



## Hojas en la dieta y la cocina popular guatemalteca

LUIS VILLAR ANLEU



En ámbito antropológico, el vocablo *dieta* encuentra su acepción más amplia en el conjunto habitual de alimentos preparados y consumidos al interior de una cultura dada. En sentido suplementario también se utiliza para describir el caudal de conductas y comportamientos colectivos asociados, expresiones de su imaginario social, y la consustancial disposición de qué comidas pueden prepararse y comerse, y de qué manera y en qué tiempos y espacios se consumen por el común o por categorías particulares de individuos o grupos.<sup>1</sup> En estos sencillos principios se contiene el universo cultural alimentario que provoca y fija identidad gastronómica a las sociedades.

Si, en el primer caso, pudiese confeccionarse un catálogo de platillos y preparados regulares en tal o cual cultura, con él en mano podría describirse su dieta usual en términos de diversidad de comidas y bebidas. Esto no siempre es posible, dada la diaria innovación culinaria y la influencia de cocinas foráneas, cuyos aportes culturales, sociales o materiales

aceleran, y a veces orientan, los cambios inherentes a la práctica del arte de la cocina en determinada colectividad.

La espontánea práctica de ese arte se nutre de los saberes populares acumulados en el curso de la historia de la comunidad y acrecentados por continuos aportes anónimos de sus miembros. Conforman un patrimonio dual: intangible en la oralidad que conlleva, su principal vehículo de enseñanza y aprendizaje intergeneracionales, en los mitos, leyendas, secretos, anécdotas y hechos que se le asocian, en las recetas creadas, guardadas y transmitidas de generación en generación, en los procesos y procedimientos establecidos, ejercitados y transferidos a la par de los recetarios y aún en los modos de producción o cosecha de la necesaria materia prima.

La componente tangible del patrimonio es evidente primariamente en las comidas, bebidas y preparados resultantes de la práctica de las artes culinarias, pero también en los recursos comestibles de que se vale, los cuales llegan a ser culturalmente identitarios como parte que son de los saberes populares. Otras materializaciones que hacen posible el arte de la cocina son los instrumentos de que se vale para producir, preparar y cocinar, entre ellas la vara para la siembra del maíz, el mortero de piedra, la piedra de moler, *hana* y *oüriüwa* de la cocina garífuna (mortero y su mazo, en ese orden), por ejemplo.

Las comidas y bebidas que prepara y consume un pueblo no componen un conjunto caótico. Responden a patrones culturales forjados por multitud de fac-

tores, sociales unos y ecológicos otros. La herencia social crea gusto y palatabilidad hacia determinados platillos y desdén por otros, y así los fija al modo de vida comunitario; los modelos de producción agropecuaria, también culturalmente mantenidos, orientan el establecimiento de cierto tipo de cocina; los recursos naturales que puede ceder el ecosistema, constituido en entorno de determinada población, empuja la formulación de alimentos propios. Conservamos mucha afición por el chipilín porque su consumo es herencia cultural; los poblados fuertemente ganaderos del suroccidente del país enriquecen sus recetas con productos lácteos, y los del suroccidente montañoso lo hacen con derivados del cordero; la posibilidad de recolectar hojas de cordoncillo (también llamado anís de monte) en sotobosques cálido-húmedos de la Vertiente del Atlántico favorece su utilización como condimento de caldos de mariscos.

Las maneras, tiempos y espacios en que se preparan y consumen comidas y bebidas tampoco es consecuencia del azar. Se hace claro que podemos distinguir la *cocina popular* de la *gourmet*, identificando a la primera como la del pueblo, la de cocineros y comensales anónimos, que es de transmisión generacional y espontánea, y a la segunda como la elitista que deja el anonimato, en la que recetas y métodos son patentes individuales que llevan a que la transmisión generacional se pierda, sustituida por educación formal.

Pero aquellas maneras, tiempos y lugares conducen a diversidad de tipos de cocina popular. Puesto que lo que nos interesa es visualizar las variables que los deter-

minan, lo primero que se ve es que hay comidas que responden a un consumo básicamente hogareño. Las llamamos *tradicionales*. Otras suelen ser puestas a la venta en banquetas citadinas, mercados, comedores o restaurantes, se califican de *autóctonas* y aún pueden dividirse en *familiares* y *globalizadas*.

VARIABLES MÁS FINAS DENTRO DE LA COCINA TRADICIONAL NOS PERMITEN DISTINGUIR OTROS TIPOS: *cotidiana*, es la del día a día, la habitual; *sacralizada* la que se articula a hechos de la religiosidad popular; *cereemonial* la que se destina para el consumo dentro de solemnidades comunitarias, sea en ambientes cívicos o cívico-religiosos; *festiva* la que enriquece fiestas y festejos de espíritu profano, como la de cumpleaños, bodas, ágapes, ferias, recepciones y las boquitas de cantina entre otras.

Como se desprende de lo bosquejado, considerada en sus más íntimos detalles la dieta de una cultura surge como un rico y complejo universo con dimensiones culturales, simbólicas y cognoscitivas intensamente definidas. Trasciende la esfera gastronómica para articularse a la espiritualidad, a la religiosidad, mágica y doctrinaria, a la medicina, a las relaciones sociales, a la historia natural (fauna, flora, hongos, algas, bacterias, minerales), a las artesanías, literatura y otras artes humanas.

Determinar cuáles son el lugar que ocupan y el papel que desempeñan las hojas de los vegetales en este amplio mundo es una aventura llena de fabulosos hitos. Intentaremos incursionar por algunos de sus vericuetos.

## Vegetarianismo y herbivoría primigenios

En los albores de la historia de la alimentación en nuestro país, tres actividades dominaban los estilos de procura de alimentos: caza, pesca y recolección de productos vegetales. No esencialmente diferentes a como se practican en nuestros días, el hecho de su vigencia actual es un caso notable de la etnobiología local, y prueba de la suprema pertinencia de sus métodos.

En la parte mitológica del Popol Wuj, el libro épico-histórico del Pueblo K'iche', el etnólogo Rafael Girard dio con la manifestación más antigua registrada de la alimentación ancestral.<sup>2</sup> Algunos mitos orientaron su análisis de esa parte de la historia, y basado en ellos dio con cuatro horizontes culturales:

- 1) de recolectores-cazadores-pescadores,
- 2) de recolectores-cultivadores incipientes,
- 3) de domesticación del maíz,
- 4) de desarrollo de la agricultura nativa.

El primero fue característico de sociedades patrilineales de familias pequeñas. El mito insignia es el que describe el entorno familiar del semidiós *Wuqub Kak'ix*, *Chimalmat* su esposa y los dos hijos *Kabraqan* y *Sipakna*. *Wuqub Kak'ix* representa el arquetipo del hombre recolector, que sube a árboles [de nance] a cortar frutos, su comida; *Sipakna* el del pescador, y *Kabraqan* que “babea” por los pájaros asados. En el mundo sólo hay dos planos, el cielo y la tierra.

El segundo ocurre principalmente en

sociedades patrilineales, organizadas en aldeas de régimen colectivista y gobernadas por concejos de jefes, pero también en colectividades matrilineales que tienen el supremo mérito de inventar la agricultura. La mítica descriptiva involucra a *Xibalba*, la aldea colectivista gobernada por los Señores *Kame*, en permanente antagonismo con la colectividad matrilineal representada por la familia *Ajpu'*. Sus primeras plantas cultivadas son tubérculos, yuca, camote y jícama, además de ayote y frijol. Emplean el fuego, *chaj* (ocote en náhuatl) y consumen tabaco.

