leticia Aguilar de Míguez, esposa del señor José Míguez, refiere que nació la ilusión de incursionar en la elaboración de chocolate debido a la plantación: *“Pensé, ¡vale la pena aprenderlo! e inicié tomando un curso de chocolatería fina en Intecap [Instituto Técnico de Capacitación y Productividad]”*. Los procesos que aplica doña Alba, para la tarea de la elaboración del chocolate van desde el corte de las pochas del árbol hasta el producto terminado.

Ella ha elaborado algunos productos con la primera cosecha. *“La producción es poca, los productos que hago han sido como prueba y no para comercializarlo, por ahora”*. El primer paso que aplica es el corte del fruto del cacao, luego se

despocha³² y se pone a fermentar. Utiliza dos baños plásticos para efectuar ese procedimiento. La fermentación debe alcanzar una temperatura de 45 grados centígrados y dura de seis a siete días. Sin embargo, a las 48 horas se debe mover con una paleta de madera para lograr la fermentación de todas las semillas, dicha acción debe repetirse día a día. Cuando alcanza un color *“un poquito cafezón”* el proceso ha terminado. El principal objetivo de la fermentación es que las semillas desprendan la pulpa que las rodea.

Terminado el proceso de fermentación se da lugar al secado al sol, de las semillas, durante tres o cuatro días (depende de la intensidad de la luz solar). Es necesario colocarlas sobre tablas de madera o sobre costales. Se conoce que las semillas ya están secas por el sonido característico que generan al rozarlas entre ellas. Éste proceso hace que sea más fácil desprender la cáscara que las cubre.

Al tener las semillas secas, se procede a tostarlas y descascarillarlas. Doña Leticia utiliza un antiguo molino de café para moler el cacao. Para refinar la pasta debe molerlo varias veces hasta lograr la consistencia deseada. Entre los productos que ha elaborado, con la pasta, están las barras de chocolate que contienen cacao en un 70% de su composición. Del producto de la fermentación extrae vinagre de cacao, el cual emplea para consumirlo en casa. Ha elaborado sirope (mezcla de agua, azúcar y cacao en polvo) de cacao artesanal, es una especie

³² Extraer las semillas del cacao del fruto

de almíbar, que utiliza para repostería. También ha elaborado una crema o bebida que al degustarla se asocia con el rompopo ya que contiene ron entre sus ingredientes.

La señorita Ingrid Maribel Gabriel Marroquín, de 20 años de edad es originaria de San Antonio Suchitepéquez, conoce el proceso de elaboración de chocolate artesanal desde los 10 años de edad. Aprendió con base a la experiencia de su señora madre, quien también se dedica a la venta de comida en el mercado.

En casa de la señorita Ingrid se pueden apreciar dos árboles de cacao de gran altura. El proceso de elaboración de chocolate lo inicia seleccionando el producto que debe fermentarse, proceso que lleva a cabo durante cinco o seis días; esto, aclara, depende del clima. *“El objetivo de este procedimiento es sacar la ‘liga’ [pulpa], como hacer nixtamal”*. Con esta expresión, ella asocia el proceso que elimina la cáscara del maíz y que es semejante al de extraer la pulpa de las semillas de cacao ya fermentadas. *“Al fermentarse, se tienden en un costal y se saca al sol a medio día o cerca de las tres de la tarde”*, que es cuando el sol ilumina con más intensidad; por tanto se hace más efectivo el proceso de secado de las semillas. Ella siempre hace énfasis en las condiciones climáticas, ya que de estas dependerá el número de días que permita completar el procedimiento. Comenta que aproximadamente se lleva entre seis o siete días.

“Para tostarlo, nosotros utilizamos una olla o comal de barro en el que se

agrega aproximadamente cinco libras de cacao” Comenta que el proceso se realiza a fuego lento, durante 30 minutos; *“es importante observar que la mazorca [semilla] esté bien doradita”*. El objetivo principal de este proceso es descascarillar la mazorca. Una característica particular con la cual ella identifica que está lista es que se hace fácil desprender la cáscara con la yema de los dedos, *“como pelar o quitar la cascarita de la manía”*. Otro método que emplea en algunas ocasiones es triturar la semilla tostada y soplarla para eliminar los restos de cáscara que se descartan, *“sirve para ahorrar tiempo”*, comenta.

