

Revista No. 97-98

# TRADICIONES DE GUATEMALA



**Nueva Guatemala de la Asunción, 2022**



**USAC**  
**TRICENTENARIA**  
Universidad de San Carlos de Guatemala

306

C397 Tradiciones de Guatemala/Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala  
Dirección General de Investigación, Universidad de San Carlos  
de Guatemala. –Vols. Nos. 97-98 (noviembre 2022)– Guatemala.  
Serviprensa, 2022, pág. 600. II. 21 cm.

Anual

ISSN 0564-0571

Disponible en [www.ceceg.usac.edu.gt](http://www.ceceg.usac.edu.gt)

1. Moyuta. 2. Palín. 3. Representativas. 4. Danzas. 5. Q'eqchi'. 6. Xinka.  
7. Mushque. 8. Estados emocionales.

***Directorio Revista 97-98***

***Rector***

Walter Ramiro Mazariegos Biolis

***Secretario General***

Luis Fernando Cordón Lucero

***Director General de Investigación***

Alice Burgos Paniagua

***Director del Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala***

Juan Pablo González de León

***Investigadores titulares***

Aracely Esquivel Vásquez

Deyvid Paul Molina

Armantina Artemis Torres Valenzuela

Aníbal Dionisio Chajón Flores

Abraham Israel Solórzano Vega

Byron Fernando García

***Investigadores interinos***

Xochitl Anaité Castro Ramos

Erick Fernando García Alvarado

Ericka Anel Sagastume García

***Diseño y diagramación de interiores***

Portada: Angela Morales

Diagramación: Elizabeth González

***Fotografía de cubierta y contracubierta***

Portada: Tomás García Recinos, maestro enseñador de la danza de Moros y Cristianos, Chiquimula. Créditos: Víctor Hugo Lobos Mendoza.

Contraportada: Rosario Benito Pérez, maestra tejedora, Palín, Escuintla.

Créditos: Deyvid Molina

## PRESENTACIÓN

El Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala –CECEG– como parte de la publicación anual de la Revista Tradiciones de Guatemala presenta los ejemplares Nos. 97-98. En este ejemplar cada uno de ustedes tendrá la oportunidad de leer artículos respecto a La historia local y artes populares presentes en Barranca Honda, de Moyuta, Jutiapa; La revaloración de la indumentaria ancestral entre las representativas mayas; o bien, acerca de Aj Poop B’at’, el gran líder q’eqchi’; además de Algunos apuntes sobre la venta de esclavos afrodescendientes en Guatemala de 1750 a 1774; o respecto a la Historia de vida de Tomás García Recinos, maestro enseñador de la danza de Moros y Cristianos en Chiquimula; así como el Rescate del conocimiento ancestral de las tejedoras tradicionales de Palín, Escuintla; una mirada para comprender sus aportes al desarrollo local; además del Mushque, platillo de

raíces xinkas, tradicional del sur oriente de Guatemala, entre otros.

A sabiendas que estamos próximos a llegar al ejemplar No. 100 de la Revista reflexionamos y recordamos a todas las personas que han intervenido en los procesos que el antiguo Centro de Estudios Folklóricos –CEFOL–, hoy Centro de Estudios de las Culturas en Guatemala –CECEG– han forjado para mantener vivos todos los procesos de rescate, conservación, protección y difusión de las diversas manifestaciones y valores fundamentales de la identidad multicultural del país.

Somos Tradiciones de Guatemala, una revista del CECEG de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

*Juan Pablo González de León*  
*Director*  
*Centro de Estudios de las*  
*Culturas en Guatemala*

# GASTRONOMÍA XINKA, EL LEGADO DE LA MADRE TIERRA

*Ericka Anel Sagastume García*

## Resumen

**G**uatemala reconoce a su gastronomía como diversa y representativa de un sincretismo cultural. Muchos son los platillos y recetas que coexisten dentro de su multiculturalidad, algunos más reconocidos que otros. El pueblo xinka, es una de las culturas de las cuales se ha estudiado muy poco, actualmente existen tanto académicos como grupos locales (territorio xinka), que luchan por el reconocimiento y autoreconocimiento de su identidad, como población totalmente ajena de la diversidad maya. Los poblados de Chiquimulilla, Guazacapán y Taxisco, son reconocidos por albergar elementos culturales de identidad xinka en los que se destaca a su gastronomía, “natural y del legado de la madre tierra”; derivados del maíz, frijol, cucurbitáceas, endulzantes

artesanales y las carnes de producción local. Se desarrolló trabajo de campo en las localidades anteriormente mencionadas, realizando entrevistas y consultas teóricas en distintos referentes que abordan el tema. Como resultado de la investigación, se describen seis bebidas y 7 comidas tradicionales de este grupo lingüístico.

