



Aportes etnobotánicos a la cocina popular tradicional guatemalteca

LUIS VILLAR ANLEU*



DE HERBIVORÍA A COCINA DE TRADICIÓN

A lo largo de la historia de la humanidad, los bienes de la Naturaleza le han satisfecho múltiples necesidades. La alimentación entre ellas. Los ha concebido como “materiales que actual o potencialmente pueden ser usados en su beneficio” y por ello los llama recursos naturales. La definición puede parecer parcialmente impropia, pues nace de la posición antropocéntrica de ver en la Naturaleza sólo al inagotable almacén que provee elementos de valor económico, utilitario o que sencillamente pueden tomarse a discreción por estar debajo del hombre en el ordenamiento de la biosfera. Para



* Profesor Titular de la Universidad de San Carlos. Investigador del Centro de Datos para la Conservación; Catedrático, Escuela de Historia; colaborador de CEFOL en etnobiología. E-mail: luizvilar@hotmail.com

muchos es posición válida, para otros no. En el segundo caso se arguyen criterios de elevado valor filosófico y aún ecológico.

Tales sofismas llevan a consentir en que el hombre, cuando descubre algo del entorno que le sirve, lo toma e incorpora a sus necesidades. Andando el tiempo, el uso se vuelve costumbre y las costumbres llegan a fijar pautas de comportamiento social. Al integrarlas a su cosmos de simbolismos, “se identifica” con el producto de la tierra considerándolo parte de “su patrimonio natural colectivo” y por esa vía reafirma vínculos con la Madre Naturaleza. Esa relación vinculante es la etnobiología. Etnobotánica es una de las ramas etnobiológicas, la esfera reducida al mundo verde, al de las plantas; otra es la etnomicología, que trata de las relaciones con los hongos. La cocina tradicional por excelencia es la que incorpora a su materia la dimensión etnobiológica.

¿En dónde y con quiénes empieza la etnobiología? Sin duda con nuestros antepasados más primitivos. Basados en registros fósiles sólo es posible dibujar posibles escenarios y situar en ellos a algunos de nuestros ancestros. Pero el registro es fragmentario y, en consecuencia, el conocimiento topa al tratar de identificar al hombre más antiguo. Tal vez señalar a los homínidos ancestrales sea una salida elegante al problema. Buen referente entre los precursores del linaje humano es el rasgo esencial y peculiar que existe en el inicio de su línea evolutiva: el bipedismo. Somos primates. Una criatura bípeda del grupo puede ser buen candidato para estar entre los primeros animales del árbol genealógico humano desde que nos separamos de los simios.

Hay quienes sostienen que tal criatura puede situarse en unos 6 millones a 7 millones de años. Un cráneo recuperado en la República de Chad, en el Sahara del África centro-norte y dado a conocer en 2002, muestra una mezcla de anatomía de simio con rasgos humanoides. Se le bautizó *Sahelanthropus ichadensis*.

El registro más fidedigno del posible primer homínido tiene edad de 5.6 millones de años. Procede de Lothagam, al sur de la cuenca del lago Turkana, Kenia, África oriental. Al sur de allí, unos 50 kilómetros más allá, en Kanapoi, fue recuperada otra especie, de 4.1 millones de años; y en Allia Bay, al oriente de la cuenca, fue desenterrada una más, de 4 millones de años. Los tres registros corresponden a criaturas simiescas que caminaron erguidas. Otros datos los ofrecen los fósiles del singular grupo de los dartianos, primates del género *Australopithecus*, de profundas afinidades con la línea genealógica humana. El más antiguo es de unos 4 millones de años (*Australopithecus anamensis*, muy poco después *Australopithecus bahrelghazali*). En Hadar, Etiopía, apareció el esqueleto incompleto de Lucy (*Australopithecus afarensis*), hembra dariana fechada en 3.9 millones a 3 millones de años. Un dartiano famoso, el *Australopithecus africanus* de Raymond Dart, vivió hace 3 a 2.3 millones de años. Otros son *Australopithecus aethiopicus* (2.6 a 2.2 millones), *Australopithecus robustus* (2 y 1.2) y *Australopithecus boisei* (2.6 a 1)^{14,15}.

Hace alrededor de 2.3 millones de años (o tal vez unos 2.5 millones), principió el deambular de la criatura bípeda, erecta, llamada *Homo*, el hombre. Contemporáneo de los dartianos quizás derivó de ellos, sin

ser la transformación de uno en otro pero sí reafirmando la estrecha filiación genética que los une. *Homo* fue coetáneo de cuando menos *A. africanus*, *A. aethiopicus*, *A. boisei* y *A. robustus*. El linaje de los hombres es rico y diverso, incluye varias especies que convivieron temporal y espacialmente, en tiempos en los que formas simiescas de dartianos de caminar erguido competían por sobrevivir con más de una especie de *Homo*, de aspecto también simiesco aunque grácil y esbelto.

El primer hombre ha sido situado en África y vivió hará unos 2.3 millones a 1.6 millones de años. Se le clasificó como *Homo habilis*. Con un pequeño traslape de 100,000 años, el también africano *Homo ergaster* vivió en el lapso de 1.7 millones a 600,000 años atrás. Durante ese mismo tiempo, pero de 1.5 millones a 50,000 años, vivió *Homo erectus*, el primero que se dispersó fuera de África, hasta alcanzar China e Indonesia. Hace unos 500,000 años apareció en Europa *Homo heidelbergensis*, de origen igualmente africano. *Homo neanderthalensis*, el europeo Hombre de Neandertal, vivió hace unos 250,000 a 28,000 años. Y nuestra especie, *Homo sapiens*, según lo muestran los fósiles más antiguos conocidos, dos adultos y un niño procedentes de Etiopía, han sido fechados de 160,000 a 154,000 mil años atrás. De esta última línea descendemos los *Homo sapiens* contemporáneos. No hay una secuencia lineal, sino que una telaraña de especies de hombres que evolucionaban independientemente unas de otras.

Los escenarios en que vivían debieron haber sido de gran riqueza social. Con grupos de australopitecos y de diversos tipos de hombres imaginando maneras

para sobrevivir en base al desarrollo de habilidades corporales, comunicaciones y elevadas dosis de ingenio. Hermoso crisol en el que la alimentación jugaría un papel trascendental para afianzar las cohesiones entre individuos en los grupos, crear y consolidar jerarquías de organización grupal y familiar, provocar el exclusivismo de tareas especializadas y empujar el viejo modelo de recolección de alimentos en dirección de la agricultura, la tecnología y la cocina.

A juzgar por sus patrones de desgaste dental, semejantes a los de los actuales primates vegetarianos, tal vez los australopitecos y los homínidos antiguos se alimentaron de productos vegetales, frutos, follaje tierno, raíces suculentas. Es de suponer que en un mundo en el que la lucha por comer hacía la diferencia entre vivir o morir, los viajes de cosecha de los alimentos les ofrecieron la innegable ventaja de poder permanecer cerca de la madriguera, hacerse breves y sin duda con cierta división de tareas dentro de los clanes: vigilancia, defensa, recolección, cuidado de crías. Por ello los grupos pudieron desarrollar alguna organización y códigos de comunicación. Las condiciones de vida y de alimentación, herbívora, constituyen modelos energéticos pobres, de dietas bajas en calorías, estrecha dependencia a plantas conocidas y lucha con depredadores. Esto contribuyó al surgimiento de grupos sociales poco móviles.

La mayoría de paleoantropólogos cree que los *Homo* pasaron luego a ser comedores de carroña. Pelearon por despojos con otros carroñeros, en especial hienas y tigres dientes de sable, lo que les hizo difícil la procura del alimento. Por eso fue

posible entrar a una patética variante de la carroñería: el canibalismo. Tal vez nunca fue generalizado, pero les permitió disponer de otro tipo de despojos, relativamente fácil de obtener aunque de disponibilidad esporádica. Una etapa más elevada fue matar para comer e incorporar carne fresca a la dieta, como otros depredadores. Con comida rica en calorías y en proteína animal, su movilidad y fuerza se elevaron, prefirieron la cacería de presas mucho mayores que ellos y para lograrlo debieron confeccionar armas, acechar y copar. Fue necesario maximizar la coordinación grupal, desarrollar un lenguaje lógico y diseñar estrategias efectivas de caza y protección.

Los lejanos antepasados crearon pautas de comportamiento nacidas de las relaciones con su entorno ecológico. Es probable que sus hábitos se desarrollaran en concordancia con niveles de organización grupal cada vez más elaborados, códigos de comunicación más precisos, mayor desarrollo del pensamiento abstracto, identidad de clan y sin duda con desarrollo de afinidades individuo-individuo más sólidas y definidas. El complejo desenvolvimiento, que cruza tiempos de cosechadores, carroñeros, depredadores, cazadores y cazadores-recolectores, alcanza niveles elevados cuando los hombres se hacen agricultores y tecnólogos. Los grupos pasaron de una o pocas familias, a lo mejor integrados en harenes, a clanes grandes cada vez más organizados. El hombre social pasó de conductas espontáneas a comportamientos elaborados.

El actuar como cosechador es de por sí un acto titánico. Ya el simple hecho de

descubrir el alimento bueno para comer constituye una hazaña admirable. Aunque no nos remontemos a los primeros tiempos, como ejemplo de lo que esto significa imaginemos qué habrá sido del infeliz que, hallando un arbusto de llamativas bayas rojas, toma algunas, se las lleva a la boca y descubre que se le incendia... ¡chiles!. No se piense que los descubrimientos pudieron partir siempre de imitar lo que otros animales comen, porque no todas las veces resulta bueno para el metabolismo humano lo que aquellos ingieren. Nadie imitaría a un venado comiendo zacate, su alimento cotidiano, porque para las delicadas mucosas bucales humanas sus hojas resultan lacerantes y además le son indigeribles.

No necesariamente son más sencillas de comprender y asimilar las situaciones que vienen después. Una vez descubierta como buena una suculenta raíz, un jugoso tubérculo, un nutritivo brote, la transmisión espontánea (¿o preconcebida y consciente?) de la experiencia, generación tras generación, *fija* la pauta y le da carácter de alimento bueno para desarrollar el pensamiento lógico. Es por eso que sin llevar la argumentación a extremos (de ecologista a estructuralista), pensar en el entorno biológico para enriquecer el entorno cultural nunca resultará descabellado.

