

El chocolate artesanal y otros usos del cacao en la gastronomía bataneca

Ericka Anel Sagastume García

Resumen

Al hablar de cacao, se hace referencia a una semilla versátil en sus características culturales y alimenticias; tanta importancia ha tenido el cacao, que incluso fue empleado como patrón de intercambio desde luego que mantuvo un valor simbólico, social, religioso, político y económico, en las culturas prehispánicas.

El chocolate es el resultado del procesamiento, descubierto y empleado por los mesoamericanos, de la semilla de cacao. Es una de las bebidas, de gran aporte energético y de las más antiguas y tradicionales que los guatemaltecos degustan, también se trata de un placer mundial, lo que hace posible disfrutarlo en cualquier época del año y en cualquier lugar del mundo.

Hoy por hoy, la semilla de cacao solamente se emplea como alimento.

Se sabe que su consumo es universal dado que fue una costumbre transmitida a los españoles durante la conquista, quienes la trasladaron a Francia y consecuentemente al resto del mundo.

En San Sebastián Retalhuleu, la cosecha de cacao es sumamente escasa. Sin embargo, la elaboración de chocolate en tabletas es una de las actividades artesanales de mayor representatividad, que dignifica la labor femenina local y por supuesto, dentro de la culinaria guatemalteca. Cabe mencionar que la presencia del cacao dentro de la gastronomía bataneca se mantienen vigente, ya que la bebida del chocolate no es la única que lo incorpora; se destacan otras bebidas nutritivas y energizantes que le conceden lugar privilegiado al cacao dentro de su composición y que son consideradas de consumo cotidiano.

Palabras clave: chocolate, cacao, bebidas, atoles, gastronomía.

Abstract

Talking about cacao, reference is made to a versatile seed in its cultural and nutritional characteristics; cacao has been so important, that it was even used as a pattern of exchange, of course, that maintained a symbolic, social, religious, political and economic value in prehispanic cultures.

The chocolate is the result of the processing, discovered and used by the Mesoamericans, of the cacao seed. It is one of the drinks, with a great energy ration and the oldest and most traditional ones that Guatemalans taste. It is also a worldwide pleasure, which makes it possible to enjoy it at any time of the year and in any place in the world.

Today, cacao seed is only used as food. It is known that its consumption is universal given that it was a custom transmitted to the Spaniards during the conquest, who moved it to France and consequently to the rest of the world.

In San Sebastián Retalhuleu, the cacao harvest is extremely scarce. However, the preparation of chocolate in tablets is one of the most

representative handcraft activities; it represents one of the many activities that dignifies the local feminine work and of course, within the Guatemalan culinary. It is worth mentioning that the presence of cacao in the Bataneca gastronomy remains in force, since the chocolate drink is not the only one that incorporates it; Other nutritious and energizing drinks stand out, which give cacao a privileged place within its composition and which are considered for daily.

Keywords: chocolate, cacao, drinks, atoles, gastronomy.

Introducción

San Sebastián, Retalhuleu, se ha caracterizado por posicionar a la fruticultura como la actividad más pujante del municipio, en cuanto a su base económica se refiere. El cacao está considerado dentro de su producción agrícola. Sin embargo, el Ministerio de Agricultura y Ganadería, no muestra datos de producción relevantes para el mismo, ni siquiera para algún otro municipio del departamento de Retalhuleu.

Según los datos reportados por el Comité de Cacao y Chocolate Diferenciado de la Asociación

Guatemalteca de Exportadores, Agexport, durante el año 2015, Guatemala producía alrededor de 3 mil 500 hectáreas de cacao, siendo los departamentos de Alta Verapaz, Suchitepéquez y San Marcos, los más destacados.

El cacao, un fruto muypreciado desde tiempos inmemorables, fue el protagonista de la bebida de la élite. Durante la época prehispánica, la semilla fue un producto de lujo que, a través de la historia, se convirtió en un privilegio de nobles.

Según contextos arqueológicos, se ha determinado que el cacao es una herencia de los mixezoqueanos, ya que fueron quienes donaron a los mayas el término "cacao", en el periodo comprendido entre el año 400 a. C y 100 d. C.; y probablemente también la sustancia (Coe & Coe, 1999, p. 52 y 53). Sin embargo, algunos autores guatemaltecos, afirman que los orígenes del cacao radican en las Verapaces de Guatemala.

Se trata de una semilla versátil en sus características culturales y alimenticias; tanta importancia tuvo que incluso fue empleado como patrón de intercambio, desde luego que mantuvo un valor simbólico, social, religioso, político y económico, en las culturas prehispánicas.

