

EL PAN Y EL CHOCOLATE. ELEMENTOS QUE DESTACAN EN LA GASTRONOMÍA DE QUETZALTENANGO

Ericka Anel Sagastume García

Resumen

En la actualidad, el pan es un producto alimenticio considerado básico y que es posible encontrarlo en casi cualquier tienda. Suele elaborarse mediante el horneado de una masa compuesta fundamentalmente de harina de cereales, manteca vegetal, sal y agua. En la mayoría de las ocasiones, la masa suele contener levadura para crear una acción de crecimiento de la masa y de esta manera obtener un resultado de tamaño característico, esponjosidad, consistencia suave o crocante. Es considerado un producto que se consume diariamente en los hogares de los guatemaltecos. Sin embargo, dentro de la panadería tradicional también existen aquellos productos que se consideran festivos tal como sucede con el pan de yemas o las roscas quezaltecas, de “Panadería y Rosquitería Victoria”, que cobran relevancia en el presente

artículo y que destaca la producción panadera de cuatro generaciones. Además de algunos productos de panadería, también se destaca el tradicional chocolate, resultado del descubrimiento, procesamiento y empleo, que los mesoamericanos hicieron de la semilla de cacao. Se trata de una bebida de gran aporte energético y de las más antiguas y tradicionales que los guatemaltecos suelen consumir. Considerado de placer mundial, es posible disfrutarlo en cualquier época del año y en cualquier lugar del mundo. Cabe mencionar que es la producción del reconocido “Chocolate Doña Pancha” de Quetzaltenango, la que se aborda en este escrito así como algunas características nutricionales y alimenticias que aporta no solo el chocolate sino también algunos productos de panificación, elementos de la cocina guatemalteca a los que se dedica el presente artículo. El objetivo

del escrito radica en identificar los alimentos representativos, tanto de la panadería como de la confitería tradicional que se producen y consumen en el casco urbano de Quetzaltenango; para dicho fin, se implementaron distintas herramientas de la investigación cualitativa; entrevistas estructuradas, observación participante, aplicación de un grupo focal y consultas de referentes teóricos, que dieron lugar a la construcción del presente artículo.

Palabras clave: pan, chocolate, Quetzaltenango, gastronomía, tradición.

Introducción

La historia del pan, como producto alimenticio, se desarrolla paralela al uso de los distintos cereales por parte del ser humano. El pan es el producto final del procesado manual de los cereales y probablemente fue la primera representación alimenticia de estos.

Para muchas culturas, el pan es un sinónimo de alimento y es un ingrediente que forma parte de diversos rituales religiosos y sociales en gran parte del mundo, siendo además, en la actualidad, un elemento económico que influye en índices económicos tales como el índice de precios al consumidor, empleado para determinar la evolución del costo de vida en las distintas naciones.

En cuanto al 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 Quetzaltenango no está catalogado como productor de cacao, 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 fabricación en el lugar y que está estrechamente ligada a la gastronomía local.

Parte de las tradiciones heredadas por los antiguos pobladores se mantienen vigentes y como consecuencia, la cabecera departamental de Quetzaltenango conforma un mosaico de cultura en donde su gastronomía forma parte de una expresión de arte manifiesta entre sus pobladores. Sin embargo, ante la influencia de la acelerada globalización, surge la necesidad de rescatar y poner en valor aquellos ingredientes, materiales y técnicas culinarias que dan paso a las representaciones gastronómicas locales, ya que dicho fenómeno provoca cambios en las preferencias alimentarias, sobre todo de las generaciones más jóvenes y como consecuencia, algunas manifestaciones culturales han perdido valor.

Para realizar este trabajo se emplearon algunas técnicas de la investigación cualitativa, entrevistas estructuradas, observación participante,

aplicación de un grupo focal, implementados durante el trabajo de campo, así como las consultas de los referentes teóricos pertinentes. Durante los meses comprendidos entre abril y septiembre de 2018, se efectuaron cuatro visitas a la cabecera municipal de Quetzaltenango en donde se entrevistó a señoras miembros de la Asociación de Emprendedoras Mayas, dedicadas específicamente a la gastronomía local.

El pan según su época

Se trata de un producto que acompaña y complementa a la alimentación de la humanidad desde tiempos inmemorables; según Harvey Lang hasta hace poco se creía que se empezó a consumir en el año 8000 a.C., cuando se produjo la transición del modo de vida nómada (caza-recolección) al sedentarismo (agricultura) (2001). Pero un estudio recientemente publicado ha demostrado que la introducción de cereal en la dieta humana aparece en el ser humano primitivo al menos 4000 años antes (Arranz-Otaegui, Gonzalez Carretero, Ramsey, Fullar, 2018; p. 3).

Al referirse a los inicios del pan, es muy posible que se haya tratado únicamente de una mezcla de granos toscamente triturados con una piedra y humedecidos, lo que podrían haber sido unas primitivas gachas¹, las que

terminaran por casualidad cerca de una fuente de calor: bien podría haber sido entre las cenizas de un fuego, o sencillamente una masa líquida esparcida y expuesta al sol sobre una piedra. Dicha masa pronto adquiriría una consistencia sólida y comestible que podría haber sido el pan primitivo (McGee, H. 2004, p. 896). No se sabe con certeza, pero cabe la posibilidad de que fuesen en un principio panes planos debido a la facilidad de su elaboración; que no contuviesen levaduras en sus masas, ya que la fermentación aun no había sido descubierta, y posteriormente se cocinasen a fuegos abiertos o en superficies calientes. En algunos casos, probablemente, se dejaba germinar el cereal y posteriormente secar ligeramente el grano antes de molerlo, este método más refinado de elaboración del pan primigenio llegó a Egipto y pudo haber sido el objeto de las primeras fermentaciones en el pan (Tehhahill, R., 1998). La fermentación no solo provoca que el pan se leve, es decir que adquiera un mayor tamaño, sino que además le proporciona un sabor más agradable.

En cuanto al proceso de fermentación del pan se refiere, es importante mencionar que para que una harina reaccione a la acción de la levadura es necesario contar con la presencia de gluten, que no es más que una simple unión de proteínas. Sin embargo no todos los cereales lo

1 Plato sencillo que se elabora cocinando granos de avena humedecidos con leche o agua, o bien una mezcla de ambas.

poseen. El gluten es fundamental en la fermentación ya que en el proceso forma una red que impide el escape de los gases, provocando entonces que una masa crezca. El almidón también puede atrapar los gases generados de la fermentación, pero con una pérdida mayor que el gluten, así que la fermentación debió tener lugar cuando el hombre empezó a usar el trigo o el centeno (las únicas masas capaces de retener en su volumen las emisiones de dióxido de carbono y levar) (Heinrich, Jacob, Reinhart, 2007, p. 416).