**Palabras clave:** Cultura xinka, gastronomía, maíz, frijol, hierbas, identidad.

## Abstract

Guatemalan gastronomy is so diverse and representative of a cultural syncretism, there are so many plates and recipes coexisting in a multiculturalism of the country, some more recognized than others. The xinkas are one of the cultures whose has been a little studied, currently there are both academics and

local groups (xinka territory), who has been interested for the recognition and self-recognition of their identity, as an independent culture of the Mayan diversity. Chiquimullilla, Guazacapán and Taxisco, are acknowledge towns for have cultural elements of xinka identity, in which their gastronomy is considering “natural (organic) and a legacy of the earth” (as a xinka cosmovition); it has food products derived from corn, beans, pumpkings or squashes, native sweeteners, as the panela, and products of the local animal husbrandy.

For the research, field work has done in the locations who was mention before, three interviews were conducted, observation and also theoretical research as a support of the information compiled in this article. As a result of the investigation, six traditional drinks and seven plates are described.

**Keywords:** Xinka culture, gastronomy, corn, bean, herbs, identity.

## Introducción

A lo largo de la historia, las sociedades se han adaptado y forjado de acuerdo con la diversidad, cantidad y condiciones de recursos alimenticios disponibles en el epicentro de la civilización que conforman. Por esta razón, resulta evidente la posibilidad de identificar a una sociedad de acuerdo

con los productos de los que dispone para su alimentación.

La cotidianidad de una cocina dentro de la sociedad hace que pocas veces se gire la atención hacia ella como un elemento de análisis o de desarrollo; sin embargo, de manera irreflexiva ha logrado abrirse paso como un rasgo singular de cada individuo, como una sombra que muchas veces ha sido invisibilizada, pero que en su esencia contienen la propia historia de su pueblo (González, J., 2017).

Con el objetivo de dar a conocer, rescatar y valorizar parte de la identidad del pueblo xinka, se describen algunas bebidas, preparaciones sólidas y dulces, que se reconocen como parte del legado gastronómico del grupo lingüístico, además se incluye una sección que trata sobre el legado indígena en la cocina así como el sincretismo que caracteriza a la gastronomía guatemalteca.

En cuanto al grupo lingüístico xinka es importante comprender que su origen deriva de tribus Andinas que inmigraron de sur América, navegando por las costas del océano pacífico y esto explica su total independencia de la diversidad maya. En su llegada al territorio guatemalteco, poblaron las montañas de Jalapa y parte de lo que actualmente ocupan los departamentos de Jutiapa y Santa Rosa, siendo los poblados de Moyuta, Chiquimullilla,

Guazacapán y Taxisco, los que albergan más individuo de auto denominación xinca.

Para realizar este trabajo se emplearon algunas técnicas de la investigación cualitativa, entrevistas estructuradas, observación participante, así como las consultas de los referentes teóricos pertinentes; durante los meses comprendidos entre febrero a junio del año 2021, se efectuaron dos visitas de campo las comunidades de Taxisco, Guazacapán y Chiquimulilla, del departamento de Santa Rosa.

### **Herencia indígena y el sincretismo culinario**

La cocina guatemalteca, va más allá de lo que se come tradicionalmente en los festejos patronales de los pueblos. Lo que se cocina en el hogar, preparado con productos del suelo, empleando técnicas culinarias de forma similar a como lo hacían los ancestros, es la base de esa cocina que se conoce como criolla, la que alberga ingredientes y maneras de cocinar tradicionales, la que surge en Guatemala, original y exquisita, la cual debe ser valorada como parte de la identidad nacional. Profunda y longeva ha sido la influencia indígena en el arte culinario, lo que constituye uno de los tantos elementos que permiten comprender la identificación con la cocina mesoamericana. Sin

embargo, el sello impreso por los conquistadores españoles, que con numerosos productos de su país y de los pueblos vecinos sometidos por ellos, enriquecieron las costumbres alimenticias de Mesoamérica, al mismo tiempo que vieron transformarse las suyas al contacto con los pueblos aborígenes. Es difícil a ciencia cierta determinar quién influyó primero a quién, ya que las tradiciones alimentarias, se forman por medio de un proceso siempre cambiante (Villar, L. 2012, págs.,24-27; Chajón, A, 2012 págs. 68 y 69).