El tercer horizonte marca la sustitución del cultivo de tubérculos por cereales. En la mitología popolwujiana, las grandes protagonistas son *Ixmukane* e *Ixxik'*, respectivamente La Abuela y La Nuera, que siembran y cosechan maíz. El mito de *Ixxik'* en la casa *Ajpu'* la presenta como prototipo de la mujer cultivadora que hasta ensaya la hibridación del sagrado grano, y se responsabiliza de acarrear el producto a casa. En el entorno mágico-religioso aparecen diosas femeninas, “guardianas de la comida”.

En el cuarto horizonte el varón toma funciones más activas en la producción agrícola, echándose sobre los hombros la responsabilidad de proveer los alimentos para la familia. La mujer, más selectiva, cuida de huertos familiares y cultiva especies que usará en su cocina. Maíz, chile y frijoles se hacen cultivos intensivos, y con ellos se fortalece el cuidado, siembra y consumo de especies nativas. Invención de calendarios agrícolas. Entre los personajes que lo ejemplifican se cuentan *Junajpu* y *Xbalamke*,

cuando le aseguran a La Abuela que ellos harán, cuidarán y cosecharán la milpa. Es fácil caer en la tentación de suponer que la recolección era básicamente de frutos, pues como alimento es lo que más menciona el Popol Wuj para esas etapas tempranas. Registra que abundaban las mazorcas amarillas y las mazorcas blancas, el pataxte y el cacao, que eran incontables los árboles de zapote, de anona, jocotales, nances, matasanos y miel. Dice que eran los mejores alimentos en ese pueblo de *Pan Paxil, Pan K'ayala'*, como identifica a Guatemala.<sup>3</sup>

Pero es bueno poner atención en las palabras que completan el relato. Agrega que "había comida, había de todas clases: pequeños alimentos, grandes alimentos, pequeñas plantas, grandes plantas".<sup>4</sup> Es lógico suponer que por grandes plantas habría de considerar a las arbóreas ¿a cuáles más?; es decir, a los árboles frutales, algunos realmente colosales como los zapotales. No debería ser demasiado problemático resolver la cuestión relativa a las "pequeñas plantas", si se toma en cuenta que la contraposición de elementos pareados en el texto indígena denota complementariedad ontológica; entonces, en este caso el par debe ser árboles frutales - hierbas comestibles.

Un inmejorable complemento al análisis lo proporciona el Memorial de Sololá, que disipa cualquier asomo de duda en sus mitos de la creación al expresar que, "cuando [el Creador el Formador] hicieron al hombre, de tierra lo fabricaron y lo alimentaron de árboles, lo alimentaron de hojas".<sup>5</sup> Para dilucidar la incógnita referente a qué hojas eran las tomadas de alimento, una buena opción es con-

siderar las que conservan las dietas indígenas y que siguen consumiéndose en la actualidad.

En comidas de extendida contemporaneidad, y a todas luces tradicionales, follajes cuyo consumo puede asumirse de mucha antigüedad es el de bledos, majcuyes, chipilines, chayas, palmitos, güisquiles, ayote, chilacayote, quilete, tepejilote y muchísimos otros que se aplican como condimento o aromatizadores. Me refiero aquí sólo a follajes que se comen (previo cocimiento), no a los que cumplen funciones paralelas, por ejemplo en el envuelto de otros alimentos. De todo ello hablaremos enseguida.

### Gastronomía foliosa

Como es razonable suponer, e intenté plasmar en la sección precedente, fueron especies nativas las que dieron materia a las primeras comidas guatemaltecas. Un activo comercio regional prehispánico incorporó algunas otras, que luego serían convertidas en cultivares. La invasión y subsiguiente conquista hispanas importarían una considerable cantidad más, que igualmente sometidas a cultivo incrementarían el número de variedades comestibles a disposición de la cocina local. Las importaciones no fueron privativas de esos momentos históricos, pues luego de 1821 ocurrieron esporádicas introducciones de otros linajes, hasta el presente.

En ciencias naturales la expresión *ecdémico* se utiliza en contraposición a *nativo*, y califica la condición de un organismo a ser extraño, ajeno al territorio en que se le considera.<sup>6</sup> Son ecdémicos

los linajes y variedades de plantas de follajes comestibles que alcanzaron nuestro país por las movilizaciones comerciales prehispanicas, por los intereses hispanos de la Colonia y por las introducciones posteriores a la independencia política.

En diferentes oportunidades, en aras de valorar lo más posible la cocina popular de los guatemaltecos, he enfatizado en la trascendencia de los linajes nativos en la creación de los platillos más distintivos de su dieta. El caso es diferente en esta oportunidad. Ahora el énfasis es en las comidas por sí mismas, pues, en tanto sean foliosas, no ha de importar si sus ingredientes son nativos o ecdémicos. Es claro que tras las comidas están las artes que las producen; así, con procedimientos, ajustes, sazones y recetas nacionales, la identidad culinaria se forja, fortalece y mantiene.

Por otra parte, es necesario especificar las maneras de aprovechamiento de las hojas en la cocina, pues no todas tienen el mismo destino. Una síntesis de las formas de uso es la siguiente: 1) algunas hojas se comen, 2) ciertas hojas no se comen, pero se cuecen junto a las comidas o bebidas cálidas para condimentarlas o aromatizarlas, 3) hay hojas que sirven de envoltorio a otras comidas, lo que no exige que además las condimenten o aromaticen, 4) determinadas hojas se aplican únicamente para decorar los platillos servidos.

### Hojas nativas comestibles y sus platillos

La nómina de las plantas nativas de hojas comestibles es verdaderamente rica.

Aunque no todas tienen el mismo nivel de consumo, ninguna es menos tradicional que las demás. Sus comidas pueden resultar geográficamente restringidas a zonas muy puntuales, y por lo tanto ser poco conocidas, pero en donde se preparan pueden constituir platillos comunes. Por lo general son preparaciones de la cocina indígena, habituales en comunidades rurales.

Las especies más conocidas, y por tanto de comidas más numerosas, corresponden a bledos, majcuyes, chipilines, chayas y güisquil. Poco menos, sin embargo muy importantes, son los variados palmitos, ayote, chilacayote, quilete y tepejilote. Y a la zaga van las que poca gente distingue como de hojas comestibles, pero que no obstante son muy apreciadas por quienes saben de sus bondades culinarias: chichafuerte, diente de león, flor de Santa Catarina, jocote, llantén, moco de chumpe, *olla nueva*, *tz'ite'* y *wixna'i*.

**Los bledos.** Llamadas amarantos, son varias especies, siendo las principales *Amaranthus hypochondriacus*, *Amaranthus polygonoides*, *Amaranthus cruentus*, *Amaranthus caudatus* (quilete), *Amaranthus dubius*, *Amaranthus hybridus* y *Amaranthus scariosus*. Una de las hierbas más consumidas en el país, suele crecer como una maleza entre cultivos, o se le cuida en huertos familiares o se le cultiva formalmente. La mayoría proviene de recolección en la Naturaleza.

Hay innumerables maneras de prepararlas. La más común, rápida y deliciosa es en forma de caldo. El más ligero, pero por ello no menos exquisito, sólo requie-

re de tomate, cebolla, ajo y sal. Un rico adelanto culinario sobre el caldo se logra a partir de una mayor condimentación, elaborando una especie de guisado cuyo recado a veces incluye algunos toques de grasa. De cualquiera de ambos platillos, con las hojas medianamente escurridas, algunos se preparan emparedados vegetarianos de sutil palatabilidad.