Es probable que el proceso de la fermentación haya sido el segundo hito en la historia del pan ya que le otorga mayor ligereza o mejor dicho, menor densidad debido principalmente a la presencia de gases en su masa, de manera que además, tenga un sabor característico. Los panes planos presentes en diversas culturas puede que procedan de la Edad de piedra, originándose en aquellas culturas donde el grano resultaba ser fundamental en la dieta. Algunas variantes de este tipo de panes han sobrevivido en la actualidad y pueden encontrarse en diversas partes del mundo, tales como el pan pita griego y las tradicionales tortillas de los pueblos latinoamericanos. La historia de la alimentación sugiere que en los granos de cereal debieron de estar muy cerca del hombre ya desde los comienzos, debido a las características

de su dentadura, una mezcla entre granívoro y carnívoro.

En alguna parte de Sumeria, o en el sur de Mesopotamia, hacia el 6000 a.C., se empezó a elaborar pan tal y como se conoce hoy en día: con las fases de amasado y calentamiento bien diferenciadas, y se empleaban las cenizas de fuego para su cocción. Los sumerios, en algún instante, enseñaron a los egipcios a elaborar pan (3000 a.C.) (Belderok 1958; p. 400). Los egipcios adoptaron este conocimiento, y fueron sistematizando y mejorando los procesos de panificación, hasta convertir al pan en un alimento indispensable para su sociedad; además es importante mencionar que en el antiguo Egipto, las condiciones para cultivar el trigo eran muy favorables.

Retomando el tema de la fermentación, en cierta forma, es de esperar que este proceso tuviera lugar en la cultura egipcia. Es fácil suponer que una masa abandonada por algún periodo de tiempo sea invadida por esporas del aire y que, en un ambiente húmedo, estas se reproduzcan dando lugar a un proceso de fermentación. Las masas fermentadas se elaboran posiblemente con harinas contaminadas de las levaduras de la elaboración de cerveza (pues se emplea la misma), pero es muy probable que levaran panes debido al uso de cereales con bajo contenido de gluten. Fueron los egipcios quienes mezclaron por primera vez las masas con semillas de diferentes

plantas con el objetivo de hacer panes más nutritivos.

La importancia que los egipcios dieron a la recolección de cereales se puede distinguir claramente debido a las tres divisiones que realizaron a su propio calendario anual: *ajet* (inundación), *peret* (siembra) y *shemu* (recolección). La devoción de los egipcios por el pan hizo que en la antigüedad clásica se le denominara “comedores de pan”. A veces era más que un alimento y se llegaba a pagar un salario o jornal de un campesino en un cierto número de panes.

Los sumerios hacían el pan enterrando la masa en un hoyo donde había cenizas y brasas de un fuego, lo cual se perfeccionó poco a poco mediante la observación y, de esta manera, uno de los inventos que se desarrollaron en el antiguo Egipto fue el uso de hornos, cuyo empleo hacía que los resultados finales de la panificación fueran más predecibles. El pan era un alimento común que aparece representado en los bajorrelieves de la tumba de Ramsés III (que fue faraón durante 30 años). En estas ilustraciones de la tumba de Ramsés existen descripciones claras de cómo se realizaban las simples labores de panadería; se puede observar cómo se trabajaba la masa con las manos y los pies, cómo existía un cuidado especial en hacer las porciones de pan lo más similares posible. Los egipcios fueron los primeros que erigieron hornos cónicos, que se construían con adobe,

poseían dos cavidades: en la inferior se producía y en la superior se cocinaba el pan. Horneaban más de un pan al mismo tiempo.

Otra de las culturas en el mundo, en la que el pan también cobró cierta relevancia, fue la griega. Según la literatura, existían rituales de sacrificio denominados *psadista*, en los que se ofrecía a los dioses los tres alimentos básicos: pan, aceite y vino. El escritor Ateneo de Náucratis, del siglo II, menciona en sus obras casi 72 maneras distintas de producir pan (Davison, A., 2006, 896).

Algunos productos de panificación que produjeron los griegos, se enriquecían con otros ingredientes, como nueces o miel, que le confería sabor dulce. Este tipo de preparaciones ha dado lugar a lo que hoy en día se conoce como los productos de repostería, es decir, los pasteles o al pan de diario, “el pan dulce”. Según la literatura se puede concluir que la cultura griega fue la que logró innovar a mayor escala en cuanto a los productos de panificación y muchas de sus variedades se conocen gracias al gastrónomo griego Crispo de Tiana, que escribió un tratado sobre la elaboración del pan denominado *Artokopikos* (Naum, J. 1952, p. 9, 227).

En cuanto al imperio romano, se conoce que empezaron a interesarse por la producción de pan hasta los siglos VIII y VII a. C., y que el pan se hacía en las casas de las familias. Durante siglos estuvo prohibido el empleo de

pan en los ofrecimientos de sacrificios religiosos, debido a la creencia de que la fermentación “impurificaba” a ese alimento (Ashton, J. 1904, p, 13-43). En los comienzos, la tarea de elaborar el pan estaba en manos de esclavos, que hacían las labores de molienda y amasado (Jo, Mayeske, 1973). Durante el siglo II a.C. había varios panaderos de origen griego en Roma. Entre los cereales que más empleaban estaba el trigo.

Cerca del 30 a.C., ya se podían contar cerca de 328 panaderías en Roma. Todas tenían una forma legal denominada *collegium*² y estaban regidas por leyes que no permitían libertad en la ejecución de sus labores de panificación, con el objeto de preservar su conocimiento. Algunos panaderos de la época tuvieron incluso un monumento (Ibid). La profesión del panadero era muy bien considerada durante el periodo del Imperio romano, ya que sostenía el abastecimiento de un alimento básico. Cabe mencionar que los elaboradores y clientes de las panaderías eran todos hombres. (Toussanit-Samat, 1995, p. 805).

Durante la edad media europea, la elaboración del pan fuera de la unidad familiar se convirtió en una tarea comunal, con la intención de evitar faenas repetidas en la sociedad (Davison, A, 2006, p. 847); es por esta razón por la que posiblemente al principio había personas especializadas

en moler el grano, en hacer la masa y en introducir en hornos comunales el pan.