A diferencia de lo que se piensa, “sólo maíz, frijol y calabazas”, cuando los españoles llegaron al nuevo continente se encontraron con una enorme diversidad de plantas cultivadas pero también espacios destinados para preparar los alimentos (cocinas), que aunque para ellos extrañas y sorprendentes, eran abundantes y en algunas regiones, muy refinadas. Prueba de ello es lo que refiere Díaz del Castillo acerca de los banquetes de Moctezuma, porque cotidianamente le guisaban gallina, gallos de papada, faisanes, perdices de la tierra, codornices, patos mansos y bravos, puercos de la tierra, pajaritos de caña, palomas, liebres y conejos y muchas maneras de aves y cosas que se crían en esta tierra, que son tantas que no las acabaré de

nombrar presto (2009, pág. 237) Sin embargo, no todo se trataba de comida sólida, sino también de bebidas algunas nutritivas, otras medicinales y también las había 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'ix, 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 tres días y luego de tres días brindarían por su construcción, por su cabaña, “se emborracharon todos los muchachos” (Sam, 2012:31).

Lo anterior, hace pensar en una bebida fermentada y embriagante. Sin embargo, no indica los ingredientes empleados para la elaboración de la bebida. Cabe mencionar que, en la actualidad, los miembros de la cultura poqomam y xinka suelen celebrar la construcción o remodelación de una casa con el tradicional chilate, el cual consta de un atol y no de una bebida embriagante, a base de maíz que debe procesarse en tres métodos de cocción distintos. (Sagastume, E. 2017).

Tomás Gage, en su obra “Los viajes de Tomás Gage en la Nueva España”, también describe

Una bebida extraña de los indios... hacen entre ellos ciertos brebajes mucho más fuertes que el vino, y los fabrican en grandes cántaros o jarros de barro traídos de España; donde echan un poco de agua llenándolos después con melaza o jugo de caña de azúcar o de un poco de miel, poniendo también para endulzarlo y darle fuerza, raíces y hojas de tabaco y otras raíces que hay en este país y que saben son propias para esta operación. Yo he visto en algunos sitios echar en los cántaros un sapo vivo. Después de esto cierran el jarro y lo dejan fermentar todo junto durante quince días o un mes, hasta que esté bien fermentado, que el sapo esté consumido y la bebida haya adquirido toda la fuerza que ellos desean; entonces abren el jarro y convidan a beber a todos sus amigos, lo hacen ordinariamente por la noche... no dejan de beber hasta que estén enteramente borrachos. Esta bebida se llama chicha (Gage, T., 2010, pág. 350).

Gracias a la obra 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: atol blanco, atol agrio, neotinatole, chilate, epazoatole, chianatole, tlamizatole, culatole, champurrado, cozcuz (2012, pág., 52). Al tratar el tema específico de las bebidas, el maíz



y el 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 mitos y creencias, 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 entonces 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, págs., 110-113).

De 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” (De Fuentes, F., 2012, pág. 384).

Los atoles son bebidas calientes, espesas, ricas en féculas, populares en todos los estratos sociales. La mayoría se hacen de maíz nixtamalizado como en el atol blanco (Sagastume,

E. 2017). 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).

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, 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. (Villar, L. 2012, pág., 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. Entre los que son de legado prehispánico, y que se abordarán más adelante en éste artículo, se pueden mencionar al atol blanco, atol shuco, chilate y pinol. 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 cuanto a 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. 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, pág., 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 espumosa fuera la bebida,

se le consideraba de la mejor calidad (González, 2003, pág., 295).

Además de agregarle maíz al cacao, también podía disolverse únicamente en agua. La miel fue el principal endulzante y la vainilla el más común aromatizador. “Al gobernante se le ofrecía el chocolate en diferentes preparaciones: con miel, condimentado con flores o con sabor de cacao y blanco o negro” (González, 2003, pág. 316). Es muy probable que de los frutos verdes del cacao solamente se comieran la pulpa que envuelve a las semillas, debido al sabor dulce que posee. Para la bebida roja pudo haberse empleado el achiote, Bixa Orellana. (González, 2003: 296 y 297). Coe y Coe mencionan que Francisco Hernández describió una receta del chocolate con propiedades afrodisiacas. Los ingredientes de esta receta eran tres:

1. El hueinacaztli, el pétalo grueso de la flor de oreja (*Cymbopetalum penduliflorum*) Este ingrediente podía ser reemplazado por pimienta negra.
2. La tlilxóchitl, que significa “flor negra” y es la vainilla.
3. El mecaxóchitl, que quiere decir “flor de cordel”, pertenece al género Piper y está relacionado con la pimienta negra.