El follaje de bledo es muy nutritivo, sano y abundante en benéfica fibra. Casi no hay mercado que carezca de ellos en su inventario mercantil. Tres manojos valen unos Q5.00, al precio del año 2012, y la cantidad de hoja en ellos rinde una olla de mediano tamaño, suficiente para el almuerzo de un núcleo familiar. (Las *niguas* son tabletas de semilla de bledo en azúcar de panela, un dulce de mucha tradición; todavía se prepara en San Martín Jilotepeque, Chimaltenango).

**Majcuyes.** Otros nombres comunes de estas hierbas son hierbamora y quilete. Las especies más comunes son *Solanum americanum* y *Solanum nigrescens*. Es una de las plantas de mayor antigüedad en la cocina local, conocida así por varias fuentes que hablan de su consumo. Cada planta produce abundante follaje, su crecimiento es espontáneo, a veces se le mantiene en huertos familiares, muy pocas se le cultiva y no falta en puestos de venta.

Se prepara de las mismas formas que el bledo, particularmente en caldos y guisados. En cocimientos más elaborados se prepara con carne, en especial de cerdo. Muchas cocineras recurren a la mezcla de majcuyes y bledos en la misma olla, de donde resulta una inigualable

combinación de sus aromas y sabores. Comparte con ellos la elevada riqueza nutricional y cualidades saludables.

**Chipilines.** Pequeños arbustos silvestres de la flora local, pertenecientes a las especies *Crotalaria longirostrata* y *Crotalaria vitellina*. De majcuyes y bledos la costumbre es recolectar la planta completa, incluso con raíz (aunque sólo se procesen las hojas), en tanto que de los chipilines se cortan las ramas, para separar las hojas cuando vayan a cocinarse. Por sus reputadas propiedades sedantes, muchas personas los aconsejan no sólo por ricos y aromáticos, sino también por tranquilizantes.

Se dispone de muchas formas para cocinarlos. Por supuesto, ya se habrá notado que, para las hojas, los caldos son preeminentes. Las de las crotalarias no son la excepción. Pero en el caso de estas, los *tamalitos de chipilín* resultan descriptor identitario de la cultura culinaria guatemalteca. Para confeccionarlos, la masa de maíz se revuelve con las hojas, se moldea el cuerpo del tamal, se envuelve en hojas de milpa o de maxa'n y se pone a cocer. El producto final es una verdadera exquisitez.

Otra gustada comida del pueblo es el pollo con arroz y chipilín. Se sirve como un plato caldoso. Qué tan caldoso o seco deba prepararse es asunto de decisión personal, pues en cualquiera de sus variadas consistencias constituirá un apetecido platillo de la tradición popular, servido incluso en ocasiones festivas.

**Chayas.** Arbustos pequeños, parecidos a las ortigas, cuyas silíceas espinas pueden

resultar muy incómodas al tacto. Sin embargo, sus hojas se comen, y con gran deleite, en especial en el departamento de Petén y en sus zonas de influencia de Quiché, Alta Verapaz e Izabal norte. La principal especie comestible es *Cnidocolus aconitifolius*. La mayor parte de la cosecha se hace de vegetales plantados por estaca para formar cercas vivas, que se usan para delimitar propiedades.

Como es usual, una de las formas más difundidas para comerlas es en caldos. Pero también en fritura con huevo, con las hojas finamente picadas. Hay quienes añaden chorizo a la fritura, que por cierto le viene muy bien. Dan lugar, además, a la preparación de los famosos *bollos de chaya*, tamalitos de maíz bastante característicos de la cocina petenera. Con chaya a cambio de chipilín y la sustitución de hoja de milpa o maxa'n para envolver el bollo, estructuralmente se acercan mucho a los tamalitos de chipilín.

**Güisquil.** La profundamente domesticada *Sechium edule* es una planta maravillosa y muy arraigada en la culinaria tradicional. Infaltable en la cocina cotidiana por sus frutos, en temporada de cosecha de las tuberosas raíces, los ichíntales, estos órganos también tienen elevada demanda. Pero el ápice de los tallos y las tiernas hojas en crecimiento son una verdadera delicadeza de la cocina. Se les llama *puntas de güisquil*.

La creatividad gastronómica popular ha dado con variadas formas de prepararlas, todas de supremo gusto. Una, muy conocida, es una fritura: bien picadas, se mezclan con huevo, se fríen en sartén, sea para obtener una torta o un huevo

revuelto; logrado esto se sirven, solas o acompañadas de un *chirmol* suave o picante, y tortillas calientes. Una finura más es la de *puntas envueltas en huevo*, lograda con los procedimientos identitarios de los *envueltos* guatemaltecos. Las hojas sazonas sirven de cubierta a esa peculiar variación de los tamalitos que los k'iche'es, q'eqchi'es, y poqomchi'es llaman *boxboles*.

Una de las formas más sencillas es el cocimiento de las puntas en agua, con no más que tomate, cebolla, ajo y sal. Resulta un caldo increíblemente sabroso, nutritivo y barato. Una variante muy gustada, de gran simpleza en su versión original, es la olla de puntas en cocimiento con frijoles negros, aderezados únicamente con cebolla, ajo y sal. Verdadera exquisitez para el paladar guatemalteco.

Quien no pueda disfrutar el placer de cortar las puntas de su propio *güisquil* (puede tenerse en el patio de la casa), la alternativa es comprar las puntas en un mercado. En el Mercado San Martín, de la zona 6 capitalina, en el año 2012 tres profusos manojos costaban Q5.00, y eso es suficiente para dar de comer a una familia media.

**Palmitos.** Podrá parecer raro que incluya aquí a esta estructura de las palmeras. En mi descargo debo decir que, en materia botánica, el corazón de las palmeras, que es a lo que se llama palmito, no es más que el meristemo apical y sus primordios foliares envolventes; en el mejor sentido del término, hojas muy tiernas. De ahí en adelante sobran las explicaciones para justificar que se les considere hojas comestibles.

Todas las palmeras producen palmito comestible, por lo que sería engorroso dar con el nombre de sus especies. Tal vez, cuando menos, de las más comunes; en orden de mayor a menor intensidad de consumo: corozo o manaco (*Attalea cohune*), palmo, palma real o corozo de olor (*Attalea butyraceae*), palmo o huano (*Sabal guatemalensis* y *Sabal mexicana*). Aún de las pequeñas palmas del género *Chamaedorea* (pacayas) y las "terneras" (*Euterpe precatoria*) se puede obtener el tierno corazón comestible.

A los labriegos, en las jornadas de trabajo al aire libre, les agrada consumir *in situ* el palmito de pacayas y terneras. Puede comerse crudo, con lo cual no sólo nutre y refresca, sino también asado a las brasas para completar o hacer una buena comida de campo. En cualquier forma resulta muy sabroso.

**Ayote.** *Cucurbita moschata* es el ayote, *Cucurbita ficifolia* el chilacayote, *Cucurbita pepo* el güicoy, *Cucurbita argyrosperma* la pepitoria. Se mencionan juntas porque, en culinaria popular, sus hojas exhiben equivalentes formas de uso. Probablemente la más conocida sea la de los boxboles (pronunciar boshboles), comida de viaje o para la casa, de maíz, piloyes, pepita de ayote y chile en polvo. La masa de maíz, moldeada como tamalito, se coloca sobre una hoja de cualquiera de las cucurbitáceas nombradas, o de güisquil, de manera que quepa más de uno en la superficie; luego, las hojas se van enrollando, con los tamalitos dispuestos en paralelo. Todo se cuece bien. Se bañan con chirmol de tomate, pepita de ayote y chile. Se consumen con todo y la hoja.