Durante la Edad Media, a partir del siglo VI, se establece en las grandes ciudades europeas la profesión de panadero. En las ciudades medievales se prohíbe trabajar de noche, pero los panaderos están exentos a esta ley. Durante el Medioevo, las panaderías van incorporando poco a poco los hornos de leña en los establecimientos en los que se elabora el pan. Al comienzo eran instalaciones alejadas de las zonas habitadas, a causa del peligro de incendio que suponían, debido en parte a que la infraestructura medieval empleaba mucha madera (Dupaigne, B., 1999, p, 256). El horno lo mantenía, económicamente, algún señor o bien alguna comunidad religiosa; y generalmente daba servicio a varios panaderos de la zona. El panadero tenía que transportar las masas de pan, ida y vuelta, a su establecimiento. Por regla general, había una persona dedicada exclusivamente a la labor de horneado, otra al mantenimiento funcional del horno así como de alimentarlo de combustible (leña); el panadero de la época estaba exento de todas estas labores. Por otra parte los privilegios que poseían los panaderos hacían que los aprendices tuvieran que pasar largos periodo como tales (se estima que alrededor de siete años), tras los cuales recibían el título de “maestro”. Las labores de panadería eran muy agotadoras y las jornadas de trabajo muy

2 Especie de asociación profesional.

largas, los panaderos se encontraban siempre ocupados, en algunos casos la harina les hacía padecer catarros crónicos o asma (Heinrich, Jacob, Rinhart, 2007, p. 414).

Para adquirir el pan, el cliente debía entregar previamente la harina necesaria para hacerlo. Como regla, si al panadero se le proporcionaban cinco libras de harina, él debía entregar al cliente, tras la panificación, siete libras de pan. Un panadero podía dar pan a un cliente sin el recurso de la harina para pagarle, y el panadero le pedía en la siguiente cosecha harina con interés. De todos los trabajadores, el panadero era el que más préstamos otorgaba a las personas de la comunidad (Dupaigne, B. 1999).

En América precolombina, entre los cereales más consumidos estaba el maíz, que formaba parte de diversos alimentos semejantes al pan: tortillas y tamales. El maíz ya era sometido a ciertos procesos de carácter milenario antes de la llegada de los colonizadores europeos, como puede ser la nixtamalización³. Se conoce que Cristóbal Colón lo menciona por primera vez el cinco de noviembre de 1492 en su diario de navegación (Marcel, C., Columbu, C.1987, p. 421). Otros cereales existentes en la época precolombina son el amaranto y la quínoa. A la llegada de los colonizadores españoles a tierras de América del Sur, aparecen dos nuevos cereales que

portaban los soldados en sus bagajes; el trigo y el centeno (Smith, A. 2012, p. 38 y 96). Se sabe con alguna certeza que, durante la colonización inicial, se intentó plantar en estas tierras los cereales traídos del viejo continente, así como las infraestructuras para la elaboración de la harina. Al principio los colonos se olvidaban de transportar grandes cantidades de cereal al nuevo continente, lo que hizo que tuvieran que incorporar al maíz en su alimentación. Pronto se propagó el consumo de pan de trigo y centeno entre los nativos americanos, y con ello, el comercio de cereales, debido al crecimiento de la demanda en el continente descubierto. El maíz hizo un viaje similar al trigo y la cebada, pero en sentido inverso; viajó a Europa y Asia para mezclarse con la harina de trigo, dando lugar posteriormente a diversidad de productos de la panificación, en Europa.

Cereales y sus productos

El sistema digestivo del ser humano no posee la capacidad de digerir, de manera adecuada, a los cereales si éstos no se procesan previo a su consumo, es esta la razón por la que los cereales deben ser molidos, remojados o someterse a cualquier otro tipo de procesamiento.

Es importante mencionar que los cereales son las semillas de las gramíneas, en las que se incluyen el maíz, trigo, arroz, cebada, avena y centeno. Las semillas de amaranto,

³ Cocción de maíz con cal, cocinado alcalino.

que es la planta conocida como bledo, desde el punto de vista botánico no es un cereal, pero se incluye en este grupo debido al uso similar que se le da.

Los cereales constituyen la principal fuente de energía en la dieta debido a su alto valor calórico y a su bajo costo a comparación con otros alimentos. Se cultivan con facilidad, pueden transportarse convenientemente y almacenarse por períodos largos, son más económicos que otros alimentos y su preparación para consumo es fácil.

El consumo de los cereales data desde tiempos antiguos. En las civilizaciones americanas como los Mayas y los Aztecas, el maíz era el cereal que se cultivaba y que hoy en día continúa siendo el alimento básico de la dieta de la mayoría de las poblaciones.

Actualmente, el consumo de cereales es mayor que el de cualquier otro alimento. Se pueden consumir en su forma natural o procesados a partir de su transformación en harina (INCAP, 2000, p. 02).

Los granos y cereales presentan características estructurales similares entre sí, a pesar de tener una composición química diferente. Las partes fundamentales del grano se componen de:

a. El salvado o cáscara:

Serie de capas que cubren y protegen al endospermo y al germen. Esta parte es alta en celulosa que forma parte de la fibra y no puede ser digerida por

el organismo humano, es por esta razón que los cereales deben ser procesados previo a su consumo. Contiene algunas vitaminas del complejo B, proteína y hierro.

b. El germen o embrión:

Se localiza cerca del extremo inferior del grano y es el que genera la nueva planta. Contiene proteína, hierro, niacina, tiamina, riboflavin y un alto porcentaje de grasa que hace que el grano se ponga rancio con facilidad, por lo que generalmente se separa al hacer harina.

c. El endospermo o núcleo:

Es la parte de reserva del grano, que permite el desarrollo de una nueva planta; de él se obtiene la harina y está formado básicamente por grandes cantidades de almidón y una porción menor de proteína. Constituye la mayor porción del grano del cereal.

Para la mayoría de los usos alimenticios se elimina la cáscara o salvado de los cereales con lo que se pierde una parte de su valor nutricional. Así por ejemplo, para elaborar la harina de trigo se elimina totalmente la cascarilla del grano, por lo tanto se eliminan las vitaminas del complejo B, proteína y hierro que se encuentran en ella. Es por esta razón que en Guatemala se hace presente y vigente la Comisión Nacional para la Fortificación, Enriquecimiento y/o Equiparación de

Alimentos (CONAFOR), la cual tiene a su cargo velar por que se cumpla la Ley General de Enriquecimiento de Alimentos, específicamente el Acuerdo Gubernativo No. 0324-2007, “Reglamento técnico centroamericano RTCA 67.01.15:07 Harinas, harina de trigo fortificada” (CONAFOR, 2010).

