

El fiambre guatemalteco

Ericka Anel Sagastume García

Resumen

Año con año, entrando el mes de noviembre, la gastronomía guatemalteca experimenta colores y variedad de sabores peculiares y representativos de la época. Guatemala celebra un ritual dentro del contexto de la cultura espiritual, este corresponde al día primero del mes indicado para conmemorar a todos los Santos Católicos, y el día 2 a los Santos o Fieles Difuntos.

El fiambre es una de las comidas más emblemáticas de Guatemala, no se encuentra como tal en ninguna otra parte del mundo, es el elemento gastronómico más sobresaliente de todos aquellos que se preparan y consumen en esas actividades conmemorativas, motivo por el cual se le ha designado dentro de las costumbres y tradiciones como «comida de muertos». Se trata de una especie de ensalada que deja entrever el sincretismo cultural que caracteriza a la comida guatemalteca: en él se incluyen ingredientes de la cocina prehispánica y española, pero también de la árabe. En cuanto al surgimiento de esta receta, se presume que es una comida de mucha antigüedad, algunos autores indican que para el año 1595 ya existían referencias de él. Sin embargo, la tradición oral se lleva el mérito en cuanto al por qué de la creación de la comida. A partir del año 2019 el Ministerio de Cultura y Deportes emitió una declaratoria patrimonial para los conocimientos y técnicas culinarias empleadas en la elaboración del fiambre guatemalteco.

Esta investigación tiene por objetivo puntualizar sobre los conocimientos populares de una receta tradicional con la que los guatemaltecos se sienten identificados. Por otro lado, se pretende preservar la memoria gastronómica a través de un medio escrito, mediante descripciones muy generalizadas de los distintos procesos culinarios y la determinación de la frecuencia de consumo. Para el cumplimiento de lo anterior, esta investigación se basó en la aplicación del método cualitativo ubicando en primera instancia a portadores de la cultura gastronómica, quienes brindaron la información pertinente a partir de la aplicación de la técnica de la entrevista estructurada, con enfoque descriptivo, además de la observación participante y no participante y registro fotográfico de un proceso culinario.

Palabras clave: fiambre, Día de todos los Santos, noviembre, gastronomía, Guatemala.

Abstract

Year after year, entering the month of November, Guatemalan gastronomy is painted with colors and filled with very distinguished and representative flavors of the time. Guatemala celebrates a ritual within the context of spiritual culture, this corresponds to the first day of the month indicated to commemorate all the catholic saints, and the 2nd to the saints or faithful dead.

Fiambre is one of the most emblematic foods of Guatemala, it is not found as such anywhere else in the world, it is the most outstanding gastronomic element of all those that are prepared and

consumed in these commemorative activities, which is why it has been designated within customs and traditions as «food of the dead». It is a type of salad that reveals the cultural syncretism that characterizes Guatemalan food; It includes ingredients from pre-Hispanic, Spanish and Arabic cuisine. Regarding the emergence of this recipe, it is presumed to be a very ancient food; some authors indicate that by the year 1595 there were already references to it. However, oral tradition takes the credit as to why the food was created. Starting in 2019, the Ministry of Culture and Sports issued a heritage declaration for the culinary knowledge and techniques used in the preparation of Guatemalan cold cuts.

This research aims to point out the popular knowledge of a traditional recipe with which Guatemalans identify. On the other hand, the aim is to preserve gastronomic memory through a written medium, through very generalized descriptions of the different culinary processes and the determination of the frequency of consumption. To fulfill the above, this research was based on the application of the qualitative method, locating in the first instance bearers of the gastronomic culture who provided the pertinent information from the application of the structured interview technique, with a descriptive approach, in addition of participant and non-participant observation and photographic recording of a culinary process.

Keywords: fiambre, All Saints' Day, November, gastronomy, Guatemala.

Introducción

El fiambre es un plato tradicional de Guatemala, se elabora y degusta cada 1 de noviembre, día en el que se celebra la fiesta de Todos los Santos. Se trata de una ensalada fría, que puede llegar a incorporar más de 50 ingredientes. Recetas existen muchas, ya que cada cocinera(o) imprime en su elaboración su propia creatividad, sus preferencias alimenticias y la disponibilidad de

ingredientes. Sin embargo, la variedad de sus ingredientes puede clasificarse en cuatro grupos: carnes, embutidos, verduras encurtidas y quesos; además, se prepara un caldillo especial que baña en sabor a tan distinguido platillo.