DEL ENTORNO FÍSICO AL ENTORNO SOCIAL

Es un hecho bien conocido que Mesoamérica, de la que Guatemala es el corazón, constituye uno de los tres centros primarios del continente americano en donde ocurrió descubrimiento de agricultura. Es una de las áreas de domesticación de plantas. En

América son de igual importancia México central y el altiplano andino Perú-Bolivia. Importantes cultivos fueron logrados hace más de 10,000 años en Mesoamérica con la variedad indurata del maíz, los frijoles tipo piloy y teparí, el cacao, el güisquil, los güicoyes, pepitorias, chiles y muchas hierbas-malezas, por ejemplo.

Ocurre en Guatemala que buena parte del consumo de alimentos se relaciona a su atributo de núcleo de producción natural. La esencia de este *centro de origen y diversificación de especies alimenticias* es concomitante a la naturaleza del país como un *centro de desarrollo de patrones de identidad culinaria* . En este punto resulta importante adentrarse en cómo el territorio alcanzó el distintivo de centro de origen y diversificación, lo cual a su vez nos lleva a indagar en cómo es el sustrato que crea y mantiene tales peculiaridades.

La historia física del país principia en el período Devónico, unos 370 millones de años atrás. Es un tiempo casi 80 veces mayor que el lapso que media entre los albores de la humanidad en la cuenca del lago Turkana y la época actual. Cuando los vertebrados dominantes eran peces pulmonados, los corales prosperaban en tibios mares someros, los moluscos alcanzaban altos niveles de evolución y las plantas terrestres poseían caracteres muy primitivos, en algún lugar de la Tierra los suelos se elevaban. Milímetro a milímetro, lentamente, en millones de años, formaron largas y altas cadenas de montañas. En el extremo sur de una de ellas estaban las primeras tierras de Guatemala. Este suceso, de cambios sólo perceptibles en tiempo geológico, coincidió con los que definían la distribución de continentes en el

planeta. Placas tectónicas en movimiento, hundimientos y levantamientos, ajustes de corteza a lo largo de profundas fallas, erosiones por el viento y el agua, cambios en la geografía y modificaciones del clima, en la región del Caribe de la que somos parte, dieron forma al territorio que andando el tiempo se conocería como Guatemala.

Delineado, el territorio siguió con intensa actividad física, que lo reacomodó y reajustó. Reorientó sus montañas, sufrió fuerte vulcanismo y alcanzó la conformación del relieve actual. El vulcanismo llegó a ser tan intenso que cubrió partes del país con toneladas de materias ígneas, evidentes al sur de los ríos Motagua y Cuilco. Las chimeneas se rodearon de lavas, rocas y lodos que dieron paso a montes cónicos, algunos de siluetas casi perfectas, que hoy son detalle clásico de la Cordillera Volcánica. En el ínterin llegó a hundirse dos veces bajo el mar y otras tantas resurgir de él. Cuando la primera sumersión, los dinosaurios campeaban sobre los continentes, pero no sobre Guatemala. Conserva de ese tiempo rocas calizas en estratos que cubren terrenos del norte, a la postre trascendentales para definir el fuerte paisaje kárstico que los domina. El segundo hundimiento, no generalizado, dejó depósitos de yesos y margas en Petén y otros sitios.

La sempiterna erosión redujo montañas a llanuras, labró cañones e hizo que las cadenas montuosas adquirieran relieves quebrados, en tanto que la disolución química de las rocas calizas haría del subsuelo de los departamentos septentrionales una maraña de grutas, pozos, sumideros y oscuros cursos subterráneos de ríos. El resultado final es el país que todos los guatemaltecos

conocen... ¡y al que sólo le faltaba poblarse de plantas y animales, crear sus ecosistemas, construir su biodiversidad, abrir su patrimonio natural al beneficio humano, dejar que su gente descubriera y fijara las maneras de preparar sus viandas más características!

LABORATORIO PARA LA EVOLUCIÓN

Del mismo modo en que una brizna de hierba parece surgir con espontaneidad de un montoncillo de tierra virgen, así miles de plantas brotaron sobre los suelos primigenios. Con ellas se consolidaron microorganismos, algas y hongos. Los animales poblaron los campos, se establecieron relaciones ecológicas y las comunidades naturales se distribuyeron de acuerdo a los espacios apropiados a sus formas y estilos de vida.

Puesto que el territorio, por su origen geológico primero fue extremo sur de Norteamérica, su vida silvestre fue la propia de ella. Sudamérica estaba separada. Centroamérica aún no se completaba como istmo, como puente entre ambas mitades del continente. Los arcaicos bosques contenían pinos, pinabets, ilamos, encinas, cipreses, liquidámbar, sauces; los animales eran mapaches, coyotes, venados, hurones. Al surgir el sur de América Central y consolidar la unión, una oleada de vegetación sureña remontó el istmo. A partir de sus ancestros así pudieron crecer zapotes, injertos, ceibas, acacias y arripines, deambularon dantas, pizotes, huitzitziles, coches de monte, y en el dosel de los bosques y junglas vivieron micos, saraguates, tucanes, loros.

Constituir un puente entre el norte y el sur, ser un territorio estrecho bañado por los

mayores océanos (Atlántico y Pacífico) y disponer de un relieve complejo, hicieron que la organización de las comunidades biológicas alcanzara un patrón concordante con la historia geológica. Los frescos bosques templados se limitaron a las montañas y ahora tienen reminiscencias con sus ancestros de la América boreal, en tanto las tórridas junglas tropicales se desparramaron por las tierras bajas y hoy muestran su estrecha filiación con los del subcontinente austral.

Se fraguaba el portento: la multitud de lugares creados por las fuerzas geológicas dio paso a la existencia de diversidad de microclimas. En ellos, el intenso drama ecológico surgió entre todas las formas de vida que cohabitaban el espacio forzó a una feroz lucha por sobrevivir, según capacidades surgidas a paso lento en cada población silvestre. Hubo explosiones de variabilidad. Maravillosos seres vivos, como el quetzal, la monja blanca y el zambullidor de Atitlán (extinto ahora) marcaron hitos evolutivos como especies propias de un territorio que ecológica, y luego culturalmente, resultó ampliado a esa sorprendente región denominada Mesoamérica.

Lo mejor habría de llegar en un tiempo bien reciente, contado en sólo un puñado de miles de años, tal vez apenas un poco más de 10,000. Arribó otro inmigrante, mamífero lampiño de caminar bípedo, que se organizaba en grupos de comunicación compleja, poseía grandes habilidades manuales y extremas capacidades adaptativas. Llegó el hombre. Nos emociona imaginar cómo vivió en su tiempo en una Guatemala casi totalmente cubierta de arboledas y rebosante de animales de

monte y de agua. Recolectando productos vegetales, cazando, pescando o capturando pequeños invertebrados para comer. ¿Qué tal mantener algunos de estos alimentos cerca de las madrigueras?

¡Grandioso! De la violencia de los cataclismos surgió un mundo biológico lleno de formas de vida exclusivas, y luego el guatemalteco ancestral las seleccionó y cuidó en el patio de su casa. Y todavía hay un detalle más en esta deliciosa historia: los campos cultivados, desde el principio y hasta hoy, se llenan de malezas. Hierbas y arbustos de crecimiento espontáneo, persistente, a las que el cultivador debe prestar atención. Muchas malezas pertenecen a ese grupo único que llamamos mesoamericano, cuyas especies son propias de la región. Algunas persisten como tales y se conocen con sus nombres coloquiales de hierba-mora, bledo, chipilín, miltomate, loroco y tomatillo de culebra, por no señalar sino las más conocidas.

De haber sido otra la relación hombre-naturaleza en esta tierra de vigorosa geografía y sorprendente diversidad etnocultural, tales malezas pudieron haberse erradicado. Pero no. Fueron incorporadas a dietas propias, que culminaron en olorosos y gratos platillos, delicados, verdaderos manjares para el paladar guatemalteco, que invariablemente resultan de gran riqueza nutricional y a veces también medicinal. La extrema profusión en las expresiones culinarias locales deriva de un consumo inmemorial de los alimentos que las afirman, y patentiza el conocimiento y aplicaciones obtenidas de la variabilidad de especies de valor alimenticio. En el tiempo presente, además de inventores de una agricultura propia seguimos siendo

recolectores de malezas que son convertidas en comidas, o de los frutos nativos que se comen y consumen con total deleite: anona, caimito, cereza, chicozapote, injerto, matasano, manzanilla, nance, paterna, pitahaya, zapote, zunza. Relación que se mantiene con especias y condimentos y con exquisitos productos de los sotobosques como pacayas, güishnayas o badú.

El de un guatemalteco es un patrón gastronómico basado en el consumo de especies y variedades de plantas de sus ecosistemas, linajes evolucionados junto a sutiles procesos de domesticación que los han transformado en cultivos autóctonos. Con técnicas culinarias arraigadas en el decurrir de milenios, gustos definidos por tales alimentos e identificación con la gente, surgen en las comidas más guatemaltecas que conocemos.

La persistente furia del planeta se mantiene en el país cuando chocan sus placas tectónicas y cuando sus conos de fuego vomitan lava y magma. Del mismo modo, la grandiosidad de la vida se exhibe en la glacial atmósfera de un oscuro bosque de neblina, en la agreste soledad del chaparral espinoso de los valles interiores, en la magia de la costa Caribe o en los páramos de las cordilleras arcaicas. Y la magnificencia final llega cuando las especies biológicas se hacen recursos, cuando dan materia prima a una cocina popular que a poco se hace tradicional.

DOMESTICACIÓN DE LINAJES SILVESTRES Y CULINARIA

En este ensayo el campo de discusión gira alrededor de dos elementos mutuamente vinculantes. Por un lado están los patrones

culturales en la alimentación de las sociedades humanas guatemaltecas, por el otro el ámbito ecológico en el que tales sociedades y patrones se inscriben. Si bien puede hablarse de una ecología humana o una sociología ecológica, todavía hace falta algo para lograr sincretismo entre ambos dominios. Hay una vieja controversia que deriva del conflicto conceptual praxis/presencia, uso y existencia en el entorno. Se enlaza el utilitarismo con la disponibilidad, descubrimiento y accesibilidad de los bienes de la Naturaleza que pueden servir de satisfactores en la ejecución de actos acordes a particulares estilos de vida.