Valor nutritivo

Aunque la forma y el tamaño de las semillas es diferente, todos los granos de cereales tienen un valor nutritivo similar. Las diferencias en el valor nutricional ocurren cuando los granos se someten a procesamiento.

Los cereales aportan alrededor de 300 a 350 kilocalorías por cada 100 gramos, por lo que se consideran como una fuente importante de energía en la alimentación. El valor nutritivo de los cereales se encuentra en el cuadro 1.

Cuadro 1
Valor nutritivo de los cereales

Nutriente	Porcentaje (%)
Carbohidratos	58- 72
Proteínas	8-13
Grasas	2-5
Fibra no digerible	2-11
Vitaminas y minerales	Trazas ⁴

Fuente: Latham, M, 2002 y Menchú, et.al 1996.

4 En química analítica, elementos presentes en una muestra que posee una media de concentración menor de 100 partes por millón, realizando la medición en un contador atómico, o menor de 100 microgramos por gramo.

Cabe mencionar que en su estado seco, los cereales carecen completamente de vitamina C y no contiene carotenos, en el cuadro 2 se presenta la composición nutritiva de algunos cereales y sus productos comúnmente consumidos. En el cuadro 3 se presenta el valor nutritivo de otros cereales que son menos consumidos en Centroamérica pero se observa que su valor nutritivo es similar. También se puede observar que el contenido de carbohidratos y de calorías de los cereales es similar entre todos.

El mayor contenido de proteína lo tiene el trigo duro seguido del centeno y la avena. La cebada tiene el mayor contenido de fibra seguida de la avena. El maíz tiene el más alto contenido de grasa. En cuanto a minerales, la avena y la cebada tienen el mayor contenido de hierro y de calcio, mientras que el centeno y el trigo tienen el mayor contenido de fósforo. Finalmente la avena y el trigo tienen el mayor contenido de tiamina.

Cuadro 2
Valor nutritivo de algunos cereales y sus productos (por porción)

Nombre	Peso de porción	Energía Kcal	Proteína gr.	Grasa gr.	Carbohidratos gr.	Calcio mg.	Hierro mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit C mg.	Vit A mcg.	Fibra gr.	Coolesterol mg.
Amaranto en grano	1 onza (30 gr)	112	4.33	1.95	19.86	45.9	2.28	0.02	0.06	0.39	1.2	0	4.56	0
Arroz blanco enriquecido	1 onza (30 gr)	108	1.98	0.18	23.79	2.7	1.32	0.17	0.01	1.52	0	0	0.42	0
Arroz blanco no enriquecido	1 onza (30 gr)	108	1.98	0.18	23.79	2.7	0.24	0.02	0.01	0.48	0	0	0.42	0
Arroz integral	1 onza (30 gr)	107	2.16	0.45	23.28	4.2	0.78	0.07	0.01	1.20	0	0	1.02	0
Arroz frito	2 cdas. (76 gr)	52	1.06	0.07	11.51	1.14	0.19	0.01	0	0.27	0	0	0	0
Avena en hojuela (mosh)	1 cda. (5 gr)	18.9	0.72	0.34	3.30	2.6	0.27	0.03	0.01	0.03	0	0	0.33	0
Harina de trigo enriquecida	1 onza (30 gr)	109	3.15	0.3	22.83	4.8	0.87	0.13	0.08	1.05	0	0	0.81	0
Harina de maíz nixtam	1 onza (30 gr)	109	2.79	1.14	22.89	42.3	1.02	0.09	0.01	0.72	0	0.3	2.85	0

Continúa...

Nombre	Peso de porción	Energía Kcal	Proteína gr.	Grasa gr.	Carbohidratos gr.	Calcio mg.	Hierro mg.	Tiamina mg.	Riboflavina mg.	Niacina mg.	Vit C mg.	Vit A mcg.	Fibra gr.	Coolesterol mg.
Masa de maíz con cal	1 onza (30 gr)	57	1.32	0.66	11.55	2604	0.51	0.05	0.01	0.24	0	1.8	0.78	0
Maíz en grano	1 onza (30 gr)	108	2.82	1.29	22.32	2.7	0.75	0.13	0.03	0.57	0	6.9	3.65	0
Maicena	1 onza (30 gr)	107	0.18	0.06	25.68	2.4	0.27	0	0	0	0	0	0.27	0
Pan dulce	1 unidad (24 gr)	105	1.49	4.13	15.65	12.24	0.77	0.03	0.01	0.10	0	0.24	0.48	0
Pan francés	1 unidad (27 gr)	97	3.42	1.13	17.90	13.23	0.35	0.03	0.04	0.42	0	0	0.64	0
Pan rodaja	1 unidad (19 gr)	51	1.56	0.68	9.4	20052	0.57	0.09	0.06	0.75	0	0	0.44	0.19
Pasta cocida enriquecida	½ taza (53 gr)	75	2.54	0.37	14.99	371	0.74	0.11	0.05	0.88	0	0	0.90	0
Tortilla con cal	1 unidad (45 gr)	93	2.52	0.58	20.02	71.10	1.12	0.05	0.02	0.46	0	6.75	2.01	0

Fuente: Flores, M; Menchú y Lara. 1971; Menchú, M, et.al. 1996; Menchú, M; etl al. 2000.

Cuadro 3
Valor nutritivo de los granos de cereales (por 100 gramos)

Cereal	Calorías	Proteína gr.	Carbohidratos gr.	Grasa gr.	Fibra gr.	Calcio mg.	Hierro mg.	Fósforo mg.	Tiamina mg.
Avena (mosh)	378	14.4	66.1	6.9	6.6	5.2	5.5	414	0.61
Cebada	348	9.7	75.4	1.9	6.5	55	4.5	341	0.4
Centeno	334	12.1	73.4	1.7	1.8	38	3.7	376	0.4
Sorgo	342	8.8	76.3	3.2	2.3	19	3.7	299	0.4
Trigo duro	330	12.3	71.7	1.8	2.3	46	3.4	354	0.5

Fuente: INCAP. Valor nutritivo de granos y raíces, 1996; Menchú, M, et. al. 1996; Menchú, M, et.al. 2000.