El paso que antecede a llevar el cacao al molino, es agregarle canela; después, azúcar (tres libras por cada libra de la semilla) para preparar la mezcla. Se necesita tener el azúcar ya lista en el recipiente en el que recolectará la manteca de cacao que obtenga del molino, para dar paso a la elaboración de la mezcla de todos los ingredientes (cacao, canela y azúcar). En seguida, la mezcla se pasa nuevamente en el molino hasta la obtención del chocolate. *“Es aquí en donde agarramos un poco de la mezcla y probamos si el chocolate da para ser moldeado porque si no hay que echarle un poco más de cacao para que no salga muy seco y se pueda moldear. Lo que pasa también, a veces, es que si sale muy aguado necesita más azúcar. Va a depender del cacao porque si es un buen cacao, está bien fermentado y lleva todo el proceso adecuado, entonces va a necesitar de más azúcar, pero el cacao lo va a pedir”*, explica.

Cuando se recolecta todo el cacao del molino, la señorita Ingrid recomienda

almacenarlo en una bolsa, procurando cubrirlo bien para evitar que se airee y endurezca el chocolate; esto hará difícil moldearlo. Ella emplea moldes para galleta para darle una forma y presentación a las tabletas de chocolate. Indica que el brillo se saca pasando la pasta dentro del molde, sobre una superficie lisa y haciendo movimientos circulares. El objetivo en este paso es darle una presentación estética al producto, el brillo característico en las superficies del producto se debe a la grasa del cacao.

Las tabletas de chocolate se elaboran bajo pedido. En el mercado, vende la libra a Q.15.00. Para determinar el precio de venta, hace un presupuesto e indica que el costo de la libra de chocolate es de Q.12.00. Comenta que provee a revendedores a quienes les vende la libra a Q.14.00 para que ambos obtengan beneficio económico.

La señorita Ingrid ha tenido la oportunidad de capacitarse en otros países, con el apoyo de la Cooperativa Agrícola Integral Tuneca. Refiere que viajó a Costa Rica, al taller "Chocolate con aroma de mujer", impartido por la Asociación Coordinadora Indígena y Campesina de Agroforestería Comunitaria Centroamericana, con el objeto de visitar algunos centros o empresas productoras de chocolate. También visitó El Salvador, Belice y Brasil. La experiencia que la entrevistada tuvo en sus viajes le permitió observar el proceso de elaboración de chocolate en otros países y comparar el sabor y aspecto del producto. La experiencia adquirida en las distintas actividades le

ha permitido llegar a la conclusión que no hay cacao como el de Guatemala y específicamente como el de San Antonio Suchitepéquez, ya que al compararlo con otros ha podido observar que la forma de elaborar el chocolate en nuestro país es más pura, pues en su proceso de elaboración no se diluye con agua y se le agrega menos azúcar. También comenta que es más limpio, porque en Guatemala no se trabaja con cacao mohoso.

El chocolate en la gastronomía

Existen diversas formas de utilizar el chocolate en la gastronomía guatemalteca, desde la forma más tradicional de su elaboración, como se hacía en la época prehispánica, hasta nuevas formas que se han ido adaptando a través del tiempo y en otros países. Por su relevancia, con justa razón, se le ha declarado Patrimonio Cultural de Guatemala en un pueblo cercano a la capital de Guatemala, Mixco.

Como bebida es un símbolo guatemalteco que se relaciona con la época Colonial. A pesar del paso del tiempo continúa siendo una bebida popular y de tradición en todas las regiones de nuestro país. Su elaboración y preparación continúa siendo muy tradicional, por medio de procesos que se transmiten de generación en generación. Es un proceso que tiene gran historia, porque contribuye a la exquisitez de muchos platillos, incluyendo salados, también se convierte en delicia en repostería.

Existen platos míticos, a base de chocolate. Uno de ellos es el "mole". Su nombre proviene del náhuatl *molli*, término empleado para una singular

receta cuya originalidad radica en la mezcla de chile y de chocolate amargo³³. En Guatemala, a diferencia de otros países, es preparado en dulce y no para comidas saladas. El chocolate se considera especia indispensable para este platillo.

Otros platillos guatemaltecos que incluyen chocolate como parte esencial de sus recetas son los tamales negros, el batido, el arroz con chocolate y la bebida de tiste. Sin embargo, con la gran cantidad de matices que aportan los derivados del cacao, no es de extrañar que muchos expertos de la cocina hayan optado en algún momento de su carrera por utilizar chocolate para acompañar platos salados. Empleado con prudencia enriquece salsas para bañar estofados. El pato o el conejo con salsa de chocolate son dos ejemplos de otros usos de este dulce producto, muy apreciado en la cocina tradicional guatemalteca.