Se ha dicho que Guatemala, núcleo de Mesoamérica, es el corazón de un centro mundial primario de diversificación de plantas⁷⁻⁹. Son ocho sobre la Tierra. Sus ecosistemas han sido laboratorios en los que la selección natural ha producido una considerable cantidad de variedades silvestres, que en algún momento los pobladores tomaron, mejoraron y ahora aprovechamos. Algunas variedades todavía son linajes silvestres. Seguimos con cultura de recolectores cuando acopiamos malezas de interés alimentario, o frutos propios de las comunidades naturales del territorio. En Guatemala, especies incorporadas al comer social obtienen lugares preeminentes en la cultura material, con cultivo ceremonial y arte culinario afirmado como identidad. Se unen a la cultura social cuando el lenguaje, fiestas y ceremonias se articulan con ellas, y se hacen parte de la cultura espiritual cuando se integran a mitos y leyendas, rituales religiosos, danzas y creencias, cuando hay visos de origen divino¹². Fontana ha hecho ver que las plantas representan el ciclo de la vida (fertilidad, muerte y renacimiento), y que muchas se consideran sagradas ya sea

por sus propiedades medicinales o porque pueden evocar vínculos entre los dioses y el hombre.

Un complemento etnobiológico de la cocina tradicional guatemalteca son los mercados al aire libre. Esos conglomerados sociales populares en los que se hacen cotidianas transacciones, donde se establecen comunicaciones comunitarias, donde los pueblos convergen para satisfacer algunas de sus atávicas identificaciones culturales imbuidos de jerarquías y normativas no escritas. Esos espacios, tan bien conocidos desde la perspectiva antropológica ¿representan algo desde la óptica etnobiológica? Pues sí, verdaderamente. Son, si se les puede identificar así, los mayores centros de acopio de los linajes nativos silvestres, se encuentren más o menos domesticados o sean todavía parte de una Naturaleza no domeñada, agreste y feraz.

Si un científico social, un genetista, biólogo o naturalista se interesa por el conocimiento de la variabilidad local de alimentos, como materia prima que fundamenta la cocina popular tradicional guatemalteca, en un mercado encuentra vastas oportunidades de estudio. Casi siempre colocados estratégicamente en canastos artesanales de caña, al alcance de la vista de los potenciales compradores, podrá hallar impresionantes cantidades de chiles de la mayor parte de las variedades apetecidas: chile chocolate, zambo, pimiento, serrano, chamorro, siete caldos, trompa de burro, guaque, jalapeño, pasa, morrón, habanero, chiltepe, diente de chuchó, pico de gorrión. Muchas veces están dispuestas una a la par de las otras, como si estuvieran expuestas

para ser admiradas y analizadas más que compradas. Y junto a ellos una casi infinita gama de frijoles, negros, blancos, colorados, de suelo, de vara, piloyes.

Sin descartar que por doquier halla canastos rebosantes de bledos, quiletes, chipilines, hierba-moras, lorocos, jocotes, nances, cerezas, papayas, cujes, pataxtes. Es decir, los alimentos del país amalgamados junto a la gente del país. En Guatemala, nación pluricultural por naturaleza, los hechos etnobiológicos relativos al comer tradicional se hallan por todos lados, como parte de las expresiones culturales de sus diversos pueblos. El descubrimiento de las relaciones que unen al guatemalteco con su propia Naturaleza puede rendir enormes beneficios para la sociedad y para el ambiente ecológico que la nutre.

HACIA UN MARCO REFERENCIAL

Principiamos con un ejemplo: una corta publicación¹ sobre la Comida de Cabecera recogió que el objetivo principal de sus platillos "es la comunicación entre dos mundos (de los vivos y de los antepasados fallecidos) y la preservación del equilibrio entre los elementos sagrados y los profanos". El pronunciamiento contiene detalles de interés, unos del hecho espiritual en el que se inscribe, otros del acontecer humano cuando se proyecta a la culinaria y la alimentación. Destaca la existencia de un componente de *comunicación*, y el hecho de constituirse en un *medio* para enlazar las dimensiones sacra y mundana, dos principios inherentes a la cultura. La alimentación, como forma de comunicación, posee su código de señales, signos y símbolos que definen un patrón singular de identidad social.

Siguiendo con el ejemplo: en aquel trabajo se identifican dos ingredientes clásicos de esa cocina, ayotes y jocote. Para este ensayo son suficiente pretexto para introducir la biología de los alimentos a la antropología de la alimentación. Es que del campo biológico emanan criterios para fortalecer el entendimiento de cómo la comida contribuye a marcar la identidad de un pueblo, a apoyar la interpretación de simbolismos en distintos platos de la cocina tradicional, a justificar una filosofía de conservación de los patrimonios natural y cultural o, dicho con el mismo juicio de valor que emplea Classen¹⁰, a buscar en los linajes nativos que nos nutren al mismo tiempo que nos identifican, explicaciones sobre la manera en que nuestras sociedades crean y plasman un mundo culinario con sentido.

Un concepto útil para facilitar la lectura de este ensayo es el de *germoplasma*. Viene del año 1885, cuando el embriólogo Augusto Weismann identificó un "plasma germinativo", sustancia de todos los seres vivos capaz de dar continuidad a la vida y protegido por el *somatoplasma*, el cuerpo. A la luz de la genética representa la totalidad de genes en una especie, variedad o raza, su código genético, único y característico. El chile, *Capsicum annum*, un popular condimento, es un germoplasma particular. También sus variedades dentro de la especie: chile chocolate, costeño, guaque, mulato, pasa, pimiento, serrano, ulute, zambo. Las semillas de chile chocolate siempre darán chiles chocolate, como las de guaque producirán chiles guaque y las de pimiento sólo chiles pimientos. La especie es una, *Capsicum annum*, aunque posea cuando menos las 9 variedades que hemos identificado y que representan

9 distintos linajes o germoplasmas. La condición se llama *variabilidad genética*. Muchas especies de la cocina guatemalteca poseen gran variabilidad genética (p.e. guisquiles, frijoles, chiles, ayotes, güicoyes y jocotes).

No es difícil unir al campo antropológico el concepto biológico de germoplasmas. Pero, para darle la dimensión precisa, reduzcámoslo aquí solo a la valoración de variedades botánicas de interés en la alimentación que constituyen *linajes naturales*. Lanzar luego tal concepción hasta descubrir la alimentación de los guatemaltecos, la elaboración y preparación de sus platos (la *gastronomía*) basada en ellos. Quienes ya han trabajado antropología de la alimentación hallan que la rica serie de conocimientos acumulados para lograr una confección de platillos propios y de la sociología de comerlos (¡y disfrutarlos!) son apenas dos de los muchos aspectos contenidos en el maravilloso universo de la cocina tradicional. Es ahora cuando debemos decir que nuestra intención es fortalecer la hipótesis de que los linajes nativos marcan una comida propia, criolla, que se convierte en símbolo de identidad cultural.

LA ANTROPOLOGÍA DE LA ALIMENTACIÓN

Un nutrido grupo de científicos sociales ha dedicado extensos comentarios a explicar el significado, simbolismo, características y condiciones del hecho culinario. Este ensayo no es un intento más por buscar brechas qué rellenar en tal campo, que pocas habrá (si alguna). Sí, en cambio, por aportar datos biológicos de trascendencia local, en especial los que se refieren a

origen, variabilidad, domesticación, uso y coexistencia del hombre con especies vegetales nativas que enriquezcan la comprensión del simbolismo en su alimentación. No nos orientamos a apoyar una visión de animalidad en el comer. La idea es dar nueva dimensión al anhelo de dejar de verla como simple obligación de comer para vivir y más como un significante de identidad cultural.

Si bien nuestros parientes más lejanos en la paleoescala zoológica, los primeros *Homo*, debieron desarrollar vinculaciones extremas a sus ecosistemas y luchar por mantenerlas como estrategia no pensada para sobrevivir en el entorno, su alimentación, de ser solo una necesidad biológica, pasó a ser un ritual en grupos en los que la animalidad aún dominaba a la humanidad. Suponemos que el gusto por ciertos alimentos se fijó en el subconsciente, y así fue fijándose en los clanes que dieron origen a los primeros asentamientos de simios bípedos y piel lampiña. Estos individuos, en el orden de la Naturaleza, son preámbulo de los hombres sabios, *Homo sapiens*, seres que luego han de comer bajo inconscientes códigos semióticos particulares.

Gastronomía no es sólo dedicarse a cocinar y comer, es también respetar una serie no escrita de pautas conductuales que le dan sentido a la identidad de pueblo. Es probable que la misma identidad deba reclamarse para las especies biológicas que los humanos comemos, que al fin y al cabo no somos más que *consumidores* en un mundo en el que la diferencia entre comer y ser comido se convierte en ley cuando se trata de relaciones ecológicas entre animales. El *sumum* de este ensayo

es mostrar la existencia de otros valores, los de las especies vegetales que nos alimentan mediante un ritual culinario milenario, en un contexto que destaque el hecho de que *productores* y *consumidores*, nosotros, hemos nacido y evolucionado en un mismo espacio biogeográfico. Reconocer de tal modo el valor de la biota silvestre es enfatizar en la magnificencia de la comida tradicional y potencializar la identidad culinaria nacional.

Platillos, menurjes, viandas, potajes e ingredientes en la cocina tradicional del pueblo guatemalteco son piezas de un conjunto relevante del patrimonio cultural de la nación, en buena medida procedentes de especies nativas que constituyen su patrimonio natural. Para hablar de ellas, y complementariamente para vincular a la dimensión antropológica la componente biológica del asunto, se parte de considerar que el origen y naturaleza de los alimentos es elemento crucial en la interpretación de su simbolismo. La premisa, fundamental desde la visión etnobiológica, transforma en convicción la creencia que los alimentos inicialmente se eligieron por ser "buenos para comer", más tarde "buenos para pensar" en términos de la escuela Lévi-Straussiana, y luego fijados a patrones culturales cuando trascendieron la funcionalidad meramente animal de comer para sobrevivir.