**Quilete.** A diversas hierbas se les llama quilete, por ejemplo al bledo *A. caudatus* y al majcuy *S. americanum*, pero el verdadero quilete es *Sinclairia sublobata*, un arbusto de entre uno y dos metros de altura (excepcionalmente hasta cinco), cuyas hojas son comestibles y muy apreciadas. Se preparan en sopas, aunque también pueden agregarse a caldos de carne de res o hacerse con ellas diversas frituras. El *sancocho* enriquecido con quilete resulta muy apetitoso.

**Tepejilote.** La especie *Carludovica palmata* es una planta que alcanza hasta tres metros de alto, silvestre en bosques muy húmedos del bioma de Selva Tropical Lluviosa (para este y otros biomas remitirse al mapa adjunto) al norte de Quiché, Alta Verapaz e Izabal, de Petén y de la ladera sur de la Cordillera Volcánica. (bioma de Selva Subtropical Húmeda). El consumo de sus hojas es significativamente bajo, y cuando ocurre es de cogollos foliares, con los que pueden prepararse frituras. (Como planta comestible, el tepejilote es más conocido por sus espádices florales, que se comen en caldo, solos o con verduras).

**Chichafuerte.** Hay muchas especies a las que se llama chichafuerte, del género *Oxalis*. Son hierbas silvestres muy parecidas al trébol, con bulbos carnosos y a veces tallos rastreros. Una muy conocida es *Oxalis dimidiata*. El sabor de las hojas es ácido, en ocasiones muy fuerte; aún así algunos las comen crudas, en ensalada, o cocidas como verdura.

**Diente de león.** No es seguro que la especie *Taraxacum officinale* sea nativa. Hay quienes piensan que es de origen

europeo. Como sea, está bien naturalizada desde hace mucho y crece abundantemente en los prados. Se comen las hojas crudas, en ensalada, aunque son un tanto amargas (de ahí su otro nombre común, *amargón*).

**Flor de Santa Catarina.** *Dahlia imperialis*. Herbácea de entre dos y cinco metros de alto, de vistosas flores color violeta que abren en otoño. Se comen las hojas tiernas, mayormente en caldos, pero también fritas. Parecido al caso de las puntas de güisquil, también se les combina con frijoles o con huevos.

**Jocote.** En particular la especie *Spondias purpurea*, fundamentalmente por sus jugosos y agradables frutos, se describe como un árbol integrado a la dieta guatemalteca. Pero las ramitas y hojas tiernas se comen frescas, apenas cortadas de la planta, y también sirven para preparar ensaladas. Son suavemente ácidas. A veces se cuecen como verdura.

**Llantén.** La hierba *Plantago major* es reputada medicinal, y así se usa con frecuencia. Para la gastronomía popular son de gran interés sus hojas, de singular versatilidad: cuando son tiernas se preparan en ensaladas, más sazanas se cocinan como bledos y majcuyes, y muy maduras y duras se cuecen, muelen y preparan como un rico puré.

**Moco de chumpe.** Esta hierba (*Phytolacca icosandra*), puede alcanzar hasta metro y medio de alto; por lo regular se planta como cerca viva. Es bien sabido que sus raíces, frutos y tallos maduros (de color rojo púrpura) son tóxicos. Pero las plantas tiernas, de menos de quince

centímetros, no lo son, y entonces las hojas jóvenes suelen comerse cocidas.

**Olla nueva.** *Galinsoga urticaefolia (quadriradiata)* es una hierba silvestre que no pasa del medio metro de alto, pilosa, frecuente en áreas abiertas y en solares baldíos. La cocina popular se vale de sus hojas para hacer caldos o cocerlas en guisaditos, y en más de una preparación se combinan con carne picada, aderezo de tomate, ajo, cebolla y sal.

**Tz'ite'.** Del también llamado "árbol de pito" (*Erythrina berteroana*), como es bien sabido, se consumen con gran frecuencia sus botones florales ("machetillos"). Pero también sus renuevos foliares, con los anexos tallitos tiernos, cocidos como otra verdura. Se recomienda descartar la primera agua, para reducir cierta toxicidad que acarrea.

**Wixna'i.** *Spathiphyllum phrynifolium*. Como en el caso del tz'ite', se conoce más el wixna'i por el aprovechamiento comestible de sus espádices florales que por sus hojas, porque el consumo de estas es bajo. Sin embargo, las hojas tiernas, bien cocidas, se comen como verdura en muchos lugares (bien cocidas para reducir cierta toxicidad existente).

#### Hojas nativas condimenticias y sus platillos

Determinado número de especies de la flora nativa, estando integradas a la dieta local, no son comestibles en el sentido estricto del término. Tal sucede con aquellas que se utilizan para dar o incrementar sabores, olores y colores a las comidas. Se les agrupa en la categoría de

especies, condimentos naturales que aún en pequeñas cantidades poseen la capacidad de ceder sus principios aromáticos, sus derivados gustativos o sus propiedades cromáticas, modificando sazones y aspectos visuales.

Estas especies persisten en la campiña silvestre creciendo espontáneamente, a veces en campos cultivados, en huertos familiares y en tierras baldías, incluso urbanas. Tal vez como inaparentes hierbas o como malezas, como árboles, arbustos o aún como lianas, son plantas que forman parte del patrimonio vivo del país, que a través de la comida se hacen parte de la herencia cultural y de ese modo integran el imaginario popular. Algunas bien conocidas son el apazote, el cordoncillo, la hierba de toro (o albahaca cimarrona), pericón, pimienta y samat.

**Apazote.** Corresponde a la especie *Che-nopodium ambrosioides*, una hierba de olor fuerte, de entre 40 cm y un metro y medio de alto. Crece silvestre en gran variedad de ambientes, aún en las grandes ciudades si hay solares abandonados o fracciones de suelo entre casas. Se le conceden propiedades antibacterianas, antihelmínticas y desinflamatorias, entre varias más. Como condimento en varias comidas tradicionales sus hojas son insustituibles, tal el caso de los frijoles negros con apazote, una vianda muy especial, considerada sana por la naturaleza curativa de la hierba.

El toque guatemalteco de los caldos de pescado y de mariscos, incluido el *caldo de jutes* se lo da el apazote (jutes: varias especies de caracoles comestibles, de agua dulce y de esteros). Ciertos pla-

tillos de hongos comestibles incluyen al apazote en algunas recetas. Un plato intensamente arraigado, el famoso *caldo de huevos*, se ofrece a quienes amanecen con malestares luego de un día profusamente regado con bebidas alcohólicas. El ingrediente más bendecido del caldo de huevos es el apazote.

**Cordoncillo.** O añís de monte, es una hierba de hasta dos metros de alto, que crece en el sotobosque de ecosistemas cálidos y húmedos, que estén debajo de 1,300 m sobre el nivel del mar. Allí es una planta bastante común y abundante. La especie es *Piper auritum*. Las hojas, circular acorazonadas y bordes festoneados, más anchas que largas, pueden tener hasta 35 cm en el eje mayor. Ahora se usan poco, pero antes fueron muy apreciadas como condimento de sopas y caldos. Tiempo hubo en que constituía una distinción muy especial preparar caldo de caracoles (de jutes) y caldo de pescado con cordoncillo, para obsequiar a amigos, convidar a invitados distinguidos o para compartir festivamente en ocasión de celebraciones familiares. En algunas partes se usan en caldos de res y de gallina.

**Hierba de toro.** También llamada albahaca cimarrona corresponde a la especie *Ocimum campechianum*. Pertenece a la familia de las labiadas, un grupo conocido por la producción de aceites esenciales aromáticos. La hierba de toro, por su aspecto y olor, alcanza gran semejanza con la albahaca asiático-africana (*Ocimum basilicum*) pero con olor más intenso. Crece en regiones calientes y húmedas, donde desarrolla como maleza, de menos de medio metro de alto.