Varias son las leyendas que giran en torno al surgimiento del fiambre, pero es importante mencionar que en cada una se indica que su creación fue puramente de la casualidad o dado un suceso fortuito. Ha sido considerado un platillo puramente colonial y emblemático dentro de la población ladina. Sin embargo, y dados los procesos de aculturación que suceden en la sociedad, a lo largo del tiempo cada región le ha dado un sabor especial, pero también en cada hogar se le proporciona un toque que lo hace memorable y digno de comerse solamente una vez al año.

Para el fiambre no importa la variante regional ni el lugar en donde se sirva, se come en cualquier parte del país, otorgando una agradable sensación al paladar, la cual proviene de una arraigada experiencia culinaria. Importante es mencionar que mientras se prepara y se consume, para los guatemaltecos se cumple el propósito de recordar y homenajear a los seres queridos que ya no gozan de la vida terrenal.

Fiambre, su significado y surgimiento

Para conocer el significado del término *per se*, se hace necesario descubrir su origen etimológico. En este caso se debe exponer que se deriva del latín, concretamente de la suma de dos componentes:

1. El adjetivo *frigidus*, que es sinónimo de frío.
2. El sufijo “ambre”, que, para la Real Academia Española, tiene un significado de abundancia (2022); pero para Pérez Porto y Merino (2019) el término hace referencia a la carne, que luego de haber sido curada o cocida, se puede conservar durante un tiempo prolongado y se consume fría. Por

lo anterior, como fiambre se puede entender una comida fría de origen cárnico, el concepto también puede aludir a salchichas, embutidos y otras clases de productos que pueden cortarse en rebanadas.

Remontándonos a Mesoamérica, en la época prehispánica las comidas de los muertos eran sobresalientes, se preparaban para la conmemoración de los días de comunicación entre los ancestros y antepasados. Según el calendario maya Tzolk'in¹, se ubicaba en el mes de julio (la fiesta de año nuevo maya). El origen de esa conmemoración se pierde en la noche de los tiempos mayas y llega hasta el siglo XVI. Por su parte, los españoles que vinieron a la conquista de estas tierras conmemoraban estas fiestas con comidas especiales, “sobre todo frías y con marcada herencia árabe” (Lara, 2002, p. 28).

Con el mestizaje e hibridación de elementos culturales, la población guatemalteca de finales del siglo XVI ideó un plato frío, especial para degustarse durante las fechas del 1 y 2 de noviembre, para las festividades mortuorias anuales, siendo este el fiambre. Luego de la consolidación de los elementos culturales y la identidad guatemalteca contemporánea, a mediados del siglo XVII el fiambre quedó arraigado como comida de difuntos, mencionándose así en tempranos recetarios conventuales. El fraile irlandés Thomas Gage lo menciona en sus escritos, hay que recordar que el mismo relata sus andanzas por la Guatemala de entre 1625 y 1638. Sin embargo, se refiere a él como un plato frío (Lara, 2002; Villar, 2012).

Para el siglo XIX el fiambre se afianzó como comida de muertos y transcurrió hasta la actualidad con distintas variantes, como comida simbólica, exquisita y exuberante que es empleada

para conmemorar el Día de Todos los Santos y el Día de Fieles Difuntos.

Por otro lado, el escritor José Milla y Vidaurre lo menciona como se sigue conociendo hoy en día, en su obra *Cuadros de Costumbres*, originalmente publicada entre 1861 y 1871 en el periódico *La Semana*. Cabe mencionar que los escritos de Milla y Vidaurre poseen una riqueza incomparable puesto que hacen relucir a una Guatemala lejana en el tiempo, sus festividades, sus preocupaciones y sus necesidades. En uno de los cuadros de costumbres de la época que le tocó vivir escribió:

La luna comenzaba a derramar su pálida luz sobre los sepulcros, [la multitud] fue alejándose poco a poco en busca de fiambre y de los otros platos que la costumbre quiere que engullan los vivos al regresar de la visita a los restos inanimados de los muertos. Fiambre, en buen castellano, es un adjetivo que significa el asado o cocido que se ha dejado enfriar para comerlo así. Entre nosotros es un sustantivo que designa un plato eminentemente nacional, compuesto de muchas yerbas y de muchas carnes, que se come frío también, de donde probablemente le viene el nombre. Creo que habrá muchos guatemaltecos que no hagan, en la víspera del día de difuntos, la visita al cementerio; pero dudo que haya uno solo, sea de la clase que fuere, que deje de comer el fiambre que se hace únicamente en ese día, aun cuando no habría inconveniente en fabricarlo en cualquier otro de los del año. Se hace así, porque así se ha hecho siempre, y que seguirá haciendo hasta la consumación de los siglos, mientras haya en esta tierra costumbra con qué condimentar un fiambre y quién se lo coma el Día de los Santos. (Milla, 2021, p. 308-309)

Para hablar un poco sobre el origen del platillo, se sabe que en su autenticidad surgió como una comida de ofrenda. En este apartado es importante mencionar que la práctica de enterrar a los muertos junto a algunos alimentos ya era algo común

1 El calendario sagrado maya se llama Tzolk'in, en el idioma maya yucateco, y Chol Q'ij en el idioma maya quiché. Este calendario no está dividido en meses. En lugar de meses, está compuesto por una sucesión de glifos de 20 días en combinación con los números 1 al 13, produciendo así 260 días únicos.



Figura 1.
Repollo, ingrediente de origen vegetal utilizado para la preparación del fiambre guatemalteco (Sagastume, N., 2023)



Figura 2.
Flor de pacaya, ingrediente nativo mesoamericano empleado en la decoración y preparación del fiambre guatemalteco. (Sagastume García, N., 2023)



Figura 3.
Variedad de ingredientes de origen vegetal utilizados para la preparación del fiambre guatemalteco (Sagastume, N., 2023)



Figura 4.
Variedad de ingredientes de origen vegetal y embutidos utilizados para la preparación del fiambre guatemalteco (Sagastume García, N., 2023)

durante la época prehispánica. En Tak'alik Ab'aj² fueron halladas vasijas con restos de alimentos en una tumba de 2,500 años. Además de representar ofrendas efectivas, dándole al muerto lo que le gustaba en vida, era una provisión para el largo tránsito hacia el inframundo. Para la cultura maya la muerte no era el final de la persona, sino un cambio de estado, una forma de vida distinta a la que trascurrió entre el nacimiento y la defunción. Desde los primeros tiempos de conciencia de la «muerte» se ha considerado que, al fallecer, los humanos necesitarán comida y bebida en su transitar al otro mundo (y velas para alumbrarse en las tinieblas) (Villar, 2012).

La existencia del fiambre se le atribuye al ingenio de las cocineras de la época colonial, mujeres que a través de su trabajo y dedicación legaron un platillo fabuloso e insustituible. Muchas son las versiones que se conocen, resultado de una auténtica tradición oral que en tal contexto es parte del patrimonio intangible del pueblo y el imaginario de la cocina popular tradicional de Guatemala.

- Suele explicarse que luego de los terremotos de Santa Marta, en 1773, la ciudad de Santiago de los Caballeros de Guatemala sufrió de una falta de suministros alimenticios. Lo anterior hizo que la población se viera forzada a preparar alimentos sencillos con lo que se tenía disponible, entendiéndose ejotes picados, rábanos, arvejas, lechugas, zanahorias, elotes y pacayas. Algunas mujeres lograban incorporar remolachas y aceitunas, mientras que otras agregaban huevo duro en rebanadas y quesos en polvo. De esta cuenta surgió el denominado fiambre rojo y fiambre blanco. Más tarde, ya pasada la escasez, se adicionaron los embutidos y por tratarse de una ensalada primordialmente se convirtió en un plato frío (Biblioteca Nacional, 2019).

2 Piedra parada en idioma k'iche'. Parque arqueológico nominado a Patrimonio Mundial de la Humanidad, por la Unesco, ubicado en El Asintal, departamento de Retalhuleu.