Aquello no debe verse ni siquiera como asomo de apología de pretendido funcionalismo alimentario, del que nos aleja el convencimiento de que la comida que hoy comemos representa una forma de identidad, y que previo a alcanzarla el período de hombre recolector lo puso frente a frente con sus fuentes de comida

pero con relaciones mágicas, mediante la concepción de vínculos entre las plantas y los dioses o con él mismo. La identidad en el *comer social* debió irse fijando lentamente, hasta hacer de la comida, del que la come y de los procesos que los unen un solo patrón cultural. Tal cuestión puede ser deducida razonablemente del estudio de alimentos de distribución biogeográfica amplia y estrecha fijación cultural; o de la fijación culinaria de alimentos en los que coinciden el área de etnicidad y de distribución de los alimentos.

Cuando las adaptaciones al comer social y al consumo de alimentos se relacionan a los centros primordiales de producción natural, más que negación del *valor simbólico* de la alimentación son su reforzamiento con hechos que provienen del origen mismo de los linajes comestibles. Así nace otra premisa de este ensayo: la identificación de los *centros primarios de origen* y *diversificación* es concomitante al reconocimiento de *centros de desarrollo de patrones de identidad culinaria*. Al enriquecer el conocimiento acerca de cómo identificar y seleccionar los alimentos, qué ha de cocinarse, del arte de preparar la comida, de sentarse alrededor de ella, de comer, de hacerla cotidiana o festiva, también se enriquece la posibilidad de identificar, lógica o inconscientemente, cierta estructura social a partir de sus procedimientos culinarios, como seguirían diciendo los muchos discípulos de Lévi-Strauss.

Al referirse a ello, López García¹⁷ añadió que "la comida, en todos los contextos culturales, ha servido para definirse frente a otros; ha sido y es no sólo uno

de los inmediatos sino también uno de los principales marcadores de la identidad. Pero mucho más allá de identificaciones exclusivamente representativas, la comida se convierte en uno de los fundamentos simbólicos más importantes en la construcción de la identidad cultural y en la génesis de correlatos que hacen más inteligibles las ideologías sociales". Rescatando lo insinuado aquí, pensamos que dentro de varias posibilidades de entrar al vasto mundo de la gastronomía típica, la incorporación de las relaciones etnobiológicas es quizás de las menos exploradas pero al mismo tiempo de las más enriquecedoras. Valga la obligada aclaración de que el término "típico" se toma en su real significado de característico, tradicional, simbólico.

Ahora convengamos en que los símbolos, como ha dicho Fontana¹⁸, son expresiones profundas de la naturaleza humana, en cuyo mundo interior uno de ellos puede representar algún hondo saber intuitivo. De tal contexto no escapa la comida. Parafraseándolo hemos de reconocer que la experiencia directa del hombre con la Naturaleza significó una poderosa influencia sobre las sociedades primigenias, para cuyos miembros las plantas, aún siendo parte de su diario vivir y de su vida misma, representaban el ciclo de la vida (fertilidad, muerte y renacimiento) y la comida llegó a sugerirles también abundancia y celebración. Con inusitado vigor surge la creencia de que la comida pone a los humanos en contacto con las fuentes de la energía vital. Ya el hecho de comer no es sólo llenar la panza. Hay algo de mágico en este maravilloso acto y en el acto igualmente extraordinario de compartir la comida.

CENTRO DE DIVERSIFICACIÓN GENÉTICA

En el primer cuarto del siglo XX, un contingente de científicos rusos se desparramó por todo el mundo estudiando los cultivos en los que pudiera determinarse gran variación genética, presencia de poblaciones silvestres y diversidad de cultivares. Sobre la base de tal riqueza natural podrían interpretarse sus áreas vitales como centros de origen y dispersión de germoplasmas. El científico principal, el botánico N. I. Vavilov, coordinó el trabajo de los equipos de investigadores, uno de los cuales estuvo en el área México-Guatemala, Centroamérica-Sudamérica norte y el Caribe insular entre 1925 y 1927. El grupo que trabajó en el país estuvo dirigido por S. M. Bukasov en expedición organizada por el entonces Instituto Soviético de Botánica Aplicada. Sus resultados, publicados en ruso en Leningrado el año 1930, mostraron la vasta riqueza genética regional.

Al final del monumental trabajo, Vavilov señaló 8 centros primarios de diversidad genética, considerando al de México-América Central como uno de los más importantes del mundo. Los otros están en China, India, Asia Central, Mediterráneo, Abisinia, México Central y Sudamérica Andina (de Colombia al norte de Bolivia). Tres centros de importancia secundaria son Malasia, Chile y Brasil-Paraguay. Si bien los límites políticos del área México-América Central pueden precisarse con cierta exactitud, son indefinibles las fronteras ecológicas. Una entidad geográfica que acerca lo político a lo natural es el concepto Mesoamérica, región que va desde el centro de México

(escarpa de los valles Pánuco y Santiago) hasta casi el noroeste de Costa Rica.

Para nosotros es muy significativo que el país se encuentre al centro de Mesoamérica, porque nos deja en el núcleo de este centro de diversidad (Centro de Vavilov). Hallamos razones de este grato privilegio porque el país posee gran variación geográfica y en consecuencia mucha variabilidad de ecosistemas. Éstos han sido laboratorios en los que la evolución ha producido esa considerable cantidad de variedades botánicas que en algún momento antiguos pobladores tomaron, mejoraron y ahora aprovechamos nosotros. Valga decir que de 104 especies de cultivo consideradas como nativas de Mesoamérica, 50 se encuentran en Guatemala, el 48% del total. Puesto que resulta imposible nombrar a todas, en secciones subsiguientes señalamos algunas, escogidas sin ningún prejuicio de selección, al azar.

Es el caso, pues, que ocupamos un excepcional foco de agricultura. No el único, pero sí uno de los más excelsos, pues en él se inventaron y desarrollaron la domesticación de plantas que profusamente existían en los ecosistemas locales, y eficientes sistemas de manejo del suelo y de los cultivos. Y lo que particularmente interesa en este momento, forjaron una *tecnología compleja en la preparación de alimentos propios*. Tan trascendental resulta haber pasado de la actividad recolectora de plantas a la agricultura, que la domesticación que se hizo de algunas especies tuvo un ulterior y grandioso impacto para toda la humanidad. Puede ejemplificarse con el maíz, frijoles, ayotes, chocolate, aguacate y chiles, de los que ahora disfruta el mundo entero.

El desarrollo de agricultura de alta eficiencia ató a los pueblos mesoamericanos a sus terrenos, actitud que persiste en la mayor parte de miembros de comunidades que "se identifican con su tierra" por el manejo subconsciente de vinculaciones de afecto con su Naturaleza, que les provee plantas de interés irrenunciable. En la historia de las civilizaciones prehispánicas de Mesoamérica aparecen huellas de carácter biológico que dan fe de la relación de nuestros antepasados con su entorno.

En este ensayo abordamos con más energía la alimentación a base de vegetales. En ella, y en un lapso de un poco más de dos millones de años, durante los cuales el hombre pasó de cosechador a agricultor, las especies botánicas ligadas a los gustos humanos principiaron a ser un conjunto habitual y particular. Hoy, los genetistas botánicos las clasifican en categorías que ayudan a describirlas y entenderlas: poblaciones silvestres, parientes silvestres, poblaciones primitivas, cultivos y poblaciones avanzadas. Nomenclatura y definiciones vienen mayormente del Programa de Recursos Genéticos CATIE/GTZ⁹ del Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza (CATIE), unido a la Sociedad Alemana de Cooperación Técnica (GTZ), en Costa Rica. Las categorías llevan implícita la apropiación de uso, determinada entre la recolección primigenia y el ulterior manipuleo agronómico más o menos elaborado. La esencia del camino evolutivo que parte de la recolección y alcanza la agricultura es la *domesticación de linajes silvestres*.

Grandes saltos de la humanidad han sido fijar sus hechos alimentarios, incluyendo

en ello la identificación de alimentos; la selección de lo que ha de comerse, ya sea directamente o para ser llevado a la cocina; el arte de preparar la comida; el protocolo de colocarse ante ella y comerla, ya sea alrededor de una mesa o en torno al fuego; separar entre culinaria cotidiana o solemne, etc. La simbología en tales facetas, y la identidad cultural que surge con inimaginable fuerza, resultan ligados en el binomio cultura-Naturaleza que ahora tratamos de resolver. Y surge una tercera premisa: la cocina verdaderamente criolla identifica al pueblo con un patrón culinario basado en el consumo de especies y variedades de plantas surgidas en sus ecosistemas, en millones de años de evolución con pautas paralelas a las humanas. En el estudio de sus simbolismos esto es de la mayor trascendencia, porque equivocar datos sobre origen y naturaleza de los alimentos ha llevado a algunos a proponer simbolismos equivocados en la cocina guatemalteca.

En general se llama *cultivos* a vegetales que han sido plantados para que se desarrollen de manera óptima y pueda obtenerse de ellos el mejor provecho. También a la plantación explotada mediante labores y cuidados apropiados. En términos de los genetistas se conoce como *cultivares* a las plantaciones.

Para el ya señalado Programa CATIE/GTZ son *poblaciones silvestres* las que engloban a las especies de crecimiento libre. Hay dos formas básicas, identificadas como *tipos primitivos* y *malezas*. Los tipos primitivos "descienden directamente de los tipos ancestrales de los cuales se derivan también las variedades cultivadas, tal el caso de

frutales como zapotes, chicos y otros que se encuentran aún en las selvas". Las malezas "descienden, como las variedades cultivadas, de un antecesor común ya desaparecido, que no fueron sometidas a selección por los agricultores, y que crecen espontáneamente en ambientes afectados por la ocupación humana".