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 finales del siglo XVI (Muñoz, 1972, p. 15). A pesar de que San Sebastián, Retalhuleu, hoy en día, no es reconocido por producir cacao a gran escala; cuenta con una reconocida producción de chocolate artesanal en tabletas, razón por la cual, se considera necesario rescatar la labor femenina en dicho contexto además de ser una de las actividades artesanales de importante producción en el lugar y que está estrechamente ligada a la gastronomía local. De la misma manera, se pretende difundir aquellas bebidas, de consumo arraigado y cotidiano, en las que se destaca el uso de la semilla del cacao y/o pataxte, como parte de sus ingredientes.

Origen y evidencias prehispánicas del cacao

El cacao tiene una encantadora y vasta historia en Mesoamérica. En el inicio de la cultura, estuvo asociado con el lujo y objeto de comercio e

intercambio a largas distancias. La bocacosta del pacífico de Guatemala, donde se cree nació la cultura Olmeca, era y sigue siendo una zona muy importante en el cultivo del cacao.

No fue sino hasta el periodo comprendido entre el año 400 a.C. y el 100 d. C. que se conoció la palabra traducida como "cacao" de hablantes mixezoqueanos. Coe & Coe, refieren que fueron los mixezoqueanos quienes donaron a los mayas el término y probablemente también la sustancia. Sin embargo, algunos autores afirman que el cacao surge en las Verapaces de Guatemala (Villar, L., comunicación personal, 18 de agosto de 2017). Ellos eran portadores de una cultura derivada de los olmecas, denominada "Izapan" por los arqueólogos; una civilización del Preclásico tardío. El sitio tipo Izapa, está cerca del Pacífico en la llanura costera de Chiapas, justo en medio de lo que habría de llegar a ser la rica provincia productora de cacao del Soconusco. Es muy probable que fueran los izapeños los primeros en plantar cacao en este lugar (1999, p. 52 y 53).

Los mayas reflejaron el uso del cacao en historias orales, esculpido en jade y obsidiana, entre otros materiales, cerámica y los intrincados códices que

lo exaltaban y documentaban su uso en rituales y la vida diaria. En el códice Dresde, se observa a Dioses sentados sosteniendo frutos de cacao, o platos rebosantes de granos de cacao. También el cacao aparece en el Códice Madrid,

En una escena un joven dios no identificado se acucilla mientras toma ramas de un cacaotero (el quetzal que vuela por encima lleva un fruto de cacao en el pico); en el texto asociado se encuentra el habitual compuesto fonético Kakaw. La última referencia de cacao del Madrid ilustra a cuatro dioses perforándose las orejas con lancetas de obsidiana y dejando caer lluvias de sangre preciosa sobre frutos de cacao (Coe & Coe, 1999, p. 58 y 59).

La única evidencia escrita sobre el uso del cacao por parte de los mayas del periodo Clásico, sobrevive en las vasijas elegantemente pintadas y labradas que acompañaban en sus tumbas a los miembros de la clase alta. Con mayor certeza, se puede afirmar que durante los siglos II ó III, el cacao era ya bien conocido y empleado en buena parte del mundo maya. La huella arqueológica con toda seguridad más antigua, y

relacionada con el cacao, es una vasija encontrada en la tumba 19 de Río Azul, en el Petén de Guatemala. Dentro de esta vasija se encontraron restos de una bebida de cacao, y en su exterior, dos símbolos fonéticos de la palabra *kakaw*. Este vestigio formaba parte de un rico entierro sacerdotal, lo que demuestra que entonces ya tenía importante valor religioso (González, 2003, p. 291).

El nombre científico que le otorgó el sueco Carl von Lineé a tan preciado fruto es *Theobroma cacao*, y su significado hace alusión a uno de los tantos usos que los prehispánicos le dieron al mismo, "alimento de los dioses". Importante es mencionar que el nombre científico fue dado al fruto ya domesticado, más no a otra clase de fruto silvestre (Coe & Coe, 1999. P. 24 y 52). La interpretación o transcripción del jeroglífico del cacao se le atribuye a David Stuart (Coe & Coe, 1999, p. 66 y 67).

El cacao como símbolo gastronómico a través del tiempo

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

identificado como ik -al-kakaw, por Stephen Houston que significa "cacao chile" (Coe, S. y Coe M, 1999, p.63 y 64).