Características nutricionales

El chocolate y los productos derivados del cacao -reconocidos como fuentes de compuestos fitoquímicos, con potenciales efectos favorables a la salud- se han convertido en exquisitas golosinas. Por ello, se han realizado estudios sobre las importantes características nutritivas del chocolate.

Inicialmente, lo que llama la atención son las características organolépticas que presenta: su sabor, aroma, color y el bienestar que causa al degustarlo. Son

³³ Frías Valenzuela, Marcia Argelia, La importancia del rescate de la comida barroca como arte culinario dentro de la gastronomía del Estado de Puebla, México, D.F., 2001, Página 39,

innegables las múltiples propiedades y efectos saludables para el organismo humano. Su consumo, por razones psicológicas, produce sensación de bienestar. Esto se debe a que posee componentes euforizantes y estimulantes como la feniletilamina que actúa en el cerebro desencadenando un estado de euforia y bienestar emocional. Esta es la razón por la que quienes acostumbran a comer chocolate sienten la necesidad de ingerirlo cuando se sienten afligidos o deprimidos. También posee sustancias estimulantes que mejoran el estado de ánimo y hasta son antidepresivos naturales. Las endorfinas que se liberan al consumirlo, dan sensación de felicidad³⁴.

Es un alimento muy energético. El cacao en sí tiene un sabor amargo, el cual no resulta agradable al paladar no acostumbrado. En la elaboración del chocolate se utiliza con frecuencia azúcar, que puede conformar hasta el 50% de la composición final. Además es muy rico en grasa vegetal y, si se le añaden otros ingredientes, como almendras y leche, es un alimento muy energético.

Su aporte de colesterol es mínimo, aun si se le añade leche entera. Un tercio de la grasa presente en el chocolate está compuesta por un ácido graso llamado esteárico, que lo vuelve casi inocuo si se refiere a niveles de colesterol elevados. La moderación es la clave

³⁴ Valenzuela B, Alfonso, El chocolate, un placer saludable, Revista chilena de nutrición, Vol. 34, No. 3, Santiago, Chile, 2007 [Consultado el 21 de marzo de 2013], Disponible en <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182007000300001&script=sci_arttext>

en el consumo de todo alimento. Con relación a otros nutrientes, contiene vitamina A y B, ácido fólico tiamina, calcio, hierro, cobre, magnesio, fósforo, potasio y antioxidantes, que están más concentrados cuando es más puro. El chocolate blanco, en cambio, carece de estos nutrientes. El cacao en polvo y el chocolate contienen catequinas, que son derivados de vitaminas con alguna función protectora a enfermedades cardíacas.

Estudios más recientes refieren que el chocolate es un buen antioxidante, capaz de prevenir la acción de los radicales libres del organismo. Estos componentes son adecuados para prevenir la degeneración de las células del organismo, acción responsable de la aparición de numerosas enfermedades³⁵. Lo anterior permite llegar a la conclusión que la ingesta moderada de este alimento favorece la condición de la salud cardiovascular, contribuye ante la prevención de enfermedades cardíacas y el desarrollo del cáncer.

Existen más de 30 componentes con propiedades antioxidantes. Estos componentes forman parte de la manteca de cacao. Es importante mencionar que la adición de leche al chocolate, si bien lo convierte en un alimento energético e incrementa el aporte de calcio, disminuye la concentración de estos principios

³⁵ Gutiérrez Maydata, Buenaventura Alfredo: Chocolate, polifenoles y protección a la salud, Publicado en la revista Acta Farmacéutica Baonaerense; vol 2, No, 2, La Plata, Buenos Aires, Argentina, Año 2002, [Consultado el 27 de marzo de 2013], Disponible en < <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/6536> >

activos convirtiéndolo en un alimento con menos propiedades antioxidantes y dificulta la absorción de los mismos.

En cuanto a sus efectos perjudiciales, no es aconsejable para las personas que padecen diabetes, estreñimiento, migrañas, problemas hepáticos, de sobrepeso u obesidad. No hay que olvidar que el chocolate, en caso que no se consuma con moderación, puede favorecer a la obesidad por ser un alimento muy energético. Su riqueza en grasa hace que resulte más difícil de digerir, ello supone un trabajo adicional para el hígado, que se ve obligado a procesar las grasas; de ahí que se vea afectado por el consumo excesivo. Por eso resulta contraproducente para quienes sufren de problemas hepáticos y también aquellos que presentan niveles de glucosa (azúcar) elevados en sangre, por el alto contenido de azúcar que posee.