En regiones de gran riqueza de especies comestibles, como Guatemala, los cultivos del hombre tienen *parentes silvestres*, que son especies estrechamente vinculadas a las especies de cultivo. Usualmente se catalogan en el mismo género botánico o en géneros muy afines. Aunque sean especies distintas mantienen la capacidad de cruzarse entre sí y producir híbridos más rendidores o resistentes, una potencialidad intensamente aprovechada por los cultivadores. Algunos granos son de este tipo. *Poblaciones primitivas* son "variedades de una especie cultivada que los agricultores han seleccionado y mantenido sin someter a programas de mejoramiento genético". A esta categoría pertenecen el maíz criollo, varios tipos de frijol y casi todos los frutales autóctonos. Sinónimo: cultivar primitivo.

Se llama *poblaciones avanzadas* (o cultivares avanzados) a las variedades híbridas que el hombre produce por cruzamientos controlados o inducción de cambios drásticos con radiaciones o agentes físicos o químicos. Luego se seleccionan los híbridos de las características deseadas. Los cultivos de poblaciones avanzadas que se reproducen por estacas u otros medios asexuales se llaman clones (también a las que proceden de cultivares o variedades primitivas).

ETNOBIOLOGÍA Y GERMOPLASMAS

La íntima relación entre la teoría genética aplicada a las plantas comestibles y la praxis antropocéntrica para lograr su aprovechamiento no puede ser más tremenda que como ocurre en los casos en los que su aprovechamiento implica identidad cultural. Es claro que haber logrado la domesticación de ciertos cultivos requirió de un proceso previo de identificación y selección de plantas comestibles. Luego, de uno más complicado de identificación de los propágulos útiles, el descubrimiento del poder germinador de las semillas. Se necesitó, además, de un conocimiento profundo de los cambios del clima en ciclos recurrentes a lo largo del año, de la estacionalidad de las plantas y de la posibilidad de apropiarlas igualmente mediante la colecta de otras partes con potencial germinativo, como tubérculos, esquejes o raíces.

Resultaría increíblemente ilustrativo incursionar en detalles más profundos relativos a la dependencia de malezas útiles, recolección controlada que aún alcanza los tiempos modernos. Tolerar malezas en los campos cultivados ha significado una ventaja mutua. Si analizamos el caso veremos que es mucho más intenso de lo que se creería a simple vista. De plantas como éstas se obtienen muchos productos que tan ligados están a la cocina guatemalteca como el miltomate, el tomatillo o "tomate de culebra", hojas de chipilín, hierba-mora, bledo, pericón y muchos más.

Para descubrir la profundidad de las relaciones etnobiológicas en lo que a

la alimentación se refiere, siempre será de enorme interés el acercamiento a la antropología de mercado. Ya se dijo algo en la sección introductoria, pero debe recordarse que este es un universo paralelo, donde simbolismos, signos e identidades surgen con absoluta espontaneidad. Amarrando la conducta social que pivota alrededor de la culinaria con el asunto de los germoplasmas, resultará de gran provecho ver ahí aquellos inacabables, ricos y multicolores canastos con muestras seriadas de todas las líneas genéticas imaginables, en particular de las que están ligadas a las apetencias, gustos y costumbres del común de los guatemaltecos. Pero hay más, y es que, si no en los hogares, es en los mercados en donde pueden encontrarse a la venta los platillos más genuinos de la cocina popular tradicional, la innegablemente criolla.

A veces la culinaria tradicional tiene una circunscripción tan estrecha como la distribución del germoplasma que se le relaciona. Por eso ocurre una ligazón extremadamente enraizada por las flores de loroco, frecuentes en mercados de Guatemala y El Salvador, en donde el gusto por su peculiar sabor y aroma es proverbial. Ocurrió con las flores de pito, el *tzié* del Popol Vuh, cuando era un alimento muy consumido, ahora ya casi no visto en los mercados. Es evidente que líneas genéticas que exhiben una distribución geográfica restringida, poseen tal carácter no solamente por cuestiones ecológicas sino también porque el hombre se lo impone mediante una participación activa en sus ciclos de vida, bien sea por costumbres agronómicas u otros fijamientos culturales.

Ahora bien, dada la naturaleza de este ensayo, cuando se hable de los alimentos exóticos incorporados a nuestra dieta, se señalarán puntualmente su naturaleza y carácter. Entiéndase por exótico lo foráneo, lo importado, lo no nativo. Estos alimentos también resultan importantes en la cocina guatemalteca, pues, como se dirá, generan el sincretismo culinario que sublima la comida típica. Muchos productos y cultivos populares, como ajos, cebollas, frutos y una buena parte de las especias, son exóticos, con siglos de coexistir con nuestros platillos. Trascienden, no solo por el tipo de platillo al que dan cuerpo, sino por los procedimientos que la cocina nativa debió inventar para incorporarlos y luego conservar para mantener su esencia.

Aún con una exposición que hemos reducido a pausas (sólo alimentación con plantas, más énfasis a los germoplasmas nativos, sólo cocina popular tradicional y platillos típicos, valoración de cocina criolla en especial), la posibilidad del análisis *estrictamente culinario* se diversifica de manera inimaginable. Un ejemplo delicado son las comidas basadas en el consumo de *Sechium edule*, el güisquil. De él se comen los brotes foliares ("guías de güisquil"), los frutos se consumen como verdura y las raíces (ichíntales) hallan multitud de aplicaciones en la cocina criolla. Cada parte posee infinidad de variaciones culinarias, como lo muestran recetas que han pasado con absoluta espontaneidad de generación en generación. Encontramos que las tiernas guías se preparan en sopas, en frituras combinadas o añadirse a una olla en cocimiento de frijol o de piloyes. Los güisquiles pueden cocerse con cáscara, ya sea solos o con elotes o "tamalitos" para darles otros sabores y olores. Como

verdura acompañan los platos que se quiera y su preparación puede ser salada o dulce, y en ensaladas y postres resultan una delicadeza al paladar. Los ichintales normalmente van como verdura y pueden servirse simplemente cocidos, pero también en salsas, sopas o "envueltos en huevo". Han sido redescubiertos como comida saludable, con gran contenido de fibra y buenos para dieta de personas con problemas cardiovasculares. Además de ver a la especie en la cocina cotidiana y ser de interés dietético, se le halla en cocina mágico-religiosa, espiritual, por ejemplo en la "comida de cabecera". Y todavía pueden las cocinas hacer una selección de las variedades adecuadas o preferidas, que hay muchísimas: de fruto pequeño (perulero), mediano o grande, de cáscara con espinas o lisa, de color blanco, crema o verde; de consistencia aguanosa o seca, hasta de "sabor a papa" dicen algunos.

Viéndolo bien, el caso del güisquil resulta común a la mayor parte de especies con las que hemos de tratar luego. Y, por otra parte, suele ocurrir que un plato sea resultado de la combinación de varias especies. Un delicioso ejemplo es el de los llamados "ejotes en iguashte". Consta éste de vainas (legumbres) tiernas de frijol (*Phaseolus vulgaris*), cocidas y mezcladas con un potaje en el que interviene la singular pepitoria (semillas de *Cucurbita argyrosperma*) o pepita de ayote y miltomate (*Physalis philadelphica*) o tomate (*Lycopersicon esculentum*). A veces agrega chile zambo (*Capsicum annuum*) e incorpora ajo como condimento exótico. Derívase una cuarta premisa: la evidentemente inmensa diversidad de platos preparados a partir de especies nativas prueba la antigüedad de su consumo y patentiza el conocimiento y

las aplicaciones que pueden obtenerse de su propia variabilidad.

Ya estamos introduciendo el uso de nombres científicos, y en la sección siguiente hemos de seguir haciéndolo. No se puede prescindir de ellos si se quiere precisión en la identificación de los vegetales que referimos. El uso de los nombres populares no basta, en especial por tres razones. La misma especie puede recibir muchos nombres en una misma región, una especie puede llamarse con nombres diferentes en distintas regiones o en distintos grupos etnolingüísticos, y, especies distintas pueden ser conocidas bajo un mismo nombre común.

Para los fines de un texto como éste, sólo la nomenclatura científica puede superar tales problemas. A través de ella podemos saber de la distribución y origen de las especies, contenido y valor nutricionales, forma de vida, hábitat de procedencia, propiedades, requerimientos de cultivo. Armados de información como ésta se puede alcanzar bastante rigor al describir sus relaciones con el hombre y su valor etnobiológico. En el caso que nos ocupa podemos considerar pocas reglas, como que básicamente son nombres binarios, en latín o latinizados, el primero siempre con mayúscula, el segundo no, y escritos ambos en caracteres cursivos o subrayados.

DE LAS ESPECIES QUE COMEMOS

Cuando el arte culinario y la conducta alimentaria se unen en relación etnobiológica, surge el momento de nombrar a los productos vegetales que intervienen. Es poco menos que imposible señalar a todas las especies vegetales útiles

en la cocina guatemalteca, dado el carácter del ensayo y el poco espacio disponible. Lo han hecho otros autores, en parte, aunque bajo ópticas diferentes a la nuestra (ver por ejemplo Azurdía 1995 y 1996, Bukasov 1981, Pöhl 1984). Nosotros, detenidos en el difuso umbral que separa a la cocina tradicional de las otras comidas populares, fijamos nuestra atención en la primera al encadenarla a germoplasmas nativos o a prácticas que la sacralizan, y reconocemos el valor de las otras como medios que afirman la identidad cultural, de la que constituyen una de sus manifestaciones más significativas.

Es conveniente distinguir entre alimento y comida según la connotación que damos aquí a ambos términos. Llamamos alimento al producto que sirve de materia prima a las comidas o que se come directamente. Las frutas son buen ejemplo del segundo caso. Al valor que tienen como vegetales nativos y la gran demanda que hay por ellos, se agrega el gusto que los guatemaltecos les profesan y los estilos y modos de provisión que se han conservado por siglos, en especial en cuanto a búsqueda y cosecha desde poblaciones silvestres. Nos dirigimos más a los alimentos hechos comida, a aquellos que han sido procesados para convertirlos en platos de cocina. Porque tienen el valor agregado de los procedimientos requeridos para prepararlos, aderezarlos, cocinarlos, servirlos u obsequiarlos, comerlos o sacralizarlos, métodos casi siempre centenarios. Enfatizamos en nuestras comidas.