Al ser mezclada con cacao, esta flor le daba un buen sabor. A esta bebida se le atribuían propiedades curativas ya que calentaba el estómago, aliviaba los dolores intestinales y generaba un aliento agradable (Coe, M y Coe, S., 1999 pág. 107).

### **La gastronomía del pueblo xinka**

La comunidad xinka reconoce a su alimentación como un derivado de aquello “que produce la madre tierra”. Dentro de su cosmovisión la perciben como comida totalmente natural. La gastronomía xinka se compone de una serie de bebidas que van desde atoles, refrescos y bebidas fermentadas; también expresa platillos salados en los que se destaca el empleo de carnes y verduras aderezadas con recados, tamales dulces y salados, panes y bocadillos. Cabe mencionar que existen diferentes recetas o presentaciones dependiendo de la localización geográfica de las comunidades xinkas. Esto responde a la disponibilidad de distintas especies vegetales y animales. Lo anterior, dependerá básicamente del ecosistema o zonas de vida. De esta cuenta, en las regiones de la costa y bocacosta, se preparan e ingieren bebidas que suelen ser refrescantes y preparadas a base de fermentos de frutas tropicales que son difíciles de conseguir en la región de las montañas. Asimismo, aunque el consumo de

hierbas se acostumbre en la montaña jalapaneca, es mucho más frecuente en la costa, dado que allí los montes [hierbas silvestres] crecen de manera abundante, principalmente el chipilín (Dary, 2016, pág. 66 y 67).

La gastronomía tradicional del pueblo xinka alberga muchos elementos de origen prehispánico como los tamales y bebidas hechas con maíz y maicillo. Al mismo tiempo, y como ha ocurrido con otros grupos étnicos culturales de Guatemala, se han incorporado ingredientes y recetas que provienen de otras cultura, y que contienen azúcar, arroz, trigo y otros productos comestibles (carnes de aves de corral y de cerdo), pero que con el pasar de los años, las han adaptado a su alimentación y también considerado como comidas propias de su cultura. (Dary, 2016).

Entre los xinkas, el inventario de bebidas tradicionales es extenso, pero se conoce que las bebidas como el chilate, el shuco (o shuko), y la ixtahuala (solo en la región de Santa Rosa) son más consumidos por los adultos y ancianos; los jóvenes han ido perdiendo el gusto por las mismas, además, debido al incremento del comercio, se han introducido las bebidas carbonatadas y otros refrescos artificiales, lo que ha llegado a sustituir a las bebidas hechas en casa con ingredientes frescos disponibles (Dary, 2016).

## **Bebidas reconocidas en la población xinka**

Para la comunidad xinka, coexisten bebidas consideradas tradicionales, entre las cuales destacan el chilte, atol shuco y la ixtahuala. Las anteriores, son representaciones que se preparan y sirven, con mayor frecuencia dentro de la alimentación de la población adulta (tercera edad), ya que el impacto del comercio dentro de estas comunidades, ha provocado una modificación del patrón alimenticio, sobre todo de la población juvenil, haciendo que se prefiera más el consumo por otro tipo de bebidas (bebidas industrializadas).

- ***Ixtahuala***

La población xinka reconoce a la bebida de ixtahuala como una de sus bebidas fermentadas más tradicionales. Se prepara a base de plátano (o guineo). El proceso de fermentación requiere de aproximadamente quince días y el recipiente indispensable para su elaboración lo constituye un cántaro de barro. Se le incorpora otros ingredientes que además de dar sabor, fungen como agentes facilitadores de la fermentación por los carbohidratos que contienen (glucosa, fructosa y almidón), provocando la generación de dióxido de carbono y etanol como productos de las reacciones químicas dichos ingredientes son el dulce de panela, maíz amarillo o

maicillo, jengibre y nance. La señal que indica que la bebida está lista para su consumo, es la exposición de espuma en la superficie del cántaro empleado. Cabe mencionar que esta bebida ha caído en desuso por lo que se prepara bajo encargo o bien para algunas festividades que aglomere auténticas personalidades xinka. (Cardona, E. comunicación personal, 19 de febrero del 2021).