Se usa con cierta intensidad en la cocina popular guatemalteca, en especial para condimentar carnes, guisos, estofados y caldos de res o de gallina. Sin embargo, la popular que tiende a los ámbitos de la cocina *gourmet* no la desdeña, en particular si pertenece a los pueblos, en donde es común que la gente la siembre en sus patios o huertos caseros. A este nivel, ya sea que previamente la hayan puesto a secar o que simplemente vayan a cortarla y la usen fresca, es apreciadísima en pastas, pizzas caseras y todos aquellos platillos en que pueda sustituir a la albahaca naturalizada.

**Pericón.** El pericón (*Tagetes lucida*) es una hierba pequeña, silvestre, que si bien se conoce más por sus propiedades medicinales, tiene también acendradas aplicaciones como especia, en particular para aromatizar y saborizar una variedad de atol de masa que es muy gustada en comunidades del altiplano suroccidental, que por ello se denomina *atol de pericón*. Con los mismos fines y en pueblos de la misma área se le emplea en el cocimiento de elotes. En infusión o hervida produce una bebida agradable. Lo usual es que se recolecten plantas completas y que se utilicen de tal manera, por lo que es difícil separar un uso independiente de hojas, flores o tallos. En el sentido opuesto, no puede negarse que sus hojas estén incorporadas a la culinaria local.

**Pimienta.** La pimienta nativa, que pertenece a la especie *Pimenta dioica*, es un árbol grande que crece con profusión en los trópicos húmedos, con más abundancia en los biomas de Selva Tropical Húmeda y Selva Tropical Lluviosa. Plantado, se le encuentra en tierras de mon-

taña, aún por arriba de los 1,600 metros de altitud. Es la afamada *pimienta gorda*, cuyos frutitos son condimento indispensable en multitud de preparaciones. Pues las hojas se usan con los mismos fines y casi en las mismas comidas. Pero su condimentación es muy suave, fina, por lo que muchos cocineros y maestros de cocina las prefieren para crear toques de delicadeza en sus comidas.

**Samat.** El samat, escorzonera, culantro de chucho o culantro de monte, es la *Eryngium foetidum* que crece espontánea en campos abiertos, potreros y a la orilla de los caminos. No falta quienes lo cultiven en jardines. Su aroma se asemeja al del culantro mediterráneo, tan intenso que las plantas lo emanan sin necesidad de ser estrujadas o cortadas. Es un olor agradable que se difunde en las comidas, se trate de caldos, sopas, guisados o estofados. Se emplean las hojas, que crecen en la base de la planta formando una roseta. El consumo está arraigado entre los q'eqchi'es, de donde ha irradiado a otros grupos. El plato que no se considera completo si carece de samat es el *kaq ik*, de la identidad culinaria altaverapacense como caldo de chompipe tradicional. Por proyección cultural también se agrega al cocido de res, o sancocho.

En Alta Verapaz también se prepara un chirmol muy propio que lleva hojas picadas de samat. En el *kaq ik* y en el cocido de res se espera que los caldos estén hirviendo para apagar el samat, así suelta su aroma único sin que se cueza más de la cuenta. El cocido de res más tradicional de Petén también se hace con samat. Las cocinas *gourmet* y ladina contemporánea lo sustituyen por culantro (*Coriandrum*

*sativum*), uno de los condimentos traídos por los castellanos.

### Hojas nativas no comestibles y sus preparaciones

Dentro de los elementos de la cocina cierta cantidad no es comestible. Y no me refiero a las ollas, pucheros, vajillas y otros utensilios necesarios al arte de cocinar, sino a componentes de comidas que, sin embargo, no se comen. Tal es el caso de hojas que forman parte de ellas, integradas no sólo por disponibilidad de entorno (relaciones etnobotánicas utilitarias) sino porque transportan fundamentos simbólicos, o porque ceden aromas, sabores y colores (en función de condimentos) o por fijaciones culturales.

En la satisfacción de requerimientos como estos, las hojas y las preparaciones de que forman parte llegan a integrar unidades indivisibles. Las hojas se asocian a sus comidas de tal suerte que llegan a darles sentido, a proveerles identidad. Las más significativas son las de *cox*, *chocón*, *kanaq'*, maíz, *maxa'n*, *saúco* y *tusas*, la mayoría usadas como envoltorio de los alimentos.

**Cox.** La especie es *Canna tuerckheimii*, una hierba de crecimiento espontáneo que gusta de los suelos húmedos. Sus hojas grandes, lustrosas y flexibles tienen elevada demanda en la cocina popular, en donde se utilizan para envolver comidas. En pueblos del altiplano occidental se observa marcada predilección por su uso en los tamales, por encima del que se da al *maxa'n*. Aunque no descarto alguna razón cultural para ello, lo cierto es que la *cox* es más común que el *maxa'n*

a mayores altitudes.

Estas hojas tienen una vena prominente y fuerte, por lo que su preparación previa requiere de habilidades particulares, sólo adquiridas con la práctica. Una vez listas, sirven para envolver tamales, tamalitos, paches, pescado, carnes, y también para sustituir platos y comer en ellas.

**Chocón.** También se conoce por "chichicaste bobo" y corresponde a la especie *Wigandia caracasana*. Es una planta robusta, arbustiva, de pequeñas flores moradas que crece al estado silvestre en todo el país. Es bien conocida por sus hábitos agresivos y por invadir distintos espacios, crece incluso sobre muros y paredes, por lo que daña irreversiblemente casas en abandono y templos. Sus grandes hojas, y los tallos, están cubiertas de abundantes espinas, aunque no tan irritantes como las de las ortigas.

Se utiliza mucho para asiento y cubierta de los tamales en cocimiento, para lo cual, en lo primero, se hace un colchón de hojas en el fondo; como cubierta, otro tanto de ellas se dispone sobre los tamales que han de cocerse. Puesto que la cocción es al vapor, su estructura y permeabilidad resultan ideales para tal fin. Como ganancia, exhalan un aroma que hace inconfundibles los tamales de mayor tradición. Cosa lamentable: la cocina urbana ha sustituido dicha cubierta por láminas plásticas, altamente tóxicas. También se utilizan en el cocimiento de tamalitos, chuchitos y bollos.

**Kanaq'.** Es *Chiranthodendron pentadactylon*. Especie de uso muy antiguo como aromatizante y de gran simbolismo

mágico-espiritual. Es un árbol grande, ecológicamente restringido a las zonas montañosas más altas de Guatemala y Chiapas, donde predominan ecosistemas de neblina. Se sabe que los mayas ancestrales le profesaban gran respeto, incluso reconociendo en él algunas propiedades mágicas.

En lo que a la gastronomía contemporánea toca, sus hojas son muy estimadas para aromatizar tamales y tamalitos. Para tal fin, y puesto que tamales y tamalitos son cocidos al vapor, regular cantidad de hojas se colocan al fondo y al tope del *apaste* u olla, de suerte que suelten su delicado aroma y lo transmitan al cocimiento. Como se hace con las hojas de chocón, pero en este caso va de por medio una articulación a la religiosidad popular. Por eso, según una modalidad de mayor carga espiritual, en sus hojas se envuelven tamalitos de maíz para ser cocidos en ocasiones especiales, cuando la religiosidad es elevada, como en el festejo de *Corpus Christi* en Patzún, Chimaltenango.