Fray Bernardino de Sahagún, un misionero franciscano que vivió en México en el siglo XVI, tenía informantes nativos quienes le mostraban las formas de preparación del chocolate de alta calidad. También el cronista Fray Toribio de Benavente, indica que para obtener la espuma del chocolate, lo pasaban de una vasija a otra. Los mayas prehispánicos no contaban con una única receta para la preparación del chocolate, a ésta bebida se le agregaban otros ingredientes como el maíz y semilla molida de la ceiba, "pero antes de que le agregaran cualquier ingrediente estiraban el cacao", esto quiere decir que lo pasaban de una vasija a otra para que se formara la tan deseada espuma porque, mientras más espumoso fuera la bebida, se le consideraba de la mejor calidad (González, 2003, p. 295).

Tan pronto como los conquistadores se posicionaron 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. Una de las primeras modificaciones que le hicieron fue beberlo endulzado con azúcar de caña. Los saborizantes que empalaron los nativos como el chile, fueron sustituidos por ingredientes familiares al paladar de los europeos, como la canela y el anís (Sagastume, 2013, p.160).

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, como una tableta de cacao molido fue un cambio que propagaron los españoles entre ellos mismos (González, 2003, p.307). Sin embargo, el historiador Luis Lujan Muñoz, en la compilación del Libro de Cocyna, refiere que fueron las damas guatemaltecas las inventoras de esta forma de preparación (1972, p.15).

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 siglos XVII y XVIII, como ya lo apuntaba en el año de 1,697, el viajero italiano Giovanni Gemelli Careri.

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 con-siste 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 (González, 2003, p. 307 y 308).

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.

Se ha atribuido a las ciudades de Oaxaca, la actual San Cristóbal de Las Casas y 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 XVI (Luján, 1972, p.15).

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 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 ser similar al de una licuadora. Un buen *Q'utuj* se

juzgaba por el hecho de que las burbujas mantenían su forma y no se deshacían (Hill, 2001, p. 84 y 85).

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 noche (González, 2003, p. 313). Dado a que el cacao forma parte importante de este artículo, vale la pena conocer sobre su cultivo y tratamiento previo a la producción de chocolate y otros usos que se le confieren.

Cultivo y tratamiento del cacao

El cacao es una planta difícil de cultivar, se niega a dar fruto fuera de una franja de 20 grados al norte y 20 al sur del ecuador. Y en esa banda tropical tampoco está satisfecho si la altura es tal que se presenten temperaturas inferiores a los 16°C. Si hay una estación seca marcada se requiere irrigación, porque el cacao exige agua durante todo el año; si no la recibe

deja caer sus hojas. Las malas condiciones de cultivo lo vuelven aún más susceptible que de costumbre a la multitud de enfermedades que lo atacan, incluyendo la putrefacción de las vainas, marchitamiento y unas tumoraciones producidas por hongos, conocida como “escoba de bruja”. Animales como la ardilla, mono y la rata, atacan a la planta para disfrutar de la sabrosa pulpa blanquecina que recubre las semillas del cacao, evitando a éstas últimas por su sabor amargo.

Cuando las semillas se plantan en suelos adecuados germinan en pocos días; los arbolitos darán fruto tres o cuatro años más tarde. Sin embargo, en las plantaciones de cacao la propagación se hace en general por acodos o por el trasplante de arbolillos criados con todo cuidado. El tiempo máximo que puede seguir siendo viable una semilla, es decir, retener la capacidad de germinar, es de tres meses, y eso si se emplea tecnología más moderna.

La exposición a bajas temperaturas o baja humedad mata la simiente de inmediato. Según Coe & Coe, “estos detalles de funcionamiento interno tienen relación directa con las teorías sobre el origen y la migración

precolombina del cacaotero, y deben bastar para convencernos de que en el pasado le era imposible hacer largos viajes. (1999, p. 26 y 27).

El cacaotero, de manera frecuente entre los frutales tropicales, florece a partir de cojincillos en el tronco y las ramas principales, distribución conocida técnicamente como cauliflora. La forma cauliflora es, evidentemente, una respuesta al nicho ecológico en el que florece el cacaotero, el sotomonte húmedo y sombreado. Las flores, pequeñas y de cinco pétalos, son polinizadas exclusivamente por mosquitas que prosperan en ese entorno. Desde que se domesticó el cacao los cultivadores han mantenido esa sombra intercalando en sus plantaciones árboles más altos de otras especies (Coe & Coe., 1999, p. 28 y 29), por ejemplo, en San Antonio Suchitepéquez, se emplea el palo blanco (Sagastume, 2013, p. 166); pues los cacaoteros jóvenes necesitan protección del sol.