- Hace muchos años, entre 1580 y 1590, una señora enviudó, por lo que se realizaron los cortejos fúnebres correspondientes. El entierro transcurrió en un primero de noviembre. Cuando la ceremonia culminó, los asistentes acudieron a la casa de la doliente. Resulta que en casa de la viuda no había nada preparado para recibir a las personas, por lo que se preparó una mezcla con todos los alimentos que se tenían disponibles en la cocina. Así fue que sirvió un platillo que gustó mucho. Tal fue el agrado que las personas que acompañaron a la viuda en ese día le preguntaron sobre el nombre y la receta del platillo, a lo cual a ella se le ocurrió decir que era fiambre, porque lo sirvió frío y la gente tenía hambre (Biblioteca Nacional, 2019).
- Otro posible origen del fiambre se debe a los frailes franciscanos, quienes querían instaurar las celebraciones mortuorias, según el calendario litúrgico, el primero de noviembre. Se sabe que la población indígena honraba a sus muertos a través de la comida. Para el caso de los frailes, quienes no contaban con mucha experiencia culinaria, se les ocurrió hacer una mezcla de verduras de la región, embutidos de origen español y toda la influencia árabe con la incorporación de quesos, aceitunas, alcaparras y especias locales. El resultado fue de sabor muy agradable (Biblioteca Nacional, 2019).

Para el caso del origen del fiambre, el científico, biólogo guatemalteco que ha profundizado en la comida tradicional guatemalteca, Luis Villar Anleu también hace referencia a otras vivencias que quedaron en el imaginario a través de la oralidad.

- Una de ellas sitúa su creación en el antiguo Convento de Capuchinas, de Santiago de Guatemala, rebautizada como La Antigua Guatemala. Según esta leyenda, en cierto

primero de noviembre los comensales esperaban el almuerzo en ocasión en que celebraban el Día de Todos los Santos. Sin embargo, la cocinera, que era una monja, encontró la despensa vacía. Careciendo de lo indispensable para el tradicional plato que incluía carne caliente, utilizó lo que tuvo a mano, especialmente vegetales, huevos y salsa, que mezcló para preparar un plato frío, como ensalada. Fue eso lo que les sirvió, “con el grato resultado que gustó mucho a los huéspedes” (Villar, 2012, p. 308).

- Otra narración, muy semejante a la anterior, es que brotó de la idea de una criada que servía de cocinera en cierta casa. En una ocasión aconteció que en su cocina no había nada que le sirviera para dar de comer a sus patrones. Entonces se le ocurrió hacer una mezcla de todo lo que pudo encontrar y lo preparó como comida fría. El plato fue del gusto de los patrones, “quienes de inmediato ordenaron que se conservara la receta” (Villar, 2012, p. 308).
- Una versión semejante, en la que también interviene una cocinera doméstica, da cuenta de que el fiambre surgió por una dichosa improvisación que a la larga tuvo un desenlace gustoso. Según cuentan, la muchacha debió haber preparado la cena para los dueños de la casa, pero por platicar largo rato con el novio no le quedó tiempo para ello. Entonces se le ocurrió hacer una combinación de alimentos que les sirvió a los comensales, quienes tenían mucha hambre. Resulta que les gustó mucho, y “por la razón del hambre con la que comieron le pusieron de nombre fiambre” (Villar, 2012, p. 308).
- Una versión más vincula el origen a una costumbre guatemalteca muy acendrada, la cual es pasar buena parte del Día de los

Santos junto a la tumba de los difuntos. La costumbre imponía que cada familia llevara una comida especial en honor al fallecido y que la consumieran en común. Al paso del tiempo, las familias dieron en compartir sus platillos, que fueron juntando en un solo plato. Cada uno le ponía su sazón y el agregado de los ingredientes favoritos, que culminó en el primer plato de fiambre. Desde entonces “la costumbre de hacer la mezcla de alimentos quedó como tradición de cada primero de noviembre” (Villar, 2012, p. 308).

Una constante en las distintas versiones sobre el surgimiento del fiambre es el haber empleado lo disponible en el momento, una preparación, según las leyendas, rápida y sin complicaciones. Algo muy distinto de como se prepara actualmente, ya que se requiere de días previos para dar inicio al proceso de manufactura de tan exquisito platillo guatemalteco. Probablemente este sea uno de los recuerdos más antiguos de Guatemala. En él se descubre su probable origen. El fiambre es un verdadero manjar para el guatemalteco.