**Hoja de milpa.** Las largas hojas de milpa, esto es, de la planta del maíz (*Zea mays*), sirven de envoltura a los tamalitos de masa para cocerlos. Las cocineras han desarrollado una singular habilidad para envolver sin ataduras, equivalente a la que los comensales poseen para quitarlos antes de comer. Es que suelen servirse envueltos, todavía humeantes, para que los deshoje quien va a comérselos ¡es un protocolo de la cocina indígena del altiplano occidental! El tamalito toma otro sabor, y un aspecto elegante porque la vena de la hoja le deja una huella profunda a todo lo largo.

**Maxa'n.** (En castellano dígase mashán). Excepto porque es una especie diferente a la cox (el maxa'n es *Calathea lutea*), por tratarse de una hoja que sirve para envolver comidas, las consideraciones gastronómicas son muy semejantes a las de aquella. Éstas tienen el tamaño ideal para envolver, y el envés produce una cera que en la práctica es indiscutible utilidad. Una de sus comidas insignia es el tuq'unik pamaxa'n, expresión tz'utujil que puede traducirse como "recado en maxa'n"; es el famoso "patín" de los ladinos.

También es infaltable en los *paches quezaltecos*; en tamalitos, en especial en los de chipilín, en *xep'es* ("shepes" en castellano), en *subanik'es* y en el *pachay q'eqchi'*. Son dos los subanik'es, ambos de origen prehispánico y repartidos en varios grupos etnolingüísticos. Uno es un tamalito con recado de tomate y chile; por tradición debe envolverse en maxa'n. Otro es un recado que se condimenta con hojas de maxa'n, caso especial en la culinaria popular. Tienen estas hojas otra particular función: según algunas arraigadas costumbres, ciertas comidas deben ser servidas en ellas, como si de platos se tratara. Con los *iwaxtes* (castellano: iguashtes) sucede tal cosa. Aunque, en honor de la verdad, tamales, paches, pachay y semejantes se comen en su hojas, que sólo se abren y listo... ¡comidas en plato natural!

**Sáuco.** *Sambucus nigra* subsp. *canadensis*, es un arbolillo profundamente unido a varios hechos de la cultura popular tradicional de los guatemaltecos. Por dicha versatilidad resulta difícil situarlo en una categoría descriptiva única. En

lo que a alimentación popular toca, una sutil forma de usarlo como aromatizador de comida, en la cual sólo deja su aroma y su gusto y no llega a comerse, ocurre en poblados del altiplano occidental: se comercializa en sus mercados un pan popular, llevado de pueblos productores (San Carlos Sija, Santa Lucía Utatlán, Patzún, Quezaltenango, entre otros) a los poblados consumidores en canastos de caña. Para que mantenga su suavidad y el aroma que lo distingue, se cubre abundantemente con hojas frescas de saúco. De ahí que se le llame *pan de tz'olaj* (tz'olaj es el término kaqchikel para saúco). En castellano a este pan se le llama *de maxtate*.

**Tusas.** Si alguien argumenta que las tusas son brácteas y no otra cosa, habrá que recordarle que las brácteas, como estructura vegetal, son hojas modificadas cuya función principal es el recubrimiento de los propágulos. Entonces, las tusas son hojas modificadas que recubren las semillas del maíz en la mazorca.

A los guatemaltecos nos resulta muy familiar la imagen de un *chuchito* envuelto en tusas. Es que chuchitos y tusas se complementan mutuamente; pocas veces los chuchitos se envuelven en algo diferente. Rarísimo sería también hallar un *tamalito de cambray* que no esté envuelto en tusas. Impensable que la dulcería popular deje de usar tusas coloreadas en la confección de los *rosarios de feria*, o retazos artísticamente recortados para colocar encima *bocadillos amelchados* de coco y panela, o *manzanillas en miel*.

De forma maravillosa, este parcial mo-

saico de expresiones culinarias de genuina identidad se asocia a una parte vegetal en extremo tradicional. Porque si los útiles para limpiar los enseres de la cocina son parte de ella, he de indicar que las tusas, arregladas como conviene, sirvieron, sirven y servirán para lavarlos.

### Hojas ecdémicas comestibles y sus platillos

A fin de no prolongar más de la cuenta la relación de todos aquellos follajes comestibles con que cuenta la dieta de los guatemaltecos, y debido a que algunas, las que han sido traídas de regiones remotas por culturas diferentes, han dado lugar a una variedad de platillos abrumadora porque responde a gustos también importados, ya no nos detendremos en consideraciones finas, sino que de índole general.

No traeré al relato la nómina completa de las plantas ecdémicas comestibles ni a la totalidad de platillos que generan. El asunto escapa a los límites impuestos al trabajo. Así que ejemplificaré con algunos casos tomados al azar, y consignando nombres científicos únicamente de las especies relativamente menos comunes. En ese contexto, en nuestras comidas cotidianas encontramos la presencia de hojas de acelga, achicoria (*Cichorium intybus*), colinabo (*Brassica rapa*, antes *Brassica campestris*), espinaca, lechuga, lechuguilla (*Sonchus oleraceus*), repollo (incluida la col de bruselas), verdolaga (*Portulaca oleracea*).

De acelga, espinaca, lechuga, repollo y col de bruselas sería impráctico intentar agregar algo a lo que ya conoce el lector;

y como dije, fuera de nuestro alcance. Fíjese, por ejemplo lo que sucede con la espinaca, que puede comerse cruda en ensaladas, en sopa, como verdura, en guisos combinados de distintas carnes, como relleno de panes y en la cocina *gourmet* rellenando lasañas o ravioles. Y las variaciones sobre el mismo tema alcanzan complicaciones inimaginables.

De las menos conocidas: la achicoria es una hierba originada en el Viejo Mundo, naturalizada y ahora abundante en Guatemala. Sus raíces, tostadas y molidas, sustituyen al café. Las hojas, que es lo que nos interesa, cuando son tiernas se preparan en ensaladas, o se cuecen para hacer caldos o acompañar carnes. Cuando son maduras deben cocerse más, preferentemente eliminándoles la primer agua, porque son medianamente tóxicas.

También herbáceo, el colinabo se originó en el Viejo Mundo y alcanzó carta de naturalización en nuestro país. En esa condición, y siendo intensamente agresiva, escapó de cultivo y creció espontánea en los campos. Ahora se le ve con igual abundancia en ellos como en los mercados. Muchísimas formas de consumirla, desde ensaladas y caldos hasta recados con carne de marrano y *puliq'es*.

La lechuguilla, procedente del Viejo

Mundo, se aclimató y naturalizó en Guatemala. Hoy en día crece en todo el país, desde 200 hasta 3,300 metros de altitud, como una hierba silvestre más. Cuando tiernas se comen en ensalada, maduras se cuecen y consumen como si de achicorias se tratase.

La verdolaga es menos común que las anteriores y su consumo es también más bajo. Una de las formas más frecuentes de preparación es en cocimiento de hojas y tallos tiernos mezclados con huevo, con tomate, ajo, cebolla y sal como condimentos. Cuando tierna se utiliza asimismo en ensaladas.

### Hojas ecdémicas condimenticias

Las consideraciones introductorias a la sección precedente tienen plena validez para esta, en lo que se refiere a lo elevado que es el número de especies originadas fuera de nuestra tierra cuyas hojas se emplean en la condimentación de comidas locales. Más inalcanzable aún queda la posibilidad de nombrar todas las comidas que aderezan. Una sola, por ejemplo culantro, perejil o laurel, puede estar en decenas, si no cientos de platillos.