- ***Chilate***

Se trata de una bebida que se conoce en toda la región xinka, de Sur a Norte, desde tiempo inmemorial y que se bebe caliente o fría; algunos la prefieren con melcocha<sup>1</sup> otros con dulce de caña y con dulce de panela. El ingrediente principal del chilate es el maíz rojo o amarillo o en su caso maíz blanco. Los otros ingredientes dependen de la región. En Santa Rosa le agregan panela y pimienta negra. En la montaña de Xalapán, en cambio, se le echa el sintul (es una raíz), cacao, zapuyul (pepita del zapote), y achiote, así como el granillo, que es sacado del mismo maíz al momento de tritularlo. Los comuneros también mencionan al “chilate de copete”. El copete es la forma que se ha triturado el maíz en la piedra y depende de la manera de cocción para que pueda dar lo que las

---

<sup>1</sup> Dulce tradicional, producto del batido de la miel de caña.

mujeres le llaman “chilate de copete” (Dary, 2016, pág. 78).

Preparación: el maíz se cocina a fuego lento sin cal; al estar cocido se lava para luego mortajarlo en la piedra de moler, se tritura dos veces y luego se voltea en un balde con agua. Con las manos se aparta ese maíz para repetir el proceso de trituración las veces que sea necesario, luego se coloca a fuego lento para obtener un cocimiento especial.

El chilate se sirve en el guatal o trabajador o en la casa. Se vierte en batidores y es acompañado de melcocha o de dulce de panela. En la región jalapaneca se dice que los hombres de la montaña de Xalapán muestran su hombría al tomarse el batidor de chilate más grande y desvaloriza a los que no toman chilate o en su caso, a quienes toman un batidor pequeño. Las mujeres, esposas o hijas de los agricultores xinkas iban a dejar el chilate en tecomate a los señores que trabajaban en el campo para que se refrescaran; antes era una bebida de diario. Si bien todavía se consume el chilate, los refrescos artificiales de “sobrecito”, tienden a ir sustituyendo a las bebidas frescas tradicionales (Dary, 2016, pág. 79).

En cuanto a la bebida del chilate, cabe mencionar que es una bebida que no resulta ajena para otras culturas del grupo maya en Guatemala, aunque la preparación es diferente, el término

empleado para nombrarlo es el mismo. Es muy común dentro de la gastronomía de los poqomam de San Luis Jilotepéque, la preparación requiere de tres cocimientos del maíz (dorado, sancocado y hervido). El acompañante para su consumo también es un trocito de dulce de panela o batido (Sagastume, 2014). También es empleada por la cultura ch’orti’ adquiriendo simbolismo sagrado.

- ***Atol shuco (shuko)***

Se acostumbra prepararse para el día de la Cruz (tres de mayo de cada año). Se trata de una bebida que puede ser consumida fría o caliente. El ingrediente principal es el maíz negro, el cual se pone en “remojo” desde un día antes. Ese tiempo que permanece el maíz reposando en agua, provoca un inicio de descomposición de la gramínea (fermentación). Según la tradición xinka, se requiere incorporar dentro del recipiente, la mano de piedra<sup>2</sup> o bien, una tusa<sup>3</sup> de color morado, agentes que agilizarán el proceso de descomposición de maíz “que se empiece a shuquiar”. (Cardona, E. comunicación personal, 19 de febrero del 2021).

2 Utensilio culinario que complementa la piedra de moler, empleada para triturar alimentos.

3 Hoja que envuelve el fruto del maíz (elote), la versión “seca” se conoce con ese nombre.

Trascurrido el tiempo necesario del maíz en remojo, se procede a molerlo en la piedra, posteriormente, esa masa se coloca en un recipiente que contiene agua limpia y se cuele empleando un colador de manta. Finalizado el proceso de colación, se cocina a fuego lento, hasta que espese. El atol shuco (shuko) es característico por tener un acentuado sabor ácido, el cual surge como resultado del proceso de fermentación, también presenta una coloración rosa, derivada del empleo de maíz negro para su elaboración. Al momento de servirlo, se acompaña de pepita de ayote molida, semillas de ajonjolí, frijoles negros cocidos y chile.