Adquiere su nombre por ser comida fría y preparada para consumirse en el Día de Todos los Santos, según refiere Lara, en tres grupos concéntricos de familia:

1. La nuclear y extendida
2. Los antepasados o difuntos
3. Con amigos cercanos

Comúnmente, las personas se dirigían a los camposantos, lo que algunas veces consistía en largos viajes, llevando consigo el fiambre, pues era tradición consumirlo en el lugar donde se encontrara el santo difunto o bien en el lugar de su muerte. La connotación especial y nacional respecto a los tipos de fiambres se obtienen de su presencia en los distintos espacios geográficos, así como de los estratos sociales, unido a la riqueza de sus ingredientes y la manera de aliñarlos de

las cocineras anónimas de Guatemala, lo que le otorga un distintivo por su creatividad.

Para Celso Lara Figueroa, el fiambre es un reflejo de la identidad del guatemalteco: el uso de verduras y aderezos resulta ser pura herencia de las raíces prehispánicas, la incorporación de distintas carnes curadas y embutidos, de ascendencia española, y el empleo de queso, aceitunas, alcaparras y especias, resulta de una auténtica herencia árabe. Lo anterior, unido a las destrezas y formas de cocción, expresan la cosmovisión del guatemalteco, tanto del mestizo como de los pueblos originarios. “Así somos los guatemaltecos, barrocos y complejos” (Lara, 2002, p. 27).

Tipos de fiambres y algo sobre preparaciones

En la Guatemala actual existen variedades de fiambres, los hay para todos los gustos. No existe una receta estandarizada para prepararlo, ya que cada familia se organiza con la finalidad de satisfacer sus preferencias alimentarias, e incorpora los ingredientes que se encuentran disponibles. Cada cocinera guatemalteca imprime en el fiambre sus mayores secretos y destrezas culinarias, evocando los recuerdos de sus antepasados ante una tradición de antaño. Cada familia cuenta con su propia receta.

Celso Lara Figueroa, en su obra *Fieles difuntos, santos y ánimas benditas en Guatemala, una evocación ancestral*, enfatiza tres tipos de fiambre:

1. El fiambre rojo es elaborado a base de remolacha y encurtidos, su sabor exquisito es proporcionado por el caldillo que se prepara a base de caldo de pollo y papa, posee abundancia de carnes, pescados, verduras y curtidos. Su base es la remolacha, vegetal a cargo de darle el color morado, se adorna con lechuga y chile chamborote (*Capsicum annuum*) “propio de la región central y kaqchikel de Guatemala” (Lara, 2002, p. 28).
2. El fiambre dulce se encuentra en el occidente y norte de Guatemala, característico en los poblados k’iche’ y q’eqchi’ (Quetzaltenango y Cobán), su sabor es agridulce, no se le agrega remolacha, su aderezo lleva miel o agua de panela, se le incorporan “las habas, carne y otros vegetales” (Lara, 2002, p. 28).
3. El fiambre divorciado es propio del oriente de Guatemala (Guastatoya, Jutiapa y Jalapa). A diferencia de otros fiambres, este se sirve por separado, es decir, en un plato se presentan los curtidos y vegetales, en un segundo plato las carnes y en un tercer plato la variedad de quesos. “El comensal se sirve y mezcla a su gusto” (Lara, 2002, p. 28).

Hoy por hoy se puede diferenciar entre varios tipos de fiambre, cabe mencionar que los hay para todos los gustos, esa es una de las especialidades de la gastronomía, poder hacer de ella una versión aceptable y que permita seguir disfrutando de una de las tradiciones más arraigadas de Guatemala. Sin embargo, hay quienes dicen que el secreto del fiambre se esconde en el caldillo. A continuación se describen los distintos ingredientes y preparaciones para el caldillo del fiambre, según la versión que se prepare.

- Fiambre rojo: se cuecen las carnes y se conserva el caldo para después curtir el fiambre. Además, se mezclan los jugos de los ingredientes que están en conserva, es decir los enlatados y enfrascados, el caldo de gallina y un poco de vinagre, el que ya está encurtiendo a las verduras. Se agrega perejil, alcaparras y cebollas grandes previamente precocidas a vapor, mostaza y un poco del caldo que resulta del cocimiento de las verduras, se agrega aceite de oliva al gusto y se licúa (O. García, comunicación personal, 14 de agosto, 2023).
- Fiambre blanco: los ingredientes necesarios para la preparación del caldillo son, aceite de oliva, cebolla, ajo, tomillo, laurel, mostaza,