Una vez polinizada, cada flor llega a producir una gran fruta o vaina que contiene alrededor de 30 a 40 semillas en forma de almendra, rodeados por una pulpa dulce y jugosa. Para obtener las semillas de cacao, que se molerán para hacer el chocolate, es

necesario someter a las semillas a cierto tratamiento. Una vez abiertas las vainas, y después de extraer los granos con la pulpa que los rodea, se requieren cuatro pasos principales:

- a. Fermentación: el principal objetivo de éste proceso es lograr que las semillas desprendan la pulpa que las rodea. Puede durar entre tres a cinco días. Se producen procesos químicos y biológicos; la pulpa que se adhiere a la semilla se vuelve líquida y, a medida que la temperatura aumenta, se va escurriendo. Pero lo más importante es que las semillas germinan brevemente, y mueren muy pronto por las altas temperaturas y el aumento de la acidez; esto es imprescindible, ya que los granos que no han germinado no le dan sabor a chocolate al producto fina. Cerca del tercer día la masa de granos, que hay que revolver de vez en cuando, alcanza una temperatura entre los 45 a 50 °C; debe permanecer a esta temperatura por unos días más tras la germinación, porque de no ser así el chocolate tampoco tendría su sabor característico. La fermentación reduce la astringencia de las semillas (Coe & Coe, 1999, p. 32).

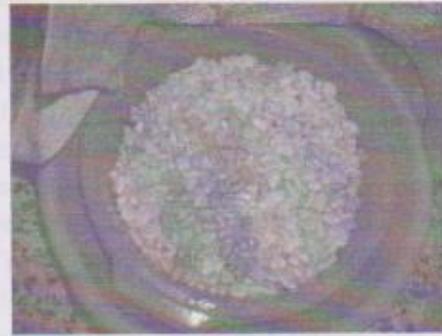


Figura 1
Proceso de fermentación del cacao.
Fotografía: Sagastume, 2013

- b. Secado: tradicionalmente se tienden, las semillas, sobre costales y se exponen a la luz solar intensa que la estrella emite alrededor del medio día. Este proceso puede tardar alrededor de dos semanas, dependerá de las condiciones del clima.



Figura 2
Exposición al sol de las semillas del cacao para cumplir con el proceso de "secado".
Fotografía: Sagastume, 2017

c. Tostado: las damas chocolateras de San Sebastián, emplean el tradicional utensilio culinario para dar paso a este procedimiento, un comal de barro o una plancha de acero o hierro que se calienta al hacer arder la leña. Técnicamente las semillas de cacao deben de estar expuestas a una temperatura de 99 a 104 °C. (Coe & Coe, 1999, p. 33). Este procedimiento facilita la eliminación de la cáscara que recubre a la semilla de cacao.

d. Cribado: eliminación de la cáscara delgada e inútil del cacao (Coe & Coe, 1999, p. 33).



Figura 3
Cribado de semillas.
Fotografía: Esquivel, 2016.

En San Sebastián, las damas chocolateras, se dedican únicamente al tostado y cribado de las semillas de cacao, ya que como se ha mencionado anteriormente, la cosecha del fruto es extremadamente escasa en el lugar, lo cual las obliga a comprar las semillas ya fermentadas que le ofrece el proveedor ubicado “en un depósito, en Reu” (Departamento de Retalhuleu).

Bebidas tradicionales... ¡no solo el chocolate!

Debido a que la alimentación es un acto que abarca varias dimensiones del comportamiento social, no se trata únicamente de saciar el hambre al consumir alimentos sólidos, sino también algunas bebidas, clasificadas en nutritivas, otras medicinales y también embriagantes. El Popol Wuj, libro sagrado de los k'iche's, hace referencia que cuando los cuatrocientos muchachos creyeron derrotar a Sipakná, primer hijo de Wuqub Kak'it, ser mitológico y vanidoso que asumía ser el sol, y quien les había ayudado a trasladar los troncos, para la construcción de una cabaña; fabricaron su bebida, la que debía reposar por unos días para luego poder brindar por su construcción, “se emborracharon todos los muchachos”

(Sam, 2012, p.31). Cabe mencionar que en San Sebastián, Retalhuleu, solían celebrar la construcción de una casa comiendo chojin. Sin embargo, al traer al cacao como tema en cuestión, las bebidas derivadas del maíz que incluyen al cacao y/o pataxte, en su composición, forman parte de la cultura gastronómica del lugar.

Gracias a la Recordación Florida de Francisco Antonio de Fuentes y Guzmán, la gastronomía guatemalteca podría rescatar un buen número de comidas en vías de extinción, por ejemplo, las diversidades de atoles a base de maíz, también se menciona a la semilla de zapote como una mercancía medicinal y como especia en la composición del chocolate (2013, p. 251).