Entre la variedad de pan, destacan los integrales

Los alimentos elaborados a partir de cereales que conservan la cascarilla, se conocen como integrales; comúnmente se utiliza el trigo, arroz y la avena. Los cereales integrales son una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales, especialmente de folatos, vitamina E y selenio, componentes que han sido asociados a la disminución de los riesgos de padecer cáncer de colon.

Algunos cereales aportan fibra soluble (como la avena) y otros insoluble (como la cascarilla de trigo). La fibra soluble ayuda a reducir el colesterol de la sangre y de allí que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. La fibra insoluble evita el estreñimiento.

Aprovechamiento de los cereales en la alimentación, el caso específico del trigo

Existen dos clases principales:

- a. Trigo blando:

También se conoce como trigo de invierno. Contiene menos proteína que el trigo duro. A partir de este se obtiene una harina de buen sabor, sin embargo, forma masas o mezclas débiles que no son adecuadas para hacer pan. En cambio se sugiere su empleo la producción de galletas y pasteles (INCAP, 2000; p. 10).
- b. Trigo duro:

Conocido también como trigo de verano. Contiene más proteína que el trigo blando. Produce una

harina más fuerte que forma masas de mayor elasticidad. Conviene más en la elaboración de pan. Se usa para preparar pastas como macarrones, fideos, tallarines, etc.

Es el trigo el cereal que aporta mayor cantidad de proteína, es rico en vitamina E. Sin embargo, durante el procesamiento del grano se pierde cerca del 20% de vitamina B₁ o tiamina. Es por esta razón que en Centroamérica la harina de trigo debe enriquecerse con hierro, vitaminas del complejo B y ácido fólico (INCAP, 2000; p. 10).

Entre los usos que se le da al trigo, destacan el uso de grano entero, tostado o seco. Este se reduce a polvo para la elaboración de papilla, de esta manera el grano se mastica sin dificultades y tiene buen sabor, no se digiere completamente porque las capas del grano se adhieren firmemente.

En su versión de harina, se emplea para la elaboración de pan, galletas, pasteles y similares, cereales para desayuno, salsa, sopas y pastas alimenticias. El trigo se encuentra principalmente disponible en forma de harina, la cual se obtiene al eliminar la cáscara del grano y molerlo. Si la harina aun preserva una parte de la cascara, resulta en una mezcla de color oscuro que se conoce como harina integral.

A partir de la harina es posible la elaboración de pan, producto alimenticio que resulta de la cocción de la harina humedecida, amasada y a la que se

le ha agregando levadura o fermento. Como se mencionó anteriormente, es indispensable el empleo de harina dura, pues tiene la capacidad de absorber mayor cantidad de agua y producir una más elástica.

La panadería de Xela, Panadería Victoria

Quetzaltenango es un pueblo guatemalteco muy enraizado en sus tradiciones, dentro del cual la gastronomía no deja de ser relevante. Su cocina popular y tradicional engloba todos aquellos saberes populares que con el paso del tiempo y de las generaciones ha conformado un sentido de identidad comunitaria, modos de valorar el entono natural, un patrimonio intangible, costumbres, creencias, arte y procedimientos culinarios que describen un genuino sentido de colectividad.

Al hablar de panadería artesanal o tradicional, se hace referencia al respeto por las características y la integridad de la masa, así como el empleo de la fermentación prolongada para obtener un producto final de intenso sabor, aroma y por supuesto, una textura incomparable. Teniendo en claro que el concepto de panadería artesanal no está ligado únicamente al trabajo manual sino a todas aquellas destrezas que se desarrollan en cada etapa del proceso de panificación.

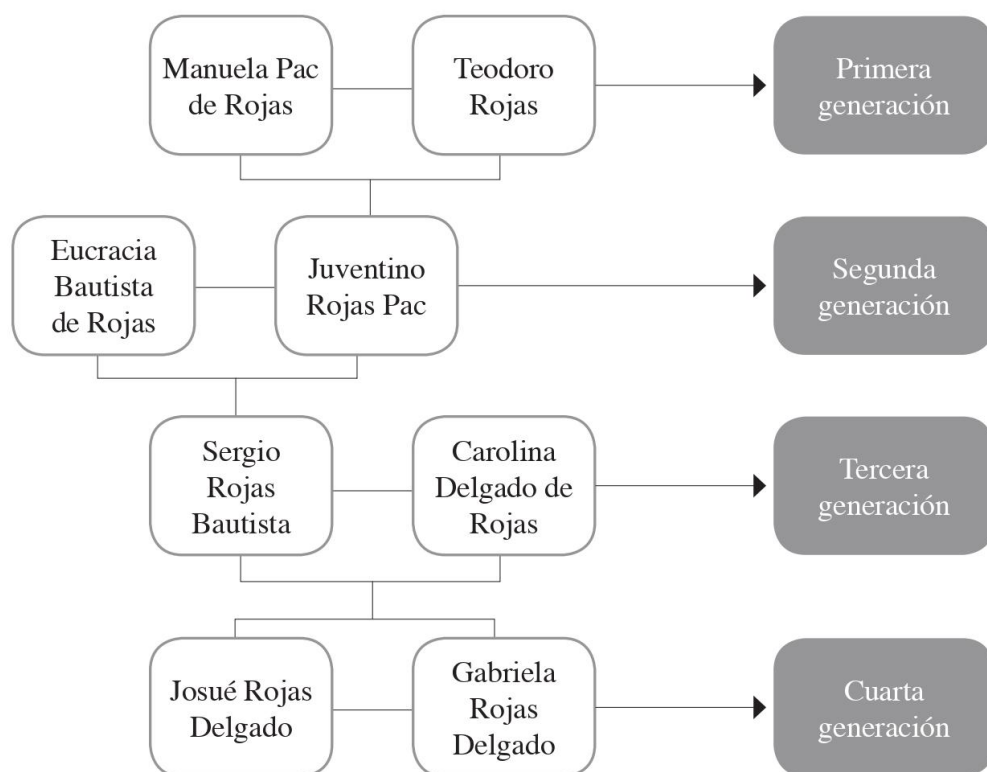
La Panadería y Rosquitería Victoria conforma un vivo ejemplo de tradición y popularidad en cada una

de las representaciones culinarias de ese producto infaltable y compañero de sobremesa en la gastronomía guatemalteca. Se trata de una empresa familiar dedicada a la panificación, actualmente es la tercera y cuarta generación quienes dan vida a las delicias que adornan y se consumen en la mesa del quezalteco, en al menos dos tiempos de comida.