Se debe tener en consideración que las semillas de cacao, son ricas en taninos, compuestos polifenólicos (antioxidantes) muy astringentes y que le confieren sabor amargo. Esa capacidad astringente suele favorecer la resequedad de las mucosas, lo que podría favorecer el estreñimiento.

Comentario final

El chocolate es y seguirá siendo para el guatemalteco, una de las delicias más cotidianas, pues es común observar elementos de la gastronomía guatemalteca preparados o incluso decorados con este ingrediente, que desde tiempos prehispánicos es considerado un manjar y regalo de los dioses. Antes de convertirse en un

producto internacional, el chocolate tuvo una importancia fundamental en la alimentación de los mesoamericanos. Se conoce a cerca del origen de la bebida ya que se han encontrado evidencias de su consumo desde aquella época. En la civilización maya, la semilla de cacao, fue un elemento muypreciado, pues incluso servía como moneda de cambio.

Se puede considerar un símbolo de la gastronomía, estrechamente relacionado con la época colonial. Los protagonistas de la época, los colonizadores, fueron creando mezclas que contenían azúcar y otros ingredientes hasta crear una receta universal.

El paso de los años ha provocado que, mediante desarrollos tecnológicos acoplados a las preferencias culturales de la época, el chocolate se haya transformado y se hayan creado muchos derivados que se emplean en la gastronomía. Sin embargo a pesar de estos cambios, las características de las etapas iniciales de transformación del grano de cacao, en el producto actual, se mantienen.

La bebida se ha considerado un alimento muy sustancioso desde hace muchos años, esta razón se debe a las propiedades energéticas del cacao. La energía del azúcar y actualmente también la de la leche y otros ingredientes que se le agrega, hacen del chocolate un producto más energético. Se han hecho estudios que concluyen y destacan las propiedades antioxidantes del producto; esto lo convierte en un alimento que puede incluirse en la dieta en las cantidades recomendadas por un especialista.