Las más comunes figuran en el siguiente cuadro, donde se indica el centro de origen biológico reconocido:

Albahaca	<i>Ocimum basilicum</i>	África - Asia - India
Artemisa	<i>Artemisia dracunculus</i>	Asia oeste - Rusia sur
Comino	<i>Cuminum cyminum</i>	Región mediterránea
Culantro	<i>Coriandrum sativum</i>	Región mediterránea - Europa sur
Eneldo	<i>Anethum graveolens</i>	Región mediterránea - Rusia sur
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i>	Región mediterránea - Europa oeste

Laurel	<i>Laurus nobilis</i>	Región mediterránea - Asia menor
Mejorana	<i>Origanum majorana</i>	Región mediterránea
Menta	<i>Mentha piperita</i>	Región mediterránea - Europa oeste
Orégano	<i>Origanum vulgare</i>	Región mediterránea
Perejil	<i>Petroselinum crispum</i>	Región mediterránea
Romero	<i>Rosmarinum officinalis</i>	Región mediterránea
Salvia	<i>Salvia officinalis</i>	Región mediterránea
Tomillo	<i>Thymus vulgaris</i>	Región mediterránea

Todas se cultivan ahora en Guatemala, antes de alcanzar el procesamiento que las hará disponibles para su distribución y aplicación. A su alrededor se origina un activo movimiento comercial que involucra a productores, distribuidores y consumidores, en un mercado cuya finalidad es lograr el enriquecimiento de las comidas con olores, sabores y colores naturales. La mejor opción para renunciar a la nociva cocina química y su plétora de productos saborizantes, sublimados por la publicidad consumista masificada.

#### Hojas ecdémicas no comestibles y sus preparaciones

Una sola estructura foliar traigo a consideración en esta sección, la *hoja de plátano*, tan abundante, común y utilizada que parece haber crecido junto con nuestras comidas. Es tan antigua en el país, y algunas preparaciones dependen tanto de ella, que muchos autores la han considerado especie nativa.

Hoy en día se considera un origen extra-regional de la especie, *Musa paradisiaca*, con mucha probabilidad en el centro de origen y diversificación de cultivares de Asia meridional. Hay pruebas de que ya

era conocido en la amplia región mediterránea por el año 650 de nuestra era, que en el siglo XIV pasó a África procedente de Madagascar y ahí extendió su cultivo. Un siglo después, en el XV, irrumpió en las Islas Canarias traído de la Guinea Ecuatorial. Afincado el cultivo insular e invadida América, en 1516 el obispo español Tomás de Berlanga lo transportó a Santo Domingo. Esa fue su puerta de entrada a América.

A partir de entonces su aprovechamiento ha sido múltiple. Sus amplias hojas han servido para muy diversos fines. En materia gastronómica compiten con la cox y el maxa'n en el envuelto de comidas, sea para su cocción o para transportación, almacenaje y consumo. Si en los pueblos la preferencia se inclina por las primeras, en las urbes, como en la Nueva Guatemala de la Asunción, lo es por la hoja de plátano. Probablemente sea por una mayor disponibilidad en el mercado, que poco a poco ha ido forjando costumbre.

En los tamales, que tienen doble envoltorio, también ha ido fijándose la costumbre de utilizar hoja de plátano para el interior, usualmente llamado *calzón*, que es el que entra en contacto directo con

el cuerpo de la comida. Cierta número de cocineras aseguran que el verdadero envuelto de los paches es la hoja de plátano; así lo hacen y defienden con vehemencia lo que consideran ser “lo correcto”. Lo mismo ocurre en el caso del envoltorio de los tamalitos de chipilín.

En fin, en el complejo cosmos de la cocina popular guatemalteca, nadie tiene la última palabra en cuestión de recetas y procedimientos. En lo que todos coincidimos, eso sí, es que de ella brotan los platillos más suculentos del universo. Entre ellos, por supuesto, aquellos que se elaboran con hojas.

### Corolario

A no dudar que las hojas de los vegetales estuvieron entre las primeras comidas de nuestros más remotos antepasados. Probablemente especies que comemos actualmente empezaron a ser aprovechadas desde esos tiempos. Milenios de evolución culinaria no han alterado el gusto que sentimos por ellas, y aunque los platillos de que ahora disfrutamos son otros, la identidad gastronómica que se forjó desde épocas muy antiguas persiste actualmente.

Sin pretender empujar una comida vegetariana, vale indicar que las preparaciones foliosas resultan increíblemente nutritivas y sanas. Por lo general las hojas proveen dosis elevadas de provitaminas, minerales esenciales y oligoelementos (hierro, calcio, fósforo y muchos más) en formas fácilmente asimilables, fibra y compuestos que les son propios, algunos de valor medicinal.

Las hojas son tan omnipresentes en las comidas cotidianas que pocos reparan en ellas. Estos apuntes se orientaron a resaltar su presencia, a sabiendas que nombrar sus especies conduce a ver las conductas y comportamientos que los humanos desarrollamos ante ellas. A valorar la flora comestible en las dimensiones que abre en sus comidas, transportándoles cualidades que les son vinculantes: simbólicas, mágicas, religiosas, místicas, biológicas, antropológicas.

Qué mayor ejemplo de estos valores que el del envoltorio foliar de un tamal: representa al Sol, cubriendo y protegiendo al varón (la carne), su sangre (el recado), colocados en la Naturaleza (la masa) y abrazados por la mujer (el cibaque).

### Citas

1. Messer, Ellen. 1995. **Dieta**. Cf. Thomas Barfield (ed.) “Diccionario de Antropología”. 2 ed. Siglo Veintiuno, México, DF. p160.
2. Girard, Rafael. 1977. **Origen y desarrollo de las civilizaciones antiguas de América**. Editores Mexicanos Unidos, México, D.F. 394p.
3. Sam Colop, Luis Enrique. 2011. **Popol Wuj**. 2 ed. F&G Editores, Guatemala. p112-113.
4. *Op. cit.* p113.
5. Anónimo. **Memorial de Sololá; Anales de los Kaqchikeles**. Versión de Adrián Recinos. Piedra Santa, Guatemala, 2006. p41.
6. Lincoln, R. J., G. A. Boxshall y P. F. Clark. 1996. **Diccionario de ecología, evolución y taxonomía**. Fondo de Cultura Económica, México, DF. 488p.

**Bibliografía consultada**

Anónimo. **Memorial de Sololá; Anales de los Kaqchikeles**. Versión de Adrián Recinos. Piedra Santa, Guatemala, 2006. 212+XVp.

Chizmar Fernández, Carla y otros. 2009. **Plantas comestibles de Centroamérica**. Santo Domingo de Heredia, Costa Rica, Instituto Nacional de Biodiversidad. 358p.

Girard, Rafael. 1977. **Origen y desarrollo de las civilizaciones antiguas de América**. Editores Mexicanos Unidos, México, D.F. 394p.