A partir del 1990 Panadería Victoria funciona a cargo de los esposos Rojas

Delgado, sin embargo se trata de una empresa que ha tenido vigencia desde muchos años atrás y que actualmente involucra a toda la familia reconocida por los apellidos anteriormente mencionadas. Vale la pena aludir aquellas personas que tuvieron a cargo la labor panadera dentro de la familia, significando una labor tradicional ya que viene de generaciones pasadas (Rojas, G. 2018).

Panadería y Rosquitería Victoria



Fuente: Rojas, S. 2018.

Actualmente la panadería se encuentra en manos del señor Sergio Rojas Bautista y su esposa, la señora Carolina Delgado de Rojas, ellos conforman la tercera generación en tener a cargo el trabajo de Panadería Victoria, quienes en su labor de transmitir no solo un trabajo sino toda una tradición y cultura, han empoderado a sus hijos Josué Rojas Delgado y Gabriela Rojas Delgado, quienes se han involucrado, respectivamente, en la producción, distribución y venta del producto final.

La panadería y rosquitería Victoria, ofrece al consumidor:

1. Pan de consumo diario: shecas, campechanas, pan francés, pan pirujo, pan tostado, batidas, cubos, etc.
2. Pan ceremonial, conocido también como pan de yemas
3. Roscas: de galleta y de panela.

Sin embargo, se ha destacado por su producción de roscas, las cuales ofrece en las variedades conocidas como “roscas de galleta” y “roscas de panela” o “de feria”. La diferencia la confiere el tipo de endulzante que se emplea para darle ese exquisito sabor que las incorpora en la categoría popularmente conocida como pan dulce, “además, la rosca de panela, es de color más oscuro, más dura (crocante) y la masa lleva más proceso, es chiclosa y más difícil de manejar; es la que tiene mayor demanda en el tiempo de feria” (Rojas, G. 2018).

En cuanto a la producción del pan ceremonial, “el pan de yemas”, la demanda es mayor durante la Semana Santa y Navidad, también lo trabajan bajo pedido ya que es solicitado para la entrega de alguna reliquia⁵. “El proceso de elaboración es largo, entre las materias primas se utiliza harina, levadura, manteca de marrano, o mantequilla, depende del gusto del cliente; y por supuesto el huevo” (Rojas, G. 2018).

Para la elaboración del pan de yemas, se incorporan todos los ingredientes, los cuales deben de reposar alrededor de tres horas para lograr que la levadura cumpla su efecto, aumentar el tamaño de la masa debido a la producción de dióxido de carbono. Posteriormente se vuelve a amasar y se esperan otras dos horas para darle la forma que se desee, “puede ser en forma de mollete, coronas o bizcochos”. Seguidamente se lleva al horno de leña.

Importante es señalar que el precio del pan de yemas lo determina el precio que tiene el huevo en el momento en que se prepara, es por esta razón que no puede mantenerse un precio fijo. La Panadería y Rosquitería Victoria, elabora el pan de yemas en dos tamaños diferentes: “el de 6 onzas con un precio que varía entre los Q.5.00 ó Q. 6.00, y las tortas con un precio de Q.30.00,

5 Regalo que se le otorga a una pareja de padrinos, generalmente incorpora pan y chocolate y otros platillos tradicionales quezaltecos, se prepara todo en una canasta. (Rojas, Y. 2018).

Q.35.00 o Q. 40.00”. Otro de los aspectos que determinará el precio del producto final será el tamaño de la producción, ya que a mayor producción, el precio será menor.

Anteriormente se mencionó a la sheca dentro de las variedades de pan, de consumo diario, que Panadería y Rosquitería Victoria, produce. La sheca es quizá uno de los productos de panificación más populares de Quetzaltenango. Sin embargo, tanto Quetzaltenango como San Pedro Sacatepéquez, San Marcos, se atribuyen su origen. Cabe mencionar que, según el historiador Augusto Ajcá, antes de 1886 el departamento de San Marcos formaba parte del territorio de Quetzaltenango y probablemente esa sea una explicación en cuanto al origen del afamado pan (Longo, M. 2017).

Se refiere que esta variedad de pan tiene sus inicios durante la época colonial. En un comienzo este era consumido únicamente por los indígenas locales, puesto que a los españoles no les resultaba atractivo su color moreno. Ajcá refiere sobre un estudio etimológico del vocablo k'iche' e indica que “*she*” significa sobrante o residuo, mientras que “*ka*”, informa sobre la piedra de moler. “Cuando vinieron los españoles, trajeron el trigo, época en la que los indígenas llamaban *ka'* a la piedra de moler tradicional, pero también a la que introdujeron los españoles para moler el grano” (Longo, M.2017). Según el diccionario de la

Real Academia Española, la palabra “xeca”, porque así aparece, con “x”, se refiere a un pan poco refinado.

“Cuando la sheca empieza a ser del agrado de los españoles, ocurre la transición. Se sabe que las primeras shecas blancas fueron elaboradas en el Palacio Figueroa, en la zona 1 altense, donde después funcionaron los Tribunales de Justicia, pero ahí no se inventaron las shecas porque estas ya existían, sino que en ese lugar se empezaron a producir las blancas para un mercado ladino”, afirma Ajcá (Longo, M.2017).

Cabe mencionar, que la sheca de Quetzaltenango y la sheca de los “xecanos”, difiere en su receta, “son composiciones diferentes”. Panadería y Rosquitería Victoria las produce en dos variedades: la sheca blanca y la sheca de panela. Actualmente han innovado y también la producen integral, pero únicamente bajo pedido (Rojas Delgado, G. 2018).

En la actualidad, es un alimento tradicional y muy popular en la mesa y sobremesa de las familias quezaltecas. La sheca se ha convertido en un símbolo de identidad para Quetzaltenango, se acostumbra a celebrar reuniones y comerlas acompañadas de chocolate o café.