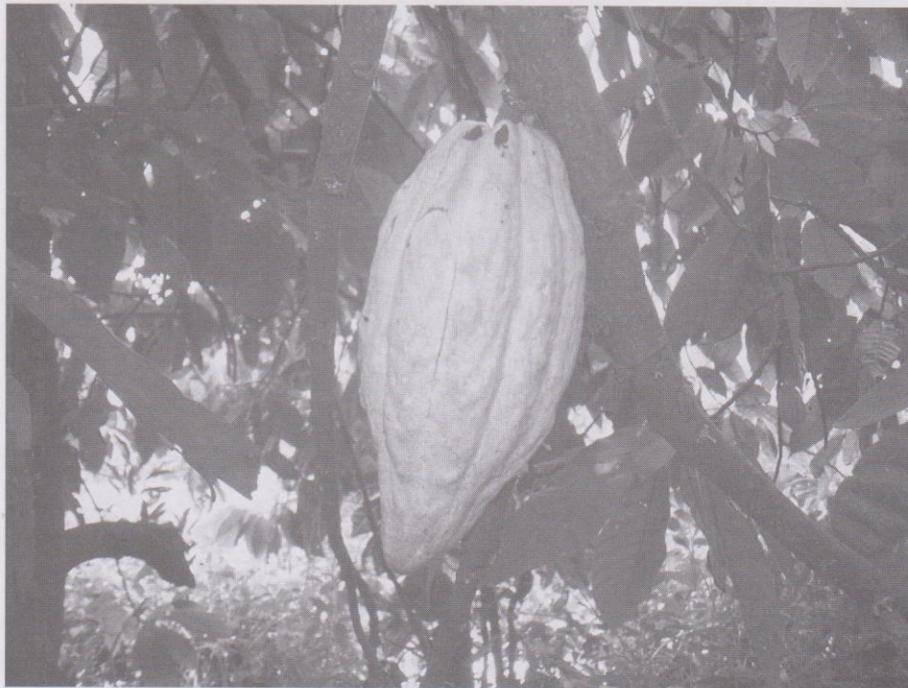
Señor Jorge Antonio Estrada Estrada



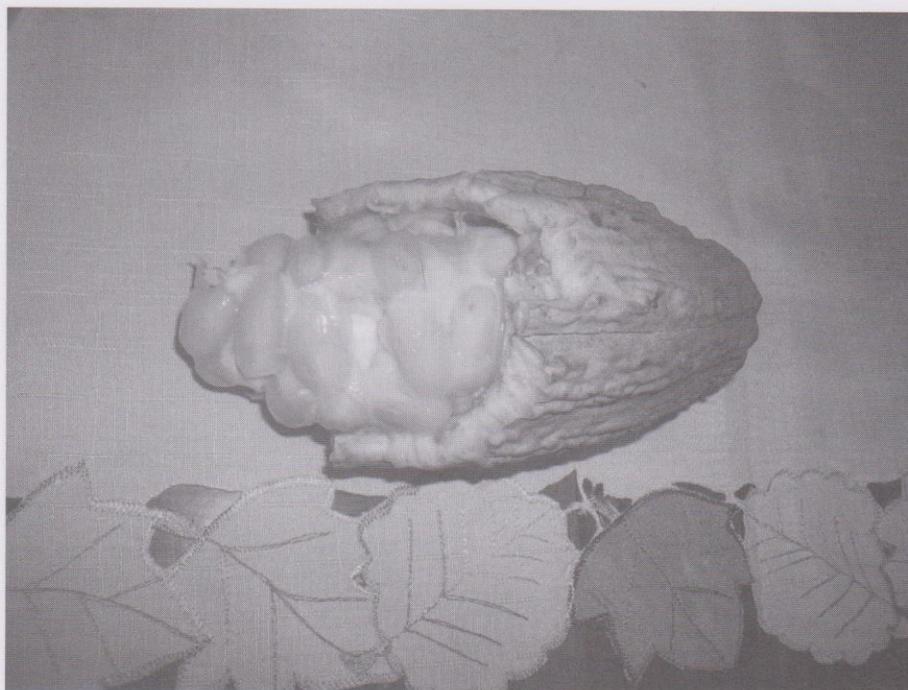
José A. González S., Jorge A. Estrada E., Licda. Ericka Sagastume (Investigadora)
e Isafas Santizo M.



Árbol de cacao, plantación del Señor José Míguez



Pocha de cacao, plantación de la Señorita Ingrid Maribel Gabriel Marroquín



Semillas de cacao cubiertas por la pulpa blanquecina



Almácigos de cacao, Finca Villa Amanda



El Señor José Míguez, plantación de cacao en Finca Villa Amanda



Proceso de fermentación de las semillas de cacao.



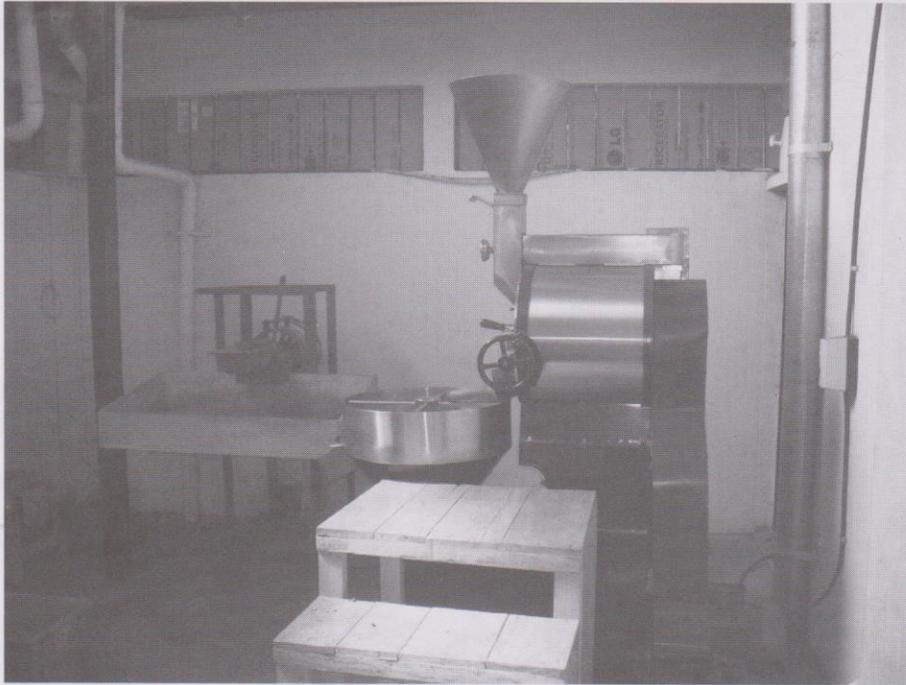
Proceso de secado de las semillas de cacao.



Productos de cacao elaborados por la señora Alba Leticia de Míguez,
junto a un antiguo molino de café.



La señorita Ingrid M. Gabriel, explicando los detalles de la elaboración de chocolate artesanal.