Y aún hay más dificultades para este esbozo, porque la cantidad de vegetales silvestres que se comen en Guatemala es

inimaginablemente inmensa. La nóminas pueden llegar a tener varios cientos de especies, así que hablar de cada una de ellas resulta labor de titanes. Falta todavía mucho análisis etnobotánico para abordar la deliciosa tarea de tratarlas una a una, identificar las recetas que las incorporan y disfrutar del modo de comerlas. Advertidos, vamos a una rápida gira por el reino de unos pocos linajes nativos de la región guatemalteca, los más conocidos para la cocina criolla. Las pocas especies nominadas se ordenan alfabéticamente por sus nombres comunes más usuales. En cada nota los contenidos consideran los siguientes descriptores: Nombre común. *Nombre científico*. Forma de vida (si población silvestre: PS; si cultivo: C; si congénere silvestre: CS; si cultivar primitivo: CP; si cultivar avanzado: CA). Área de distribución original (nos interesa Mesoamérica, si es mayor será detallado en casos notables, como el del maíz). Hábitat original. Usos.

Aguate. *Persea americana*. *Persea schiedanae* selchuctey *Persea tolimanensis* el aguacate de mico; *Persea nubigena* y *Persea steyermarkii* son poblaciones confinadas al Cerro Miramundo de Jalapa. Las tres últimas en peligro de extinción¹⁹. PS, C, CS, CP. Árbol propio de Mesoamérica, del que los genetistas reconocen dos linajes, uno desarrollado en México y el otro propio de Guatemala. Originalmente especie de bosques y selvas, con variedades de tierras altas y de tierras bajas; en la actualidad muchas variedades cultivadas. La parte comestible es el fruto: en una de sus más antiguas formas se come dentro de la misma cáscara acompañado de tortillas, "tamalitos" o pan; machacada la pulpa se obtiene el guacamol, preparación

muy generalizada que acompaña muchos platos; se consume en ensaladas; la pulpa en trozos puede acompañar sopas, carnes y otros platillos; pocas veces sirve para preparar refrescos y helados; el árbol se emplea como sombra de café; tiene aplicaciones industriales, medicinales y nutricionales.

Anona. *Annona diversifolia*, *Annona purpurea*. PS, CS, CP. La primera originaria del área entre el sur de México y El Salvador, la segunda del sur de México a Panamá. En ecosistemas boscosos como árbol de porte mediano. *A. diversifolia* es propia de tierras bajas y posee frutos más pequeños, de cáscara verde. *A. purpurea* es la anona de tierras altas, de fruto más grande y cáscara oscura, suave. La parte comestible del fruto es la pulpa, blanca, cremosa, aromática, muy jugosa y sabor dulzón. Otras especies conocidas en el país son *Annona squamosa*, *Annona reticulata*, *Annona cherimolla* y *Annona muricata*, la guanaba, pero ahora se sabe muy bien que representan introducciones prehispánicas provenientes de América del Sur⁹.

Ayote. *Cucurbita moschata*. CS, C, CP. Especie propia de Mesoamérica. Planta rastrera muy domesticada, sin poblaciones silvestres. Es tal el grado de variación genética que todavía ofrece dificultades la designación precisa de la especie botánica de que se trata. Algunos sugieren que la nativa de Guatemala se acerca al güicoy, *Cucurbita pepo*, poco a la calabaza, *Cucurbita maxima*, y con rasgos de otras tres especies de cultivo⁵. Importante cultivo prehispánico nombrado en antiguos textos indígenas⁵. Una forma de consumo generalizado entre la población ladina es en dulce (la pulpa del fruto se cuece con

panela); las flores son más gustadas que las de güicoy, en particular en el área de las verapaces y oriente, como un platillo de flores "envueltas en huevo" servidas con chirmolito ralo, en Purulhá se preparan en una sopa llamada *utzuj'kum'*; las hojas pueden ser comidas de varias maneras; las semillas, llamadas "pepita de ayote", son componente obligado en muchos platillos sin por ello sustituir a la "pepitoria", que es *Cucurbita argirosperma* y que tiene sus platos propios.

Badú. *Xanthosoma violaceum*. PS, CS, CP. Linaje de Mesoamérica; localmente se le conoce también como ox, macal y quequexque. Es una planta herbácea de la familia de las aráceas, de hojas grandes, cuyo hábitat son las sotobosques muy húmedas, hasta lluviosas, en ecosistemas tropicales. La parte comestible son los tallos subterráneos, o cormos, que pueden cocerse para sustituir al pan o a las tortillas o comerse como un cocido con otras verduras; su consumo es más localizado en la zona del Caribe. Semejantes al badú, y que la gente poco conocedora tiende a confundirlos, son la malanga, *Colocasia aesculenta*, el yampí y los ñames (diversas especies del género *Dioscorea*) aunque hay claras diferencias entre ellos. Se sabe que tanto la malanga como el yampí y los ñames constituyen introducciones muy antiguas de las Antillas y Sudamérica, y que tienden ya a crecer en forma silvestre en Guatemala, en especial la malanga.

Bejuco de agua, paac', uva de monte. *Vitis tiliifolia*. S. Mesoamérica hasta Colombia y las Antillas. Una planta de consistencia herbácea, trepadora, que puede alcanzar 15 metros de alto o más, crece en bosques y selvas no muy húmedos

o secos por debajo de 1,500 metros de altitud. Produce numerosos frutos negruzcos o morados, parecidos a uvas, de sabor intensamente ácido que a algunos les resulta desagradable. Aún así hay quienes los consumen. Si se corta, el tallo exuda abundante líquido fresco, como si solo eso contuviera en su interior. Quienes lo saben, en jornadas en el monte y a falta de agua, lo consumen con gran fruición. Se cuentan anécdotas de personas que han sobrevivido a la sed gracias a este recurso silvestre.

Bledo. *Amaranthus cruentus*, *Amaranthus caudatus*, *Amaranthus dubius*, *Amaranthus hybridus*, *Amaranthus hypochondriacus*, *Amaranthus polygonoides* y *Amaranthus scariosus*. PS, C, CS, CP. Conjunto de especies de Mesoamérica, son hierbas muy apreciadas en la culinaria y la alimentación popular desde tiempos prehispánicos, de gusto exquisito y muy nutritivas; no faltan en los mercados populares en donde se venden por manojos a precios que las hacen accesibles a casi todos los estratos sociales; las partes comestibles son las hojas y las semillas, aunque en términos comparativos las hojas son ampliamente preferidas; el consumo de semillas ha declinado con rapidez; la dieta guatemalteca, que se ha inclinado abrumadoramente por el follaje, incluye sopas, guisados o frituras complementadas con tomate, cebolla y ajo; la gran apetencia de los guatemaltecos por el bleado es congruente con la antigüedad de su consumo; alimento muy nutritivo, rico en proteínas, fibra, hierro, calcio y otros elementos esenciales, muy bajo en grasa. La mayor parte de la cosecha se hace de plantas que se han dejado crecer como malezas. El cultivo es de baja intensidad en contradicción con su enorme demanda.

Cacao. *Theobroma cacao*. PS, C, CS, CP, CA. En escritura jeroglífica maya, figuras grabadas en piedra, pictografía en vasos y murales y evidencia arqueológica en cerámica, se aprecia una antiquísima relación del guatemalteco con el cacao. Primero comido como fruto, y luego sometido a un complicado proceso de transformación de la semilla que lo convertiría en chocolate, sus primeros consumos fueron prerrogativa de gobernantes, sacerdotes, nobles y guerreros. La exclusividad del uso como bebida revestía los caracteres propios de un ritual, sublimado en los asuntos divinos. Por eso resulta curioso que en 1753 C. Linneo lo llamara *Theobroma cacao*, literalmente "cacao, alimento de los dioses" (gr. *Theos* = dios; *bromus* = comida, alimento), muy apropiado al entorno espiritual de la especie. Se ha dicho que antes de la llegada de los europeos, el linaje del cacao era silvestre en el área tropical de América, pero que en cultivo se conoció solo de la zona entre Guatemala y el sur de México^{9, 11}. Nuestro cacao es un arbolillo de ecosistemas húmedos de la vertiente atlántica, de abundante desarrollo ulterior en la vertiente del océano Pacífico y hoy en día plantado en todos los trópicos húmedos del mundo. Es posible que el consumo original fuera de la agri dulce pulpa que rodea a las semillas. Por ello no deja de ser interesante el hecho que en el mercado popular de Panajachel, durante la Semana Santa de 2005, junto a su primo el pataxte (*Theobroma bicolor*), se vendieran mazorcas maduras de cacao y que la gente de mayor edad las comprara ¡para comer como antaño!. El chocolate, la bebida, requirió del descubrimiento de un complejo proceso de etapas críticas de fermentar, secar, tostar, descascarar y moler las

semillas. La fermentación las despoja de la pulpa exterior e inicia una transformación química profunda, que reduce la cantidad de sustancias astringentes. El secado al sol y el tostado en comal continúan las transformaciones, y al molerlas tienen ya suficientes cambios para hacer chocolate, espumoso como parece ser que se prefería en la antigüedad. No fue chocolate la única modalidad de consumo como bebida. Se sabe de varios tipos de batido, exclusivos de ocasiones ceremoniales, en que se servía como mezcla de maíz y cacao, a veces aromatizada con flor de orejuela, otro árbol ligado por esta vía a la cultura popular tradicional. La mujer maya tuvo un lugar preponderante en el hecho cultural que nos une al chocolate. Hay grabados en los que ellas aparecen vaciándolo de un recipiente a otro, desde lo alto, en un acto deliberado que se interpreta como una manera de lograr la formación de espuma. Y es irrefutable que el líquido trasladado es chocolate, porque el análisis químico de los restos hallados así lo prueba. La noble cocina popular tradicional guatemalteca lo incorporó como condimento principal de otros platos, entre los cuales los tamales negros y los plátanos en mole son dignos representantes; en tanto, la cocina gourmet lo llevó a delicados postres, pastelillos y helados. Y como si todo eso fuera poco, se le han descubierto propiedades curativas.