Los productos de la Panadería y Rosquitería Victoria, reflejan la dedicación con la que se trabaja al producir variedades frescas y empleando ingredientes de primera calidad. Para la

elaboración de pan no solo se requiere de harina, levadura, sal y endulzantes naturales (azúcar y panela), también se requiere de la dedicación que el panadero y todos los involucrados le imprimen a esas delicadas y exquisitas representaciones de la gastronomía guatemalteca. No es casualidad que la empresa en mención sea la tercera y cuarta generación dedicada a dicha labor, con el pasar de los años, la familia Rojas y sus descendientes se han empeñado en perfeccionar e innovar esas destrezas culinarias que hoy representan a la panadería tradicional de Quetzaltenango. Cabe mencionar que tanto los procesos artesanales como la implementación de las buenas prácticas de manufactura, y los procesos de horneado, han generado un valor agregado al producto, que hoy por hoy ha provocado mayor demanda no solo para el quezalteco, sino también para los turistas del lugar.

El producto clave de Panadería y Rosquitería Victoria, es decir, las roscas en su variedad conocida como “de galleta”, se venden calientes y por peso, generalmente de libra (entre 12 a 14 unidades aproximadamente), a un costo de Q. 12.00. Los puntos de venta se pueden encontrar en los mercados La Democracia y La Terminal, del casco urbano de Quetzaltenango; pero también se pueden encontrar ventas ambulatorias en el casco urbano del departamento de San Marcos, en el municipio de San Pedro Sacatepéquez

San Marcos y el municipio La Esperanza del departamento de Quetzaltenango.

A través de la historia de la panadería se ha conocido que se trata de una labor que involucra jornadas extensas, comúnmente se trabaja por turnos para cubrir esas sesiones laborales que involucran entre 10 y 12 horas y que además requieren de recurso humano calificado para dar como resultado final ese exquisito e infaltable producto comestible en la mesa de los guatemaltecos.

Y ¿qué sería del buen pan sin una taza de chocolate?

El chocolate es otro elemento gastronómico destacado en Quetzaltenango, al indagar sobre las comidas y/o bebidas tradicionales locales resulta imposible dejar de enlistar al legendario producto. Es por esta razón que vale la pena retroceder algunos años y dar a conocer aspectos históricos del cacao y por consiguiente del chocolate.

A través de la literatura se sabe que 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 esta 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, 2003:295).

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, E. 2013:160).

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, 2003:307). Sin embargo, el historiador Luis Luján Muñoz, en la compilación del *Libro de Cocyna*, refiere que fueron las damas guatemaltecas las inventoras de esta forma de preparación. (1972:15)

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 siguientes siglos, XVII y XVIII, como ya lo apuntaba, en el año de 1697, 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 consiste en su buen cacao y en la óptima canela... La bebida es antiquísima y usada por los indios antes de que los españoles conquistaran su país, pero la diligencia

española la ha llevado a la perfección (González, 2003:307 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 ha alcanzó una popularidad universal a partir de finales del siglo XVI (Luján, 1972:15).

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 realizado 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, R. 2001: 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, 2003:313).

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 estas 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, E., 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 este 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 final. 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).
- 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.
 - 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 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).

Chocolatería “Doña Pancha”

La empresa formalmente establecida y reconocida como chocolatería “Doña Pancha”, surge a partir del 2005. Sin embargo la producción artesanal de chocolate, en la familia de la propietaria, Doña Mirna Jeaneth Rojas Pacajá, se inicia a partir de 1870.

Según los relatos históricos, orales y evidencia escrita, doña Jacinta Cayax destaca por ser la pionera, en la producción de chocolate artesanal en la familia, aunque es muy probable que el oficio lo haya aprendido de algún miembro de generaciones anteriores; desde los 18 años de edad ya se dedicaba a elaborar y comercializar chocolate artesanal. De la descendencia de doña Jacinta, Petrona Sum de Ixcot se considera la segunda generación dedicada a la labor, posteriormente, continúa con el legado Francisca Ixcot Sum de Pacajá, representando a la tercera generación en la familia de artesanas chocolateras, cabe mencionar que es a este personaje a quien se hace

homenaje en el nombre de la empresa actual “Doña Pancha” (Rojas, M, 2018).

Continuando con el breve relato histórico, doña Francisca Ixcot Sum de Pacajá, transmite sus conocimientos a sus hijas y posteriormente a sus nietas. Doña Amparo Pacajá viuda de Rojas es la hija de doña Francisca que representa a la cuarta generación y doña Mirna Jeaneth Rojas Pacajá, representa a la quinta y destaca en la actualidad por ser una mujer emprendedora, empresaria y digna representante de una familia netamente dedicada a la producción de chocolate artesanal (Rojas, M, 2018).

“Por orfandad de padre crecí con mi madre y mi abuela, doña Francisca Ixcot, y con ella aprendí el trabajo”. Desde los tres años de edad ya saboreaba y “jugaba” con el chocolate, a los siete años se involucró no solo en la enseñanza sino también como un apoyo para la producción familiar, en las edades comprendidas entre los 12 y 15 años ya se desempeñaba en la actividad como un trabajo formal, *“es un trabajo de mucho esfuerzo físico y técnicas artesanales de mucho detalle, en algún momento de mi vida llegué a pensar en que nunca haría chocolate por cuenta propia”*. Sin embargo, el dedicarse al oficio durante toda su niñez y juventud, doña Mirna manifiesta que fue importante reconocer en ella el hecho de que haber aprendido la elaboración y comercialización, despertó en su ser un sentimiento de amor, agradecimiento y reconocimiento,

pues a raíz de ello obtuvo posibilidades de estudio y oportunidades de una vida mejor. El hecho de llegar a obtener el título de Administradora de Empresas, promovió en ella la ilusión, visión y el deseo de desarrollar un proyecto de trabajo, vida y autorrealización que hoy en día se reconoce a nivel nacional como “Chocolate Doña Pancha” (Rojas, M, 2018).

El departamento de Quetzaltenango se ha destacado por albergar alrededor de 100 familias dedicadas a la producción de chocolate en tabletas. Sin embargo, Chocolate Doña Pancha, se ha destacado porque aparte de ofrecer chocolate en tableta, para preparar la bebida tradicional, también ofrece otro tipo de productos que representan a la chocolatería refinada (Rojas, M, 2018).

Producción de Chocolate Doña Pancha

“Los ingredientes para la elaboración de cualquier chocolate, básicamente son los mismos, cacao puro y azúcar, a partir de este se ha buscado incorporar otras estrategias que han dado un valor agregado al producto”.

Chocolate Doña Pancha se desempeña bajo el concepto de “un verdadero sabor y buena calidad”; no solo se busca mejorar la calidad sino también innovar en sabores, formas y presentaciones que permiten alcanzar todo tipo de consumidor.