azúcar, agua de la cocción de las verduras, vinagre blanco, vinagre de manzana, perejil, y sal. Como primer paso se debe sofreír la cebolla, pasados unos minutos se incorpora el ajo, se agrega el tomillo y el laurel a ese sofrito. Posteriormente se agrega una cucharadita de mostaza y se fríe por unos minutos más. Para balancear la acidez de la preparación se agrega una cucharadita de azúcar. Cuando la cebolla ya está en el punto se le agrega el agua del cocimiento de las verduras y también la de los embutidos. Cocinar hasta que hierva y darle unos minutos en ebullición para lograr integrar sabores. Pasados tres minutos, se agrega el vinagre blanco y de manzana, hervir por unos minutos más y por último agregar perejil y sal para acentuar el sabor del caldillo. Esta preparación debe colarse para poder agregarse al curtido de verduras (R. Valiente comunicación personal, 23 de marzo, 2023).

- **Fiambre verde:** para la elaboración de este caldillo es indispensable disponer de perejil y cilantro, pues serán los ingredientes que, además de aportar sabor, darán el color característico a la preparación. Como primer paso se debe blanquear³ el perejil y el cilantro, se recomienda utilizar las hojas y los tallos. Seguidamente licuar los siguientes ingredientes: cilantro, perejil, ajo, mostaza, una pizca de sal, una taza del caldo de gallina, una taza de caldo que resulta del cocimiento de los vegetales, una taza de agua, añadir vinagre y dos huevos duros. Hervir la mezcla hasta que tenga consistencia de caldillo. Colar e incorporar al curtido de verduras (F. Méndez, comunicación personal, 04 de abril, 2023).
- **Fiambre dulce:** los ingredientes necesarios para el caldillo del fiambre dulce son los siguientes: agua, panela rallada, clavo, anís, jengibre, canela en raja, mostaza, caldo

del cocimiento de las verduras, ajo, laurel, tomillo, semillas de mostaza y vinagre. En una olla se ponen a hervir dos tazas de agua, cuando ya esté en el punto se agrega la panela rallada, al soltar el color se incorporan de 3 a 4 clavos, anís, canela y jengibre al gusto. Dejar hervir hasta que tome consistencia. Agregar dos cucharadas de mostaza. Verter una taza de caldo del cocimiento de las verduras, incorporar dos dientes de ajo machacados, laurel, tomillo y semillas de mostaza. Cuando la mostaza se deshaga poco a poco, añadir una taza de vinagre. Una vez hervido y llegado a su punto de consistencia, se debe colar (Guatemala.com, 2023).

Platillo de valor emocional y nutricional

Mucho se ha dicho ya sobre las variadas recetas para preparar fiambre, cada familia tiene una propia que defiende la sazón de su ascendencia. Alrededor de esta costumbre se han tejido varias falsedades nutricionales.

Hablar del valor nutritivo del fiambre es generalizar una receta en la que se empleen embutidos de temporada y varios vegetales. Una porción comprendida en una taza, o 220 gramos, cuenta con un aproximado de 350 calorías. Sin embargo, es un dato que puede variar de acuerdo con el contenido de cada porción. Si cuenta con más ingredientes cárnicos, el valor energético (las calorías) puede aumentar.

Un fiambre más saludable y con menor carga calórica y de grasas lo representan aquellas versiones en las que predomina la incorporación de pechuga de gallina y embutidos de pavo, también elaborados para la temporada. Por otro lado, el fiambre guatemalteco se considera un plato completo, ya que cuenta con verduras y alimentos reguladores que incorporan la cantidad necesaria de vitaminas y minerales. Además, ofrece grasas, lácteos, proteínas y carbohidratos.

³ Colocarlos en agua caliente (sin hervir) por unos minutos y luego pasarlos a un recipiente con hielo. Dejar reposar por unos minutos.



Figura 5.
Variedad de quesos y encurtidos utilizados para la preparación del fiambre guatemalteco (Sagastume, N., 2023)



Figura 6.
Variedad de ingredientes de origen vegetal, embutidos y proteínas utilizados para la preparación del fiambre guatemalteco (Sagastume García, N., 2023)



Figura 7.
Variedad de ingredientes de origen vegetal y embutidos utilizados para la preparación del fiambre guatemalteco (Sagastume García, N., 2023)



Figura 8.
Encurtido de vegetales utilizado como base en el fiambre guatemalteco. Preparación elaborada por Olga Marina García Molina (Sagastume García, N., 2023)

Comer una porción de fiambre no hace daño. Sin embargo, hay que tener en cuenta que si se tiene algún problema con el sodio o la presión arterial o insuficiencia renal, el consumo debe ser muy limitado o, si se trata de casos muy severos, lo mejor es privarse de él. Por otro lado, si uno de los objetivos es mantener un peso saludable, se sugiere no acompañarlo con pan o tortilla, ya que el fiambre por sí mismo ya aporta todos los macronutrientes que deben estar presentes en un tiempo de comida y lo mejor será disfrutarlo sin acompañamientos.