Caimito. *Crhysophyllum cainito*. PS, CS, CP. Árbol propio de Mesoamérica. Es una especie de las selvas tropicales de tierras bajas, cuyo fruto es altamente apreciado. La pulpa es dulce y es la más jugosa de todas las sapotáceas. Se le cuida en cultivo de muy baja intensidad pues es un árbol de gran porte. La mayor parte de los frutos se cosechan del campo.

Camote. *Ipomoea batatas*. PS, C, CP. Especie nativa de Mesoamérica y las Antillas. Nuestro país es un centro secundario de origen, pero en la extensa Flora de Guatemala se registran 60 especies del género *Ipomoea*. La elevada variabilidad genética, en la que se combinan formas de pulpa morada o amarilla, y cáscaras moradas o amarillas que no necesariamente coinciden par a par, constituye una riqueza fitogenética de gran importancia, así como la presencia de congéneres primitivos entre los que destacan *Ipomoea tiliacea*, *Ipomoea trifida* e *Ipomoea triloba*. La parte comestible es la pulpa del tubérculo, que suple una dieta muy rica en calorías por su alto contenido en carbohidratos. Hay muchas maneras de consumirlo, ya sea cocido como verdura o en una amplia variedad de dulces y postres. Es componente fundamental del tapado caribeño, se le incluye en el "cocido de verduras", al que le transmite un gusto muy particular, y la dulcería popular tradicional guatemalteca lo incluye dentro de sus componentes.

Cereza. *Prunus capuli*. PS, CS, CP. Árbol restringido al área Guatemala-México. En el país es una especie forestal de los bosques templados de tierras altas, muchas veces asociado a encinares y pinares. Produce unos frutos en baya, de color verdoso, rojos o morado muy intenso, casi negro, de gusto muy especial; la producción es estacional y el consumo concentrado a los pueblos del altiplano. Los pequeños frutos se consumen como tales, pero una preparación muy guatemalteca en las comunidades de montaña es el postre de duraznos en miel con cerezas.

Chan. *Salvia chia*, *Salvia polystachia*, *Salvia columbinae*. PS, C, CS, CP. Mesoamérica. La semilla se agrega a algunas bebidas (a limonadas en la actualidad); luego de unos minutos en contacto con el agua, desprende una sustancia mucilaginoso de gusto muy especial. Se sugiere que varias especies se encuentran tanto en cultivo como silvestres; en el área Guatemala-México el cultivo es prehispánico. Su consumo es muy tradicional, a pesar que ha ido perdiéndose paulatinamente, en algunos lugares más que en otros; se le reputan propiedades medicinales, y antiguamente el aceite que produce tuvo aplicaciones en artesanía de morros y jícaras.

Chaya, xaq'tix, chatate. *Cnidioscolus chayamansa* y *Cnidioscolus aconitifolius*. PS, CS, CP, C. Mesoamérica septentrional. Arbusto o arbolillo euforbiáceo de entre 3 y 5 metros de alto, de selvas tropicales húmedas. *C. chayamansa* silvestre es común en la región norte de Petén y en Alta Verapaz, Chiquimula y en la vertiente muy húmeda de la Cordillera Volcánica hacia el Pacífico; ahora plantada en casi todo el país. Se comen las hojas cocidas (la cocción les elimina pelitos urticantes). Es una conocida especie comestible. En Petén sus platillos incluso adquieren rango de muy típicos y populares. Aquí, una de las más comunes formas de preparación es en caldos. También se hace una fritura de hojas picadas, mezcladas con huevo. Siempre en Petén, una de las comidas más distintivas es un tipo de bollo a cuya masa se agregan hojas picadas de chaya. Por su alto valor nutricional, facilidad de preparación y apetencia ha sido llevada fuera de su área de origen, a otros países y a otras zonas de

Guatemala. Se reproduce artificialmente por estacas. Hay muchas razones para pensar que es una comida prehispánica.

Chicozapote. *Mamillaria achras*. PS, CP. Árbol típicamente mesoamericano. Especie propia de las selvas tropicales de tierras bajas, bien conocida por los antiguos mayas que supieron aprovechar su madera, de gran dureza, durabilidad y elevadas propiedades estéticas, y sin duda también el látex obtenido por cortes en el tronco. El fruto, de delicado sabor y muy apreciado, se consume bastante y se encuentra en cualquier mercado del país; el látex es la materia prima para la elaboración de chicle.

Chilacayote. *Cucurbita ficifolia*. PS, C, CP. Linaje de Mesoamérica. Un vegetal herbáceo, de hábitos rastreros, que se desarrolló en ecosistemas de tierras altas en el centro de origen y diversificación Guatemala-México. En Guatemala hoy en día se cultiva con más intensidad en tierras quichés y cakchiqueles, lo que no exceptúa otras regiones del país. Se consumen frutos, flores, hojas y semillas. Los frutos son órganos muy grandes, ovoides, generalmente verdes o jaspeados con tonos crema, es la parte de mayor predilección; las preparaciones más comunes son como dulce semicristalizado o algo blando, en refresco o bien en trozos asados a las brasas y aderezados con algo de azúcar; las flores y las hojas en forma semejante a las del ayote y las semillas como sustituto de la pepitoria.

Chile. *Capsicum annum*. (Ver adelante para más detalles, en "El señorío de las especias"). PS, C, CS, CP. Mesoamérica.

Chipilín. *Crotalaria longirostrata*, *Crotalaria vitellina*. PS, CS, CP. Bien restringido al área de México a El Salvador. Ha llegado a calificarse de maleza en los cultivos de maíz y frijol, es un arbusto pequeño de flores amarillas, en particular en ecosistemas de tierras bajas (hasta unos 1,600 metros de altitud), cuyo follaje ha sido incorporado a la cocina guatemalteca; también se le atribuyen propiedades medicinales (sedantes). Junto al bledo y a la hierba-mora forman el trío de comidas prehispánicas más arraigadas en la dieta del guatemalteco, triada que comparte una gran riqueza nutricional por sus elevados contenidos de proteína, fibra, hierro, calcio, fósforo, magnesio, potasio, sodio, vitamina A y otros elementos esenciales. La sopa de chipilín, sola o con pollo y arroz, es un plato muy popular. Los "tamalitos de chipilín" o "chuchitos" a los que ha sido agregado resultan de gusto exquisito por el sabor y aroma que transmiten a tales comidas; puede ser agregado a frijoles cocidos; su consumo en Guatemala resulta notabilísimo porque se rodea de dos características únicas: es tan propio de aquí como restringida es el área de la especie y el guatemalteco tiene enorme apetencia por su gusto y olor.

Cuajilote. *Parmentiera edulis*. PS, CS, CP. Guatemala y México sur, únicamente; de aquí ha sido llevado a otras regiones, ahora se encuentra también en Cuba. Arbolillo de la familia de las bignoniáceas que puede alcanzar unos 8 metros de alto, más frecuentemente entre 3 y 6 metros. Crece en ecosistemas semiabiertos cálido húmedos, parcialmente sombreados; es muy adaptable a variedad de condiciones ecológicas y edáficas, por lo que en Guatemala ha sido plantado en varios sitios

fuera de la zona original (tierras bajas del norte). Produce frutos largos, de 10 a 16 centímetros, de sabor dulzón, pulpa con alto contenido de fibras y muchas semillas pequeñas. Los frutos se comen crudos, pero una forma usual de consumirlos es cocidiéndolos al vapor junto a tamalitos de maíz. La segunda es una forma muy apreciada entre la gente del campo. Otra manera de prepararlos es rellenándolos, al estilo de los chiles rellenos, con un fino picadillo de carne y verduras cocidas.

Cuje. *Inga edulis*. PS, CS, CP, C. América tropical. Localmente crece desde el nivel del mar hasta unos 1,800 metros de altitud. Se come la pulpa del fruto, una legumbre grande de color verde, que contiene las semillas totalmente cubiertas de una pulpa blanca, de aspecto algonoso y color blanco, que se come cruda; es aromática y muy refrescante. Se le planta frecuentemente como sombra de café. Semejantes consideraciones merece la paterna, *Inga paterna*, que es de fruto más grande y con mayor contenido de pulpa.

Frijol. *Phaseolus vulgaris*. PS, C, CS, CP, CA. Gran diversidad en Mesoamérica, las Antillas y regiones andinas de Sudamérica. Hierba, a veces trepadora, de porte pequeño. Se come el grano contenido en vainas de unos 15 cm. de largo, que puede ser negro, blanco o rojo; cocido admite grandes variaciones culinarias. La preferencia cultural de los guatemaltecos se ha inclinado por el consumo intenso de la variedad negra; las vainas tiernas (ejotes) se comen con gran gusto. Ha llegado a constituir, junto al maíz, la dieta fundamental del guatemalteco, y como cultivo y alimento se encuentra en casi todo el mundo. La mayor diversidad de formas

de *Ph. vulgaris* y de *Phaseolus coccineus* está en Guatemala y México, lo cual sugiere que es su centro de origen. *Ph. coccineus* es el piloy, originado en Guatemala-Chiapas y ahora cultivado de México a Costa Rica, PS, C, CS, CP. *Phaseolus acutifolius* es el ixcomite o frijol tepari (PS, C, CS, CP), distribuido de México a El Salvador con indicios de que el centro de origen es Guatemala; se ha informado del hallazgo de poblaciones silvestres en hábitats secos de Jalapa²⁰. De interés en la dieta local son otros germoplasmas propios, como *Phaseolus lunatus* (ixtapacal, PS, C, CS, CP) y *Phaseolus dumosus* (botil, C, CS, CP). Además de los populares platos de frijol simplemente cocido, también hay otros de gran tradición y arraigo, como "la piloyada antigüeña", frijoles blancos con espinazo, frijoles colorados con chicharrón o las inexcusables "maletas de frijol volteado", frijoles cocidos con apazote, o los típicos frijoles cocidos con chile del área q'eqchi'.