Hoy en día se ofrecen presentaciones por libra entre los que se incluye: con sabor a canela, vainilla, cardamomo, café, y chile, chocolate con leche, chocolate puro (100% cacao) y chocolate reducido en azúcar (80% cacao y 20% azúcar). También se ofrece el chocolate en barra, chocolate mini y el chocolate etilo Doña Pancha el cual consiste en una pequeña tableta de chocolate que incluye un molinillo para disolver y preparar una taza en el instante. También se ofrece chocolate refinado para fundir y té de cacao.

Aspectos nutricionales y otras características 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 deprimidos. También posee sustancias estimulantes que mejoran el estado de ánimo y hasta son antidepresivos naturales. Las endorfinas que se liberan al consumirlo, dan sensación de felicidad (Valenzuela, A. 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 vitaminas 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 e 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, B., 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 antioxidantes y dificulta la absorción de los mismos.

En cuanto a sus efectos perjudiciales, es peligroso para las

personas que padecen diabetes, estreñimiento, migraña, 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. Esa capacidad astringente que se menciona suele favorecer la resequead de las mucosas, lo que podría favorecer el estreñimiento, en caso de consumir aquellos productos que se elaboren de 100% manteca de cacao.

Comentario final

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, que podría ser diario, eventual y festivo del pan y la bebida de chocolate; cabe mencionar que no solamente dentro de la cultura quezalteca 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. Quetzaltenango, alberga una riqueza cultural y de mucha tradición; en este sentido, la gastronomía no puede obviarse. La elaboración y degustación de diversidad de productos a base de la harina de trigo y los productos derivados del cacao son un reflejo de la misma. El consumo de pan y chocolate, es una práctica inmersa en las costumbres de los guatemaltecos, ya sea por la simple necesidad de saciar un antojo, 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 el promover las diversas representaciones culinarias, no solo entre los miembros de la comunidad de estudio, sino a nivel nacional e internacional; es de esta manera en que se logra una permanencia continua en el imaginario del pueblo y que su producción y consumo se conviertan en prácticas que continúen su trasmisión por generaciones con el fin de resguardar aquellos valores únicos que identifican a los guatemaltecos.

Referencias bibliográficas

- Andrew, F., (2004) *The Oxford Encyclopedia of Food and Drink in America*. Oxford University Press.
- Arrans-Otaegui, A. Carretero, Lara González, Ramsey, M. Fuller, D. Richter, T. (2018) *Archaeobotanical evidence reveals the origins of bread 14,400 years ago in northeastern Jordan*. PNAS Latest Articles. Disponible en: www.pnas.org/cgi/doi/10.1073/pnas.1801071115.

- Ashton, J. (1904) *The history of bread from prehistoric to modern times*. Londres. Book house publishing.
- Belderock, B., Mesdag, J., Mesdag, H., Donner, D. (1958) *Bread-Making Quality of Wheat*. Maynard Smith.
- Coe, S; y Coe, M. (1999) *La verdadera historia del chocolate*. México: Fondo de Cultura Económica de España.
- Davidson, A. (2006) *The Oxford Companion to Food*. Oxford University Press.
- Dorwin Teague, W. (2008). *Flour for Man's Bread: A history of Milling*. University of Minnesota Press.
- Dupaigne, B. (1999) *The history of bread*. Harry N. Abrams.
- 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. [Consultado el 27 de marzo de 2013]. Disponible en <<http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/6536>>.
- Heinrich E. J., Reinhart (2007) *Six Thousand Years of Bread: Its Holy and Unholy History*. Skyhorse Publishing.
- 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
- INCAP (2000) *Contenidos actualizados de alimentación y nutrición, CADENA*. Guatemala. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá.
- Jo B., Mayeske, B. (1973) *Bakeries, bakers and bread at Pompeii: a study in social and economic history*. University Microfilms.
- Luján Muñoz, L. (compilador) (1972) *Libro de Cocyna*. Primera edición: Guatemala: Editorial Universitaria. Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Marcel, C., Columbus, C. (1987) *El Diario de Cristóbal Colón*. Ntc Pub Group.
- McGee, H. (2004) *On Food and Cooking: The Science and Lore of the Kitchen*. Nueva York. Scribner.
- Menchú, M, et. al. (1996) *Tabla de composición de alimentos*. Guatemala. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá.

- Menchú, M, et. al. 2000 *Tabla de composición de alimentos*. Guatemala. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá.
- Naum, J. (1950) *The daily bread of the ancient Greeks and Romans*. Osiris.
- 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 Estudios Folklóricos. Universidad de San Carlos de Guatemala. Pp. 155-191.
- Toussaint-Samat, Maguelonne (1994). *History of Food*. Wiley-Blackwell.
- Valenzuela B, Alfonso. El chocolate, un placer saludable. *Revista chilena de nutrición*. Vol. 34, No. 3. Santiago, Chile. 2007 [Consultado el 21 de marzo de 2013]. Disponible en <http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S071775182007000300001&script=sci_art-text>.

Informantes

1. Rojas Pacajá, Mirna Jeaneth, 10 de abril de 2018.
2. Rojas Bautista, Sergio, 11 de abril de 2018.
3. Delgado de Rojas, Carolina, 11 de abril de 2018.
4. Rojas Delgado, Gabriela, 10 y 11 de abril de 2018.



Figura 1
Familia Rojas Delgado, dedicados a la panadería tradicional. Panadería y Rosquitería Victoria, Quetzaltenango
Fotografía: Ericka Anel Sagastume García



Figura 2
Roscas de panela, elemento distintivo de la Panadería y Rosquitería Victoria.
Fotografía: Ericka Anel Sagastume García



Figura 3
Proceso de horneado, rosas de galleta
Fotografía: Ericka Anel Sagastume García



Figura 4
Francisca Ixcot Sum de Pacajá, representante de la tercera generación de chocolateras en la familia. Chocolatería Doña Pancha honra su labor al emplear su hipocorístico para nombrar la pequeña empresa. Fotografía, cortesía de Mirna Jeaneth Rojas Pacajá.



Figura 5
Mirna Jeaneth Rojas Pacajá, emprendedora propietaria de Chocolatería Doña Pancha, digna representante de la quinta generación de chocolateras en la familia. Fotografía, cortesía de Mirna Jeaneth Rojas Pacajá.



Figura 6
Productos de Chocolatería Doña Pancha. Fotografía: Ericka Anel Sagastume García