También es importante destacar que, al tratarse de fiambre, se debe considerar la connotación de alimento ceremonial, pues es una tradición familiar, se consume en una única fecha y es de identidad cultural guatemalteca.

Patrimonio cultural intangible de la nación

Según el artículo 59 de la Constitución Política de la República de Guatemala, “el Estado de Guatemala está obligado a proteger, fomentar, divulgar, preservar y promocionar la cultura y sus manifestaciones, así como reconocer, respetar y promover las costumbres y tradiciones de los guatemaltecos” (Asamblea Nacional Constituyente, 1985, s.p.).

El domingo 13 de octubre del año 2019 el Ministerio de Cultura y Deportes declaró patrimonio nacional al platillo que se come tradicionalmente el Día de Todos los Santos, es decir el fiambre.

A través del Acuerdo Ministerial 880-2019, el ministro de Cultura y Deportes de ese año, Elder Súcite Vargas, declaró a los conocimientos y procesos tradicionales de la elaboración del fiambre guatemalteco como Patrimonio Cultural Intangible de la Nación (García, 2019).

En efecto, no existe una receta estandarizada para preparar fiambre, hay muchísimas versiones

y para todos los gustos, es por esta razón que la declaratoria hace énfasis en los conocimientos y procesos tradicionales para la preparación del platillo. También es importante mencionar que el hecho de ser un patrimonio intangible o inmaterial radica en el hecho de que hace referencia a las prácticas, expresiones, saberes o técnicas transmitidos por las comunidades de generación en generación (según la Unesco).

Comentario final

El fiambre es una de las principales muestras de la tradición en Guatemala, representa el sincretismo cultural y el concepto gastronómico más emblemático de cocina tradicional para la celebración del Día de Todos los Santos cada primero de noviembre.

Según los escritos que mencionan al fiambre, se trata de un platillo creado a finales del siglo XVI, se refieren a él como un plato frío que mezcla verduras, embutidos, quesos y carnes. Es por su variedad de ingredientes que se considera como una de las preparaciones de sincretismo cultural, pues contiene ingredientes de origen mesoamericano, español y árabe. Este aporte demuestra cómo en gastronomía y comida tradicional popular, está presente la síntesis cultural que ha caracterizado a través de la historia a los pueblos del mundo, contrariamente a pensar que las culturas son puras aquí con la expresión del fiambre, constatamos que elementos árabes efectivamente pasaron por el corredor geográfico a España y luego con los procesos de descubrimiento, conquista y colonización se afianzaron en Mesoamérica.

Sin embargo, no fue hasta el siglo XIX cuando se posiciona y establece como la comida icónica del Día de Todos los Santos, cuando la celebración es adoptada en todas las regiones de Guatemala y los sabores del fiambre se transforman en un plato especial para la celebración de este día. Es así como a través de este platillo

y otros importantes elementos culturales más, se acompaña y refuerza la categoría de nación, impulsada, en gran medida a finales del siglo XIX, como se denota en los citados cuadros de costumbres de José Milla y Vidaurre.

Como se explica en este trabajo, el fiambre tiene la capacidad de unir diferentes clases, sectores o grupos sociales, elimina o diluye fronteras entre campo y ciudad ya que se extiende abarcando escenarios rurales y urbanos, además une a las familias y círculos cercanos en función de la tradición comunicativa con los seres ya fallecidos, se vincula también con ellos a través de los recuerdos y las emociones que estos producen, trasciende el tiempo pasado para enlazarlo con el presente y el futuro. Sin duda, en esta perspectiva, el pasado está vivo y permanece en el presente y, este, se proyectará en el futuro con la reproducción de la convivencia generacional alrededor de todo lo que implica, disfrutar del tradicional fiambre.