- ***Atol de tres cocimientos***

Se trata de una bebida en la cual también se destaca el empleo del maíz, que puede ser amarillo o blanco, el que se encuentre disponible. Para su elaboración se recurre a la práctica de tres cocimientos, de ahí deriva su nombre. El primer cocimiento corresponde al tueste del maíz “se pone a dorar en el comal a fuego lento, hay que estarlo moviendo para que no se quemé”; seguidamente se cocina con agua, “también a fuego lento”. Al terminar el segundo cocimiento, se muele en piedra o bien se lleva a un molino de nixtamal, se muele las veces que sea necesario para que quede una masa muy fina. Posteriormente esa

masa se cuele, requiriendo agua y el empleo de un colador de manta. Por último, el resultado de la colación se somete a ebullición para que resulte un atol fino, se condimenta con anís, canela y azúcar al gusto (Cardona, E. comunicación personal, 19 de febrero del 2021).

El atol de tres cocimientos, per sé, también se consume en otras culturas que convergen en el territorio, considerándose como una bebida tradicional guatemalteca. No es única de la gastronomía xinca, ya que también es preparada y consumida por otros grupos lingüísticos de la comunidad maya. Sin embargo, es importante incluirla ya que es considerado como bebida tradicional del grupo en cuestión. El atol de tres cocimientos, como una generalidad, podría considerarse una bebida popular.

- ***Pinol de maíz***

Una bebida que es posible consumirla como refresco o como bebida caliente que resulta en una alternativa del popular café. Se trata de una bebida muy reconocida en toda la región xinca. Sus ingredientes son: maíz, cacao, anís, canela, clavo y pimienta gorda. Todos los ingredientes se tuestan y luego se muelen en seco, para que resulte un polvo fácil de disolver en agua (Dary, 2016).

Al pinol como tal, dentro de la cultura guatemalteca, se le atribuyen propiedades galactogogas, inclusive dentro de la comunidad xinka, se refiere que “es bueno para las mujeres que acaban de dar a luz... se le da a beber a las mujeres después de 15 días de haber nacido el niño” (Cardona, E. comunicación personal, 2021). El sentido de esa propiedad “galactogoga”, significa dentro del tecnicismo del salubrista, que se trata de una sustancia capaz de facilitar la producción de leche materna.

- ***Fresco de ayote/ pita de ayote***

“Una bebida muy común para los tiempos de Semana Santa”, haciendo referencia a una bebida refrescante que se consume más para la época de verano. Se prepara con la pulpa del ayote, un producto de la “madre tierra”, se “saca” (extrae) la semilla del ayote, “pica” (tritura) toda la pulpa hasta que quede bien fina. “ahora ya es más fácil porque puede usarse la licuadora”, se cuartea con agua y se endulza con panela y se le agrega jengibre. Esta es la manera de prepararla en la comunidad de Guazacapán (Cardona, E. comunicación personal, 19 de febrero del 2021).

Sin embargo, existen referentes que describen, como parte de las bebidas de la gastronomía xinka a el

“fresco de pita de ayote”, indicando que incluye pepita de ayote, arroz y canela como ingredientes principales. El arroz se deja en remojo desde un día antes para que se ablande, por aparte se dora la pepita de ayote y también canela, ambas se muelen en la piedra, el arroz remojado también se muele. Una vez molidos esos ingredientes, se incorporan al agua que ha resultado del remojo de arroz, se agrega más agua para que esté listo para su consumo (Dary, 2016).

### **Otros preparados comestibles de la gastronomía cotidiana del pueblo xinka**

Como se ha mencionado anteriormente, variadas son las preparaciones que la cultura xinka estima como auténticas de su cultura. Dentro de lo más destacado, salen a relucir aquellas preparaciones que no requieren de una fecha especial para su preparación y deleite, sino que están presentes en la cotidianidad. Es importante reiterar, que dentro de la alimentación de este pueblo, se emplean ingredientes “naturales”, que son los que les proveen de la fuerza necesaria para trabajar, subsistir y recuperarse de alguna convalecencia... “porque es comida natural, que la madre tierra ha proveído con anticipada autorización”. En este sentido, vale la pena girar la lectura hacia algunos aspectos de la

cosmovisión xinka, y es que, para la siembra, es importante pedir permiso a la madre tierra.