Molino para triturar semillas de cacao, propiedad del señor Jorge A. Estrada E.



Semillas de cacao secas, previo a ser trituradas



Proceso de empaque de las bebidas en polvo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Adam, Richard. E.W. Archeologists explore Guatemala's. Lost City of the maya Río Azul. Publicado en Revista National Geographic. Vol 169, No. 4. Abril, año 1986. 420-451 p.
2. Asociación Nacional del Café, ANACAFÉ: Cultivo de Cacao. Programa de diversificación de ingresos en la empresa cafetalera. Guatemala. Año 2004. 24 p.
3. Anttolini Lecón, Amalia. Cuentas, dares y tomares del cacao: delicia, convite, rito mesoamericano Aspectos antropológico. Revista Digital Universitaria. [en línea]. 1 de abril de 2011, Vol. 12, No.4 [Consultada: 2 de abril de 2011]. Disponible en Internet: <<http://www.revista.unam.mx/vol.12/num4/art38/index.html>>. México. 22p.
4. Barrientos, Tomás. Et. Al. El corazón maya en la tradición culinaria. Raíces mayas de la gastronomía guatemalteca. Instituto guatemalteco de turismo, INGUAT. Primera edición. Año 2012.
5. Coe, Sophie D. y Coe, Michael D. La verdadera historia del chocolate. Fondo de la cultura económica de España. México. Año 1999. 396p.
6. Cortéz y Larraz, Pedro. Descripción geográfico-moral de la diócesis de Goathemala. Recinos, Adrián (prologuista). Biblioteca "Goathemala" de la sociedad de geografía e historia de Guatemala, Volumen XX. Guatemala. Año 1958. Tomo II. 303 p.
7. Frías Valenzuela, Marcia Argelia. La importancia del rescate de la comida barroca como arte culinario dentro de la gastronomía del Estado de Puebla. Instituto Politécnico Nacional. Escuela superior de turismo. México, D.F. Año 2001. 295 p.
8. González de La Vara, Martín. Origen y virtudes del chocolate. Conquista y Comida: consecuencias del encuentro de dos mundos. Instituto de investigaciones históricas. Universidad Nacional Autónoma de México. México, D.F. Tercera edición. Año 2003. 505 p.
9. Gutiérrez Maydata, Buenaventura Alfredo. Chocolate, polifenoles y protección a la salud. Publicado en la revista Acta Farmacéutica Baonaerense; vol 2, No. 2. La Plata, Buenos Aires, Argentina. Año 2002. [Consultado el 27 de marzo de 2013]. Disponible en <<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/6536>>.
10. Hill, Robert M. Los kaqchiqueles de la época colonial. Adaptaciones de los mayas del altiplano al gobierno español, 1,600 – 1,700. Fundación Cholsamaj. Guatemala. Año 2001. 223 p.
11. Instituto de Estudios y Capacitación Cívica: Diccionario Municipal de Guatemala. Cuarta edición.



Chocolate, Tiste y Pinol, bebidas registradas bajo la marca TUN-ECO.

Guatemala. Año 2002. Página 229.

12. Instituto Nacional de Estadística, INE. Censo nacional de población y habitación. Guatemala 2002
13. Lujan Muñoz, Luis (compilador.). Libro de Cocyna. Primera edición. Editorial Universitaria. Guatemala. Año 1972 Vol. II. 259 P.
14. Menchú, María Teresa y Méndez, Humberto. Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. Guatemala/INCAP/OPS. Segunda edición. Impresión, Serviprensa, S.A. Año 2007. 137p.
15. Stalle, John Edward, Carrasco, Michael D. Pre-columbian foodways: interdisciplinary approaches to food, culture and markets in Ancient Mesoamerica Springer. USA. Año 2010. 333-334 p.
16. Valenzuela B, Alfonso. El chocolate, un placer saludable. Revista chilena de nutrición. Vol. 34, No. 3. Santiago, Chile. 2007 [Consultado el 21 de marzo de 2013]. Disponible en <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182007000300001&script=sci_arttext>.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES:

Jorge Antonio Estrada Estrada
Isaías Santizo Mazariegos
José Augusto González Sanchinelli
José Míguez Fernández
Alba Leticia de Míguez
Ingrid Marible Gabriel Marroquín
Lic. Hugo Mérida
Dr. Anibal Chajón

FOTOGRAFÍA

Licda. Aracely Esquivel Vásquez /
Antropóloga
Nury Gabriela Sagastume García/
Técnico en Diseño Gráfico