Por otra parte, en esta investigación se afianzan los aportes que ofrece la oralidad, de tal manera que se documentan, ingredientes, procedimientos, historias y diferentes versiones de conocer el origen, la evolución y la presencia actual de una expresión tan auténtica y original como el fiambre. Se dejan abiertas las ideas inconclusas para que, desde disciplinas distintas pero afines incursionen en su estudio y generen aportes que coadyuven en la comprensión de tan importante expresión gastronómica guatemalteca.

Muchas son las versiones de fiambre que existen hoy en día, las hay para todos los gustos y de varios colores. Los más conocidos son el rojo o morado y el blanco. Según los saberes culinarios de quienes preparan tan exquisito y exuberante plato, el secreto del fiambre es el caldillo, el cual es distinto según el tipo de fiambre que se quiera aderezar: el rojo, el blanco, el verde y el dulce, por mencionar algunos.

El fiambre es un platillo bastante energético, en él se encuentran presentes los macronutrientes que se deben ingerir en un solo tiempo de comida, proteínas, carbohidratos y grasas. Sin embargo, la presencia de grasas saturadas y sodio es bastante elevada, por lo que su consumo podría quedar restringido para las personas con problemas cardíacos y renales, por mencionar algunos.

Hoy en día se cuenta con el fiambre como una representación más del Patrimonio Cultural Intangible de Guatemala. Es un platillo de antaño, valor generacional e identidad cultural, por lo que es importante contar con un medio escrito actualizado que compile algunas de las características de sus múltiples recetas.

Referencias

- Biblioteca Nacional de Guatemala. (2019) *El verdadero origen del fiambre*. Recuperado de: www.biblionacionalgt.blogspot.com
- García, O. (13 de octubre de 2019) Por estas características declaran al fiambre patrimonio cultural intangible de la Nación. *Prensa Libre*.
- Lara, C. (2002) *Fieles difuntos, santos y ánimas benditas en Guatemala. Una evocación ancestral*. Ciudad de Guatemala: Artemis Edinter.
- Milla, J. (2021) *Cuadros de costumbres guatemaltecas*. Ciudad de Guatemala: Ministerio de Cultura y Deportes. Recuperado de: <https://mcd.dob.gt/cuadros-de-costumbres-guatemaltecas-lecturas-bicentennarias/>
- Pérez, J. y Merino, M. (7 de octubre de 2019) *Fiambre. ¿Qué es?, definición y concepto*. Recuperado de: <https://definicion.de/fiambre/>
- Real Academia Española. (2023). *Fiambre*. *Diccionario de la Lengua Española*. Recuperado de: <https://dle.rae.es/-ambre>
- Villar, L. (2012). *La cocina popular guatemalteca. Mitos, hechos y anécdotas*. Ciudad de Guatemala: Editorial Universitaria



Figura 9.
 Encurtido de vegetales y embutidos utilizado como base en el fiambre guatemalteco. Preparación elaborada por Aracely Esquivel Vásquez (Sagastume García, E., 2023)



Figura 10.
 Proceso de decoración de un plato de fiambre para degustación (Sagastume, N., 2023)



Figura 11.
 Fiambre guatemalteco, preparación de Aracely Esquivel Vásquez (Sagastume, E. 2023)

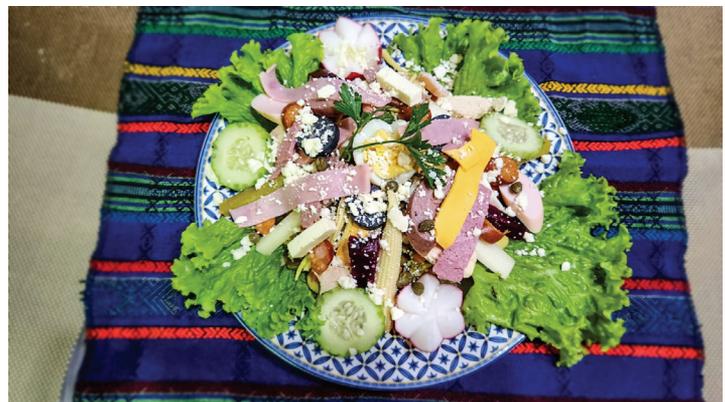


Figura 12.
 Fiambre guatemalteco, preparación de Olga Marina García Molina (Sagastume Díaz, S., 2023)