Se practica un ritual, en la cotidianidad del recolector xinka, para conocer si la tierra otorga el permiso. Se emplean cuatro colores distintos de “fuego” (candelas). El verde (m’ee), simboliza a la madre naturaleza (madre Ixiwa’ih); el blanco (pureza, el aire que limpia la tierra), el amarillo (aire, el viento que anuncia la lluvia y trae abundancia a la cosecha) y el azul (la casa de Tiwix, Dios del cielo). El color verde le corresponde a la madre tierra, y esta candela “levanta con fuerza, indica que la cosecha será una bendición... la intensidad de la llama es la señal” (Cardona, E. Comunicación personal, 19 de febrero 2021) (Castillo, C., 2011).

- ***Caldo de chipilín***

Resulta una preparación muy sencilla pero enriquecida en vitaminas y minerales (hierro) (INCAP, 2012). El caldo de chipilín en la comunidad xinka, se prepara con el cocimiento de chipilín, hojas de ayote, hojas de chaquirlas y también la flor de loroco. Es un platillo que está presente en la cotidianidad de esta cultura.

- ***Frijol kamawua***

En la región de Xalapán, las “Jurunas” son una especie de frijol que en otras regiones le llaman piloy. Las Jurunas se cocinan de la misma manera

que el frijol y al estar cocidas se les echa una horchata de pepita de ayote molida. Es un platillo que se disfruta con tortillas doradas. Entre los xinkas de Chiquimulilla y Guazacapán se come el “frijol ancho con machos”. Se le llama “ancho” en atención a que es como tres o cuatro veces más grande que un frijol normal. Los llamados “machos” son hechos con arroz. Se agrega la masa de arroz en forma de taco o bola, a los frijoles anchos cocidos y machacados. Esta receta es propia de fin de año. También en esta región santarroseña, los xinkas consumen frijol “de casamiento”, el cual es frijol negro con arroz. Además, está el frijol “kamawa”. Esta receta puede hacerse con frijol rojo o negro, pero sale mejor si se emplea el llamado “frijol piliwe”, llamado también “ancho”. A este se le agrega chipilín tierno, puntas de ayote, loroco, tomate y cebolla, además de “chaquirla” (especie de ayote) tierno y picado. (Dary, pág. 76, 2016).

- ***Tikukas***

Se prepara con maíz nixtamalizado, se hace la masa para hacer y se palmean las tortillas que se van rellenas con frijoles (cocidos, colados o volteados), y se continúa palmeando para darle la forma circular característica de la tortilla, se colocan en el comal para su cocimiento. Se acompañan con salsa de tomate y chile.



- ***Hulape***

Esta preparación se trata de un tamal de masa de maíz blanco mezclado con manteca de cerdo. “Es una bola de masa, envuelta en tusa” el hulape se cuece a vapor y para su consumo se va sacando las rodajas como especie de tortillas”. Se preparan para la época de la Semana Santa, aunque también se emplean como parte del bastimento (comida) de los campesinos que emprenden largas jornadas (semanas) de trabajo (Orellana, M. Comunicación personal, 19 de febrero del 2021). El tamal de hulape también es conocido como tamal de viaje en otros lugares de Guatemala.

- ***Marlilas***

Se preparan palmeando tortillas de maíz nixtamalizado, las cuales se van rellenas de frijol, queso, carne de pollo... según sea el gusto de quien las prepara y consume. La característica de las marlilas es que se compone de siete tortillas de distinto o igual relleno, posteriormente se envuelven en hoja de guineo y se cuecen al vapor...”como hacer tamales”, se sirven acompañadas de chirmol de tomate. (Cardona, E. comunicación personal 2021). Cabe mencionar que esta preparación es semejante al tamal conocido como de “siete camisas” en la región de Cunén y/o Nebaj, Quiché (Barahona, O. comunicación personal, marzo 2021).

- ***Muxke***

Preparación que incorpora las menudencias y cabeza del cerdo, hechas picado, acompañado de tomate, chile jalapeño, cebolla y hierbabuena. Se aplican las técnicas de cocción “cocida y frita” empleando la manteca del cerdo para la fritura. Es un platillo de la cotidianidad, ya que suele ser una opción de desayuno en las comunidades de Guazacapán, Chiquimulilla y Taxisco (Santa Rosa).

- ***Iguana en iwaxte***

Es una preparación particular de los poblados de Santa Rosa y la parte baja de Jutiapa, aunque reconocida también en Escuintla, Suchitepéquez y Retalhuleu, donde coexisten miembros de otras culturas pertenecientes al grupo maya. Para prepararla es conveniente asar la iguana previo a terminar su cocción en un recado preparado a base de pepita de ayote o de “chaquirila” (especie de cucurbitácea) molida. A la receta se le incorpora cebolla y tomate, se trata de una comida frecuente para la época de verano, temporada de reproducción de iguanas.