Las bebidas a base de maíz y la semilla de cacao, formaron parte fundamental de la gastronomía de Mesoamérica. La importancia del maíz en la historia de muchos pueblos prehispánicos, se ha visto reflejada en sus festividades y en su vida diaria, porque de la gramínea habría sido creado el hombre:

He aquí el principio de cuando se pensó en la creación humana y

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

Fuentes y Guzmán refiere que:

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

Actualmente al hablar de los atoles, se hace alusión a las bebidas calientes, espesas, ricas en féculas y que son populares en todos los estratos sociales. La mayoría se hacen de maíz nixtamalizado como en el atol blanco (Villar, 2012, p. 204). El tratamiento que se le ha dado al maíz desde tiempos remotos y que es conocido como nixtamal, Fuentes y Guzmán, lo

describe como la “diligencia de cocerlo con un poco de cal, o donde no la hay con ceniza, y lavado en unas ollas agujereadas como las regaderas, á que llaman pichachas”. (2012:382). La nixtamalización del maíz le confiere un mejor aporte nutricional, convirtiéndolo en un alimento que aporta proteína de mejor calidad, por lo que es mejor asimilado y aprovechado por el organismo (Paredes; Guevara y Bello, 2009, p. 62-70).

Aparte del proceso de nixtamalización, para la preparación de atoles también se requiere que el grano sea tostado y molido como en el caso de los pinoles. Existe variedad de atoles y Villar refiere que, en la época actual también se elaboran atoles a base de haba, yuca, arroz, avena, cacao, pataxte, plátano, guineo y mazapán. La denominación atol se deriva del náhuatl, de la raíz *alt* que significa agua y el diminutivo despectivo *tol*, para así formar atolli, o agüita. (2012, p. 204).

En la región guatemalteca, no existe atol que no se contemple como bebida sagrada: nutritiva, energizante, curativa, saludable, de fácil acceso y simple cocción. Aquellos que surgen del mestizaje culinario de la cocina colonial son el atol de plátano, de haba, arroz en leche, arroz con

chocolate, súchiles, avena y ponche de frutas.

En San Sebastián, Retalhuleu se prepara una bebida conocida como “atol de súchel” se prepara con atol blanco y se le agrega “súchel” el cual se compone de la semilla de zapote, conocido como zapuyul, y pimienta gorda. También se prepara y consume el atol de haba y el “camulín”, una bebida en polvo que se compone de maíz amarillo, pataxte o cacao, canela y pimienta gorda. Cabe mencionar que, a raíz de la exploración de campo, se sabe que la bebida del camulín es conocida como pinol, “para los naturales”, pertenecientes al grupo lingüístico K’iché (Aj, 2017)



Figura 4
Súchel, compuesto especial para preparar el atol conocido como Súchel. Fotografía: Esquivel, 2016.

El suroccidente de Guatemala se ha caracterizado por poseer producción de cacao, desde el periodo prehispánico hasta la actualidad, ya que el clima permite el desarrollo óptimo de la planta. El chocolate es un producto gastronómico de arraigada tradición guatemalteca y su producción artesanal predomina en dicha región. Según estudios existentes, la bebida del cacao se logró a través de un proceso de nixtamalización. A diferencia del maíz, para el cacao se hervían las semillas hasta que se suavizaran y, posteriormente, eran procesadas en una piedra de moler para pulverizarlas, no se empleaba cal ni ceniza para dicho proceso.

Chocolate artesanal en tabletas, producción bataneca

El proceso de elaboración demora dos días. Durante el primer día, la artesana chocolatera se dedica al tostado y cribado de las semillas de cacao. “Se tuesta y se pela para sacar el oro dentro” (Aj, 2017). Se aprovecha el calor de la leña sobre el comal o la plancha para tostar y dorar la canela, otro ingrediente que se incorpora al cacao y que le proporciona sabor al producto final, el chocolate artesanal de San Sebastián. En el municipio es fácil localizar los

molinos de chocolate, que difieren de los molinos de nixtamal y de cereales. Cuando ya se tiene listo el cacao para llevarlo al molino, es necesario llevar azúcar granulada en un recipiente, en el que se recibirá la manteca de cacao ya procesada y luego dar paso a la homogenización manual de todos los ingredientes (cacao, canela y azúcar). En seguida, la mezcla se pasa nuevamente en el molino hasta la obtención del chocolate. “Hay veces en las que el chocolate sale seco, como ver polvo”, lo que significa que requiere de más cacao para que adquiera la consistencia grasosa que caracteriza al chocolate. (Aj, 2017).