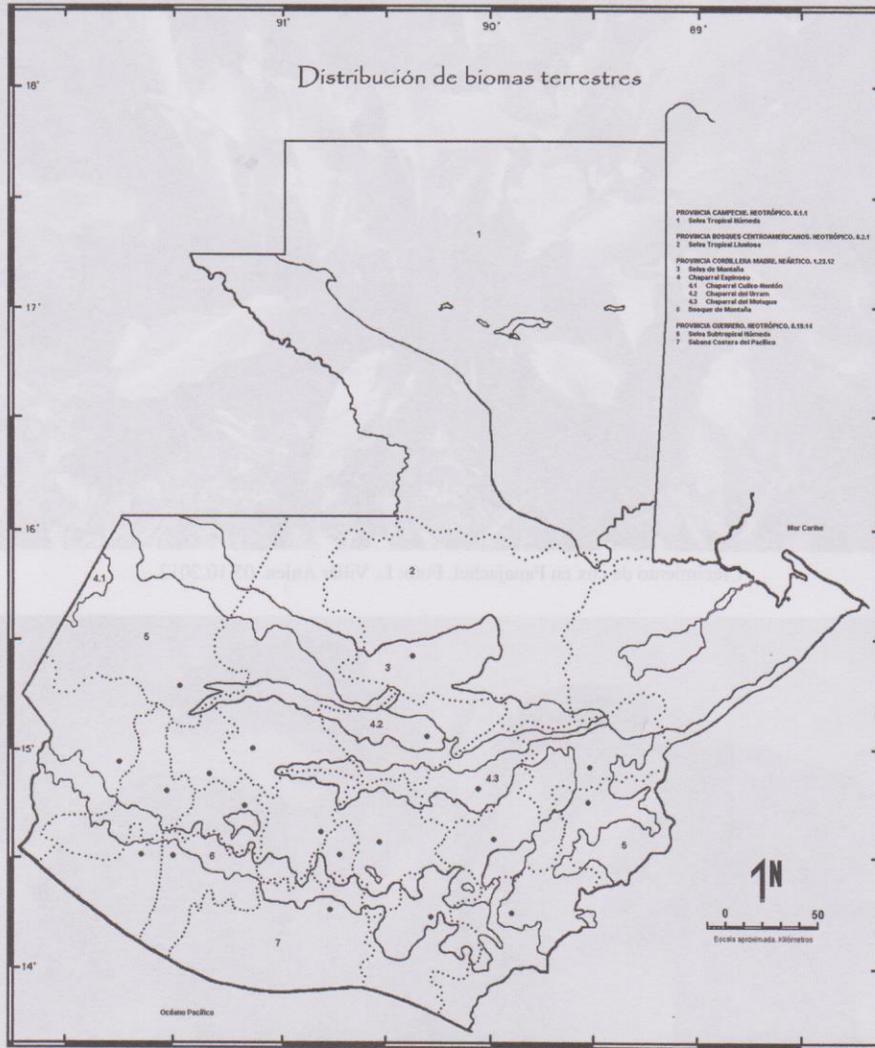
Lincoln, R. J., G. A. Boxshall y P. F. Clark. 1996. **Diccionario de ecología, evolución y taxonomía**. Fondo de Cultura Económica, México, DF. 488p.

Pöll, de, Elfriede. 1984. **Plantas comestibles y tóxicas de Guatemala**. Universidad de San Carlos, Centro de Estudios Conservacionistas, Serie Documentos Ocasionales 1. Guatemala. 114p.

Rosengarten, Jr., Frederic. 1973. **The Book of Spices**. Pyramid Communications, NY. 480p.

Sam Colop, Luis Enrique. 2011. **Popol Wuj**. 2ª ed. F&G Editores, Guatemala. 272+XXVIIp.

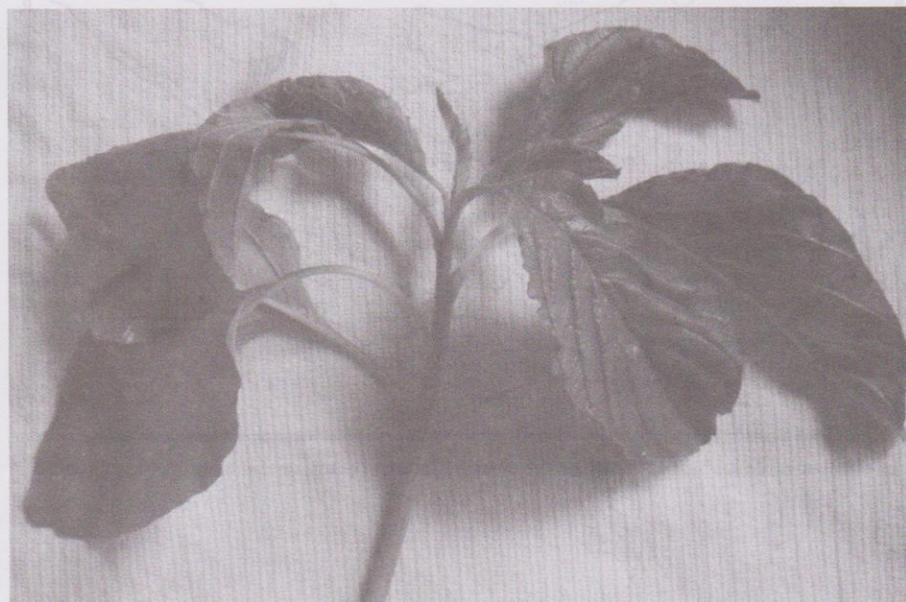
Thomas Barfield (ed.). 1995. **Diccionario de Antropología**. 2ª ed. Siglo Veintiuno, México, DF. 652p.



La distribución de los biomas nombrados en el texto. Cada uno es una unidad biogeográfica. Original.



Crecimiento de cox en Panajachel. Foto: L. Villar Anleu. 05.10.2012.



Ápice de bledo. Foto: L. Villar Anleu. 14.10.2012.



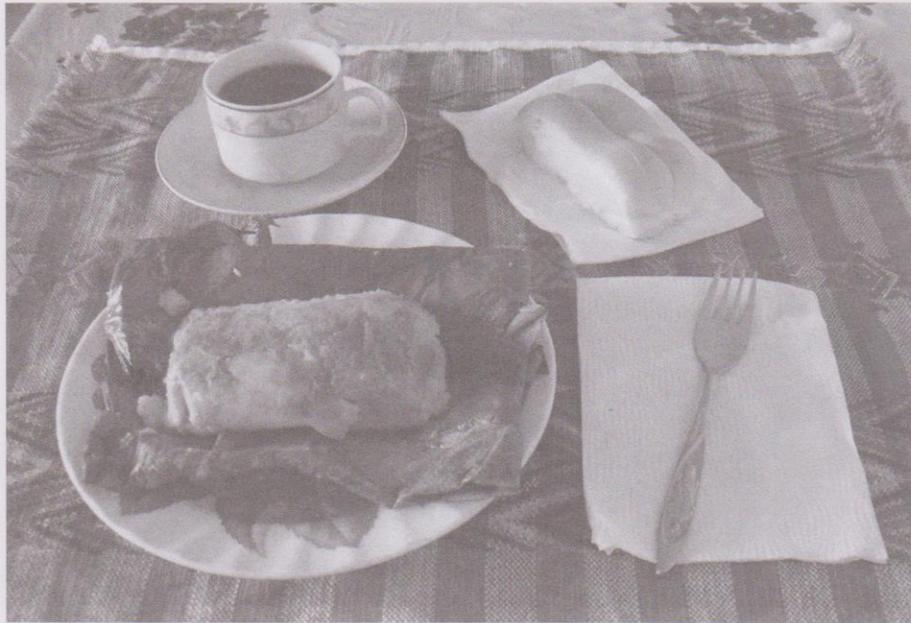
Kanaq' a la venta en el mercado de Sololá. Foto: L. Villar Anleu. 20.05.2012.



Puntas de güisquil. Foto: L. Villar Anleu. 14.10.2012.



Hojas de samat. Foto: L. Villar Anleu. 17.10.2012.



Tamal en su cubierta de maxa'n. Alimento y simbolismos en una comida. Foto: L. Villar Anleu. 13.11.2012.



Tamalitos en hoja de milpa, en Panajachel. Foto: L. Villar Anleu. 02.04.2010.



Colinabo camino a la cocina. Foto: L. Villar Anleu. 23.02.2011.



Tuq'unik pamaxa'n, la sublimación de un "recado en maxa'an". Se ilustra un "patín de camarón" adquirido en el mercado de Panajachel, venido de Santiago Atitlán. Foto: L. Villar Anleu. 02.10.2012.