### **Comentarios finales**

Muchos son los elementos culturales que reflejan pertinencia e identidad en los individuos, la gastronomía no solo es entendida como el hecho de alimentarse para sobrevivir,

la gastronomía como tal también es un elemento que nutre la identidad y cultura de los pueblos. La disponibilidad y el acceso de los alimentos puede que sea similar a nivel general del país, claro está que lo anterior dependerá de las preferencias y prácticas alimenticias, recursos económicos, entre otros aspectos sociales de las comunidades. Sin embargo, las enseñanzas y costumbres que giran en torno a su preparación y consumo son distintas, en cada región predomina aquello que se considera propio en cuanto a la producción y consumo.

Como parte de la influencia de la cosmovisión xinka, estrechamente relacionada con su gastronomía; suelen aprovecharse los recursos naturales, ya que es muy común el empleo de las especies vegetales y animales que se producen y se encuentran disponibles en la región “previa autorización de la madre tierra”, de ahí la idea de que la alimentación es el legado que la naturaleza les provee para obtener vitalidad, salud y la energía necesaria para desarrollar cualquier trabajo. De esta manera se evidencia que su alimentación es rica variada y un clave reflejo de identidad y costumbres.

Sin embargo, es evidente que si existen platillos propios de la región, también coexisten otros que son culturalmente reconocidos por otros grupos lingüísticos del territorio

guatemalteco. La gastronomía xinka, no es ajena al sincretismo cultural que caracteriza a las comidas guatemaltecas, aunque sí es posible percibir el uso frecuente de esa “triada alimenticia” presente en las comidas de los antepasados mesoamericanos, el maíz, frijol y las cucurbitáceas.

Constituye un objetivo indispensable el promover los elementos culturales propios de la región, los cuales deben perdurar en el imaginario colectivo para que de esa manera continúen siendo prácticas de transmisión generacional con el fin de resguardar esos valores únicos.

### Referencias bibliográficas

- Coe, S y Coe, M (1999) *La verdadera historia del chocolate*. México. Fondo de la cultura económica de España.
- Chajón, A. (2012) “Sabores del Mediterráneo: el legado hispano”. *Raíces mayas de la gastronomía guatemalteca*. Guatemala. Instituto Guatemalteco de Turismo, INGUAT. Primera edición. Editorial Educativa.
- Dary, C. (2005) *Situación de la cultura xinka*. Guatemala. Ministerio de Cultura y Deportes.
- Díaz del Castillo, B. (2012) *Verdadera y notable relación del descubrimiento y conquista de la Nueva España y Guatemala*. Tomo I. Reimpresión. Guatemala. Dirección General del Diario de Centroamérica y Tipografía Nacional.

- 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 (2012) *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.
- Gage, T. (2010) *Los viajes de Tomás Gage en la Nueva España*. Guatemala. Dirección general del Diario de Centroamérica y Tipografía nacional. Reimpresión.
- González de La Vara, M. (2003) *Origen y virtudes del chocolate. Conquista y comida: consecuencia del encuentro de dos mundos*. México, D.F. Universidad Nacional Autónoma de México.
- González, J. (2017) *La identidad de la cocina mexicana patrimonial como sustento del desarrollo rural: el paradigma de la meseta perépecha*. México. Revista virtual especializada en gastronomía No. 14 julio/diciembre.
- INCAP (2012). *Tabla de composición de alimentos de Centroamérica*. Guatemala. INCAP/OPS. Segunda edición.
- Sagastume, E. (2014) Entre festejo y unidad surge el sucús de San Luis Jitepeque. *Tradiciones de Guatemala*. Revista No. 82. Centro de Estudios Folklóricos. Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Sagastume, E. (2017) Las bebidas tradicionales de Salamá, Baja Verapaz. *Tradiciones de Guatemala*. Revista No. 83. Centro de Estudios Folklóricos. Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Sam Colop, L (2012) *Popol Wuj (edición popular)*. Guatemala. Primera edición. Universidad de San Carlos de Guatemala. Editorial Universitaria.
- Villar Anleu (2012) “La cocina popular guatemalteca. Mitos, hechos y anécdotas”. Guatemala. Universidad de San Carlos de Guatemala. Editorial Universitaria.