Para darle forma de tableta a la pasta de chocolate, Doña Concepción Aj Saquic pone en práctica dos métodos. El primero, que depende de la suavidad de la manteca de chocolate, consiste en amasar el producto hasta formar una especie de cilindro que mide aproximadamente dos cuartas, ese proceso le facilita realizar el corte de las tabletas que posteriormente tenderá sobre una mesa de madera cubierta de nylon, en la cual las tabletas de chocolate permanecerán reposando toda la noche.

“A veces pasa que la manteca sale seca y queda como que fuera polvo, eso es porque no hubo suficiente

cacao”, para darle forma de tableta a esa mezcla suelta, Aj Saquic ideó y pone en práctica el uso de moldes, pero no cualquier molde, se trata de un tubo de pvc que tiene aproximadamente diez centímetros de diámetro, el cual ha partido para crear un set de moldes.

Dichos moldes le facilitan apelmazar la manteca “suelta” de chocolate, se palmea para que adquiera una apariencia lisa y después de unos suaves pero constantes golpes, logra extraer la tableta del molde, las cuales y de igual manera, deja reposar sobre una mesa de madera cubierta por un nylon, en la cual reposarán durante toda la noche. El objetivo de éste ultimo pasa es lograr que el chocolate seque y adquiera una consistencia dura. (Aj, 2017).



Figura 5
Moldes “artesanales” para apelmazar y dar forma a la tableta de chocolate. Fotografía: Sagastume, 2017.



Figura 6
Elaboración de chocolate. Fotografía: Sagastume, 2017



Figura 7
Secado de las tabletas de chocolate. Fotografía: Sagastume, 2017

Durante la mañana del día siguiente, se ordenan las tabletas y se separan para empacarlas por libra.

Una libra de chocolate reúne alrededor de nueve tabletas, las cuales se envuelven en una bolsa plástica y luego se cubren con papel tipo manila color café.

Doña Concepción Aj Saquic, se traslada todos los días hacia el mercado de Retalhuleu para vender el chocolate.

También trabaja bajo encargo y hace entrega a revendedores, quienes le pagan Q. 9.00 por libra de chocolate.



Figura 8
Empaque del chocolate. Fotografía: Sagastume 2017.

Para los batanecos, el chocolate es una bebida de consumo habitual o

cotidiano, aunque aseguran que es en la época de semana santa y fin de año cuando hay mayor demanda del mismo. Como se ha mencionado antes, la producción artesanal de chocolate es una de las actividades económicas más pujantes del lugar, la cual refleja el trabajo femenino en esa sociedad.

Son muchas las mujeres chocolateras, tantas que en una época funcionó una asociación de mujeres chocolateras y que ya no funciona debido al recelo que existe entre la competencia. (Andrade, I., 2017). Doña Alicia Quiej, Reyna Chaperno y Lucía Mejía, también se destacan por producir chocolate artesanal en el municipio.

Bebidas batanecas que incorporan al cacao y/o pataxte, zapuyul y maíz.

Una entidad innata al patrón alimentario guatemalteco es el consumo de atoles. Villar Aleu apunta que es un hecho indiscutible que, desde mediados del siglo XVII, las atoleras constituyen bastiones de la alimentación cultural, pues en torno a ellas la comida se hace vehículo de cohesión social y familiar (2012, p. 268).

A continuación se describen algunas de las bebidas tradicionales, que se preparan y consumen en San Sebastián. Cabe mencionar que, el cacao y el pataxte se emplean, para la preparación de algunas harinas y/o pastas que le dan sabor característico a algunas bebidas que también incorporan al legendario maíz y no digamos al zapuyul. Se trata de ciertas bebidas tradicionales y de consumo cotidiano dentro de la población bataneca. Bebidas como el atol de haba, el camulín, atol de súchel y el panecito para las madres lactantes.

- a. Atol de haba: se trata de una bebida que se consume caliente. Para preparar el harina que se disuelve en agua y se expone a ebullición, el maíz, las habas y la canela, se someten al calor que emana de la combustión de la leña y entra en contacto con el comal de barro o plancha (González, F., 2017).
- b. Camulín: “un atol para los de vestido” y una bebida refrescante para “los naturales”. Es una bebida sustituta para el café o para cualquier refresco, esto significa que puede beberse a temperatura fría y cálida. En su composición

tradicional incluye a las semillas de pataxte (*Theobroma bicolor*), un fruto conocido desde hace muchos años y muy parecido al cacao. Sin embargo, las mujeres que preparan la bebida sustituyen el fruto por el cacao, ya que refieren que el color de la bebida es más atractivo para los proveedores. El pataxte confiere a la bebida un color pálido, mientras el cacao le otorga un color más encendido. “Aunque es más sabroso con pataxte pero al no tener color la gente cree que le falta algún ingrediente” (Aj, 2017).

La información anterior refleja que la elaboración de camulín es una práctica puramente comercial ya que se altera la receta original para favorecer los ingresos del proveedor, pero no por esto deja de ser una bebida sabrosa y de gran demanda.

- c. Atol de súchel: se trata del atol de olor exquisito y color característico. Es el mismo blanco, el de maíz, en el que se disuelve una especie de pasta llamada súchel y a la cual se le

debe su nombre. Éste se prepara empleando la semilla del zapote, que previamente se ha expuesto al sol con la intención de secar bien la semilla. Posteriormente se somete a tostado, junto con un poco de pimienta gorda, en el comal o plancha, para luego llevarlo al molino y obtener una especie de manteca (Aj C., 2017).

Cabe mencionar que la semilla del zapote, en su composición química, cuenta con un 50.6% de grasa (Azurdia, C., 2006, p. 45). Sin embargo, y por tratarse de un alimento de origen vegetal, es una grasa monoinsaturada, es decir cardioprotectora. Esa composición química que posee hace que al pasarla por el molino se obtenga una especie de manteca.

Volviendo a lo que concierne a la elaboración del súchel, luego de obtener la manteca del molino, se amasa para formar "bolas" que pesen aproximadamente una libra. Esto último se vende como "súchel" y se disuelve en el atol blanco

para convertirlo en atol de súchel.

Según algunos informantes también se consume en Retalhuleu, Mazatenango, Xela (Quetzaltenango) y Samayac. (Rivera, J., 2017).

- d. **Panecito:** es una bebida que no puede faltar en el consumo de alimentos de las mujeres lactantes ya que se le atribuyen la propiedad de incrementar la producción de leche. Se prepara a base de cacao, maíz tostado y canela. Se lleva al molino y se obtiene, al igual que el súchel, una especie de manteca que se disuelve en agua y se bebe caliente.

El hecho de obtener una pasta, de los ingredientes, al pasarla por el molino, significa que en su composición predomina el cacao, pues se trata de un producto en el cual también contiene la grasa, en cuanto a su composición química se refiere.

Hay estudios que indican que culturalmente, al cacao se le atribuye una propiedad galactagoga, es decir que en efecto favorece la secreción

láctea cuando la mujer está dando de amamantar (Rojas, 2015, p. 23). Sin embargo, si existiera un sobreconsumo de teobromina, un derivado de la cafeína y componente activo en el cacao, puede llegar a provocar irritabilidad o cólicos abdominales en el lactante. Al hablar de sobreconsumo es importante mencionar que se refiere a una cantidad que oscila entre los 120 a los 230 gramos de teobromina. Cabe mencionar que una porción de 100 gramos de chocolate contiene alrededor de 20 a 30 gramos de dicho componente. Sin embargo, la cafeína es otro componente activo del cacao, el cual está estrechamente relacionado con la imposibilidad de la absorción de calcio para el lactante (Reyes, 2014, p. 16).

Para conocer a ciencia cierta la cantidad de teobromina que se encuentra en un vaso del atol "panecito", se requeriría de un estudio bromatológico, un aspecto que se encuentra fuera del alcance del investigador. Por lo tanto, se seguirá considerando a esta bebida como un estimulante "cultural" en la producción de sustancia láctea aunado a las endorfinas que se liberan al consumir cacao, provocando un sentimiento de felicidad que forta-

lecerá el vínculo de apego entre la madre y el lactante.

Características nutricionales del cacao

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. Desde su descubrimiento y utilización por las antiguas civilizaciones, como es el caso de la civilización maya, se han realizado estudios escritos acerca de 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 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 depri-

midos. 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 felicidad (Valenzuela, 2007).

Es un alimento muy energético. El cacao en sí tiene un sabor amargo, el cual no resulta agradable al paladar si no se le añade azúcar. En la elaboración del chocolate se utiliza con frecuencia este ingrediente, el 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 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 de 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 enfermedades (Gutiérrez, 2002). 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 activos convirtiéndolo en un alimento con menos propiedades antioxidante y dificulta la absorción de los mismos.

En cuanto a sus efectos perjudiciales, es peligroso 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 consume 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. Ésa capacidad astringente que se menciona suele favorecer la resequedad de las mucosas, lo que podría favorecer el estreñimiento.

Comentario

Una costumbre engloba todos aquellos comportamientos que reflejan una rutina individual y/o colectiva; una tradición reúne la conductas que existen como un conjunto heredado de conocimientos y comportamientos que se mantienen vigentes y que se consolidan con el pasar de los años

dentro de una sociedad y que se transmiten y son aceptados por quienes los perciben. Un claro ejemplo lo conforma el consumo del chocolate y otras bebidas tradicionales, no solamente dentro de la cultura bataneca sino en Guatemala en general.

La gastronomía, como término, envuelve un conjunto de conocimientos y actividades que se encuentran directamente relacionadas con los ingredientes, recetas, técnicas y secretos culinarios. En el municipio de San Sebastián, Retalhuleu se alberga una riqueza cultural y de mucha tradición; en este sentido, la gastronomía no puede obviarse. La elaboración y degustación de diversidad de bebidas frías y calientes es un reflejo de la misma. El consumo de bebidas refrescantes y nutritivas, energizantes (atoles), es una práctica inmersa en las costumbres de los guatemaltecos desde tiempos remotos, ya sea por la simple necesidad de saciar la sed, complementar una comida o celebrar algún acontecimiento.

Es importante dar a conocer parte de la gastronomía tradicional que representa a un grupo determinado, ya que forma parte de los elementos, que aunque no estén declarados, son parte de un patrimonio, en este caso

tangible e intangible del pueblo. Honor especial merece la ardua labor de la mujer dentro de la cocina guatemalteca, pues es ella quien refleja sus destrezas y saberes detrás de un platillo, bebida o producto artesanal comestible, como lo es el chocolate en tableta.

Dentro de los objetivos del estudio de la gastronomía siempre se enfatizará en promover las diversas representaciones culinarias, entre los miembros de la comunidad, y de esta manera lograr que permanezcan vivas en el imaginario del pueblo y que su producción y consumo se conviertan en prácticas que continúen su transmisión por generaciones con el fin de resguardar aquellos valores únicos que identifican a los bataneos.

Referencias bibliográficas

- Coe, S; y Coe, M. (1999). *La verdadera historia del chocolate*. México: Fondo de Cultura Económica de España.
- Fuentes y Guzmán, F. (2012) *Recordación Florida. Discurso, historia y demostración natural, material, militar y política del Reyno de Guatemala*. Tomo I. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. Editorial Universitaria.
- Fuentes y Guzmán, F. (2013) *Recordación Florida. Discurso, historia y demostración natural, material, militar y política del Reyno de Guatemala*. Tomo II. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. Editorial Universitaria.
- González, M. (2003) Origen y virtudes del chocolate. *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. México, D.F.: Tercera edición. Universidad Nacional Autónoma de México.
- 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.
- Hill, Robert M. (2001) *Los kaqchiqueles de la época colonial. Adaptaciones de los mayas del altiplano al gobierno español, 1600-1,700*. Guatemala: Fundación Cholsamajh.
- Luján Muñoz, L. (compilador) (1972) *Libro de Cocyna*. Primera edición: Guatemala: Editorial Universitaria. Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Paredes, O; Guevara, F; Bello, L. (2009). *La nixtamalización y el valor nutritivo del maíz*. México: Revista Ciencia No. 92-93.
- Reyes Valdiviero, L. (2014) *Estudio del nivel de riesgo del consumo de*

productos de uso habitual en mujeres lactantes. Universidad de Valladolid. Facultad de Enfermería de Valladolid.

- Rojas, A. M. (2015) *Plantas medicinales latinoamericanas como herramienta médica económica.* En homenaje a los 40 años de la UNELLEZ, 12. 20-40.
- Sagastume, E. A. (2013) El cacao y sus variedades gastronómicas en el municipio de San Antonio Suchitepéquez. *Tradiciones de Guatemala.* Revista No. 79. Guatemala: Centro de Estudio Folklóricos. Universidad de San Carlos de Guatemala. Pp. 155-191.
- Sam, L. (2012) *Popol Wuj (edición popular).* Guatemala: Primera edición. Universidad de San Carlos de Guatemala. Editorial Universitaria.
- Valenzuela B, Alfonso. El chocolate, un placer saludable. *Revista chilena de nutrición.* Vol. 34, No. 3. Santiago, Chile. 2007
- Villar, L. (2012) *La cocina popular guatemalteca. Mitos, hechos y anécdotas.* Guatemala. Universidad de San Carlos de Guatemala. Editorial Universitaria.
- Villar, L. (2014) *La cocina popular guatemalteca. Mitos, hechos y anécdotas.* Guatemala: Segunda edición. Universidad de San Carlos de Guatemala. Editorial Universitaria