Guayaba, ikieck, cak, ch'amxuy, pata'h, p'ox. *Psidium guajava*, *Psidium friedrichtalii*. PS, CS, CP. Los aromáticos frutos, de pulpa jugosa, abundante y con muchas semillas se comen crudos o preparados en variedad de formas. Rica fuente de vitaminas y minerales. Si bien es nativa en el país y ampliamente distribuida, el área de origen de *P. guajava* es incierto. Algunos piensan en Mesoamérica y otros en la amazonía norte. *P. friedrichtalii* está mucho más restringida al área comprendida entre Guatemala y Costa Rica. Han sido descritas 13 especies del género *Psidium* en Guatemala. La variabilidad mesoamericana es buen motivo para creer en un centro de origen aquí. *P. guajava* es la más abundante y de mayor consumo

como fruta o para preparar dulces típicos, como los famosos "colochos de guayaba" y también jaleas, mermeladas, néctares y otros postres. Con *P. friedrichtalii*, que es rara en el país, se preparan refrescos. Posee aplicaciones medicinales como antiparasitario, antiinflamatorio bucal, diarreas, cólicos estomacales, fiebres y "mal de orín", entre otros.

Güisquil. *Sechium edule*. CP, C. Mesoamérica. Especie casi totalmente domesticada, es un cultivo muy antiguo, prehispánico, logrado por mayas y toltecas; a juzgar por la amplia variabilidad genética que exhibe en su territorio, se postula el área Guatemala-México como centro de origen⁷. Tres secciones de la planta son comestibles, siempre cocidas: frutos, brotes tiernos y tubérculos (ichíntal). Concordante con la antigüedad del cultivo se le conoce gran versatilidad gastronómica, como comida salada o dulce, cotidiana o solemne; de incalculable valor como platillo para dietas blandas o bajas en calorías pero con aceptable nivel nutricional (una cualidad que injustamente se le niega); los ichíntales, en particular si sólo están cocidos, constituyen una dieta alta en fibras, baja en grasas y con pocos hidratos de carbono, recomendable para el control de triglicéridos y colesterol malo y, por lo tanto, útil en la prevención de la hipertensión y problemas cardio-circulatorios; los brotes tiernos, coloquialmente puntas de güisquil, son ricos en proteína, fibra, vitamina A y minerales esenciales. Los güisquiles cocidos son elemento obligado en la comida de cabecera, los ichíntales envueltos en huevo y ahogados en salsita rala son un platillo muy propio, tanto como una sopa de puntas de güisquil.

Güishnay. *Spathiphyllum phrynifolium*. PS, CP, CS. Mesoamérica. Planta de la familia de las aráceas, de sotobosques húmedos; el flanco sur de la Cordillera Volcánica ofrece abundantes condiciones para su crecimiento espontáneo. La parte comestible es la espata floral, una estructura cilíndrica, suavemente aromática y de sabor dulzón. Se agrega a guisos y estofados de carne, en particular de marrano, a los que imprime un sabor gratísimo. Comida muy tradicional.

Güicoy. *Cucurbita pepo*. CS, C, CP. Guatemala-México. Planta rastrera en avanzado estado de domesticación de la que ya no se conocen poblaciones silvestres. Es un cultivo muy antiguo, prehispánico, del que se comen los frutos, ya tiernos y verdes ya sazones y maduros; a veces el consumo de las flores puede representar una costumbre muy significativa. La variedad de platillos preparados a partir de güicoy es asombrosa, desde el simple cocimiento de frutos verdes hasta la compleja hechura de pasteles, pasando por una variadísima gama de formas y estilos.

Hierba-mora, mahcuy o quilete. *Solanum americanum* y *Solanum nigrescens*. PS, CP, CS, C. La especie *S. americanum* del sur de México a El Salvador, *S. nigrescens* del sur de México a Costa Rica; en Guatemala la primera crece entre 350 y 1,500 metros de altitud y alcanza un tamaño de entre ½ y 2 metros, la segunda crece entre 1,500 y 3,900 metros y su tamaño promedio es de un metro. Una hierba abundante en todo el país que crece como maleza de milperíos, entre el frijol, matorrales y predios baldíos; se le cuida en huertos familiares y patios caseros y aún se siembra en macetas. El consumo es

muy alto, especialmente en la población indígena desde tiempos prehispánicos y con más intensidad en el altiplano central. Muy nutritiva por su elevado contenido en proteínas y fibra, hierro, calcio, otros minerales esenciales y vitamina A. Suele recomendarse para combatir anemias y se aconseja durante la convalecencia; se le reputan muchas propiedades medicinales. Su principal forma de consumo son las sopas, las frituras con huevo o guisadas.

Izote. *Yucca elephantipes*. C, CS, CP. Mesoamérica. Planta grande de consistencia herbácea que se emplea mucho para cercas vivas, como planta ornamental y como fuente de fibra para usos comunes. Esta fibra procede de las hojas, que desgarradas a todo lo largo en tiras delgadas, son un popular material de amarre que el habla coloquial denomina *chiyutes*. En Guatemala las flores, color blanco cremoso, cuando son cocidas constituyen una comida muy tradicional, con cierto agradable sabor amargo; se preparan y sirven solas, fritas, revueltas con huevo, envueltas en huevo, en recados o agregadas a tamales, chuchitos y bollos.

Jocote, jobo. *Spondias purpurea*, *Spondias mombin*. PS, CS, CP. Hay controversia acerca de la región de origen de los jocotes, se han señalado América Central, Brasil y las Antillas; basados en el principio formulado por los genetistas, de que la existencia de muchas variedades de una línea genética en una región vincula a ésta como su centro de origen, se puede considerar a Mesoamérica norte como la patria de *S. purpurea*. Bukasov⁷ señaló la variabilidad en Guatemala, evidente en la actualidad, aunque es probable que las líneas ancestrales hayan llegado del

dominio fitogeográfico amazónico unos dos millones de años atrás. La diversificación ulterior se logró en Mesoamérica. La línea *S. mombin* parece más primitiva, relacionada a un espacio mayor que incluye toda la región tropical de América. En la actualidad, la fracción *purpurea* es la más conocida y cultivada, representada por las variedades de frutos rojos, dulces ("de corona"), en tanto que la *mombin*, de frutos amarillos, agridulces, es la más agreste, capaz de crecimiento espontáneo en sus selvas tropicales húmedas. Ximénez²⁷ comentó que es "fruta que comúnmente se tiene por de mucho regalo en aquesta tierra, ... También de aquestos se pueden contar más de veinte diferencias, y abundan mucho en las tierras calientes, y los hay monteses, que solo los animales los comen". *S. purpurea* puede crecer hasta 1,800 metros de altitud, *S. mombin* suele no sobrepasar los 600 metros. La parte comestible es el fruto y las hojas tiernas; el primero crudo principalmente, aunque de ciertas variedades se preparan postres almibarados; de las hojas pueden prepararse ensaladas.

Loroco. *Fernaldia pandurata*. PS, C, CS, CP. Guatemala-El Salvador. Primero maleza, el loroco ya está en camino de la domesticación. Es una hierba enredadora, cuyas flores son un ingrediente de gran tradición en las culinarias populares guatemalteca y salvadoreña, regiones a las que se limita su consumo. Es un condimento muy gustado por su olor y sabor característicos. En Chiquimula gustan de picarla en crudo con tomate maduro y otras hierbas, en Zacapa y El Progreso se prepara en tamalitos delgados de maíz fritos (localmente "ticucas"), en el altiplano central y sudoccidental se

revuelven con masa para condimentar tamales, tamalitos y chuchitos o es incorporada a guisos centrales.

Madrecacao, matarratón. PS, CS, CP. *Gliricidia sepium*. Mesoamérica al norte de Sudamérica y Antillas. Ampliamente repartido en todo el país, preferentemente en ecosistemas secos por debajo de 1,400 metros de altitud. Árbol que alcanza unos 8 metros de alto y se le planta con frecuencia como barrera rompevientos, cerca viva y sombra para café. Abundantes aplicaciones en medicina popular. La raíz es sumamente tóxica y se le ha usado, macerada, como rodenticida. La parte comestible es la flor, suavemente rosada, que se agrega a sopas caldosas y con la que se preparan variadas frituras tradicionales, en especial en la parte oriental del país, en donde llega a ser un plato común.

Matasano. *Casimiroa edulis*. PS, CS, CP. Nativo de Mesoamérica, es un árbol de hasta 20 metros de alto, que crece bien entre 600 y 3,000 metros de altitud y cuyo aprovechamiento como fruto comestible es prehispánico. Los frutos, redondeados, del tamaño de una manzana, cáscara verde o amarilla y abundante pulpa, se consumen crudos y constituyen un real manjar. La pulpa es amarillenta, cremosa, con intenso olor a alguna medicina pero muy deliciosa. Es el árbol que le ha dado su nombre al pueblo de Panajachel (*pa* es partícula locativa, *ahachel* es matasano).

Maíz. *Zea mays*. C, CS, CP, CA. América. Ya no representa controversia la nacionalidad del maíz, que se han disputado Guatemala, México y la zona andina Perú-Bolivia. Ahora se sabe de un origen múltiple a partir de ancestros

diferentes. Del área Guatemala-Chiapas procede un linaje caracterizado por granos duros y gran variedad de coloración; suele denominarse *grupo indurata*. El conocido maíz criollo del altiplano occidental guatemalteco corresponde a cultivares primitivos, en los que una misma mazorca porta granos de dos o más colores. En la zona guatemalteco-chiapaneca existe gran variabilidad genética de maíz indurata, que se siembra con particular gusto en San Marcos, Huehuetenango y Quetzaltenango. Como con el cacao, frijoles y cucúrbitas, es un cultivo nativo que ha alcanzado importancia mundial. Parte de la dieta básica del guatemalteco, en particular en forma de tortillas, pero sus aplicaciones van desde los tamales a los tamalitos, atoles y postres pasando por una increíble gama de formas culinarias.

Manzanilla. *Crataegus pubescens*. PS, CS, CP. Guatemala-México. Arbolillo propio de las tierras altas, en donde forma parte de los bosques templados junto a encinas, pinos, duraznillos e ilamos. Los pequeños frutos, en pomo, maduran hacia principios de otoño y duran hasta bien entrado el invierno. Son muy apreciados localmente para preparar jaleas, mermeladas, dulces y algunas bebidas, entre ellas el "caliente" navideño (el ponche de la tradición ladina de la ciudad de Guatemala, que no lo incorpora). También se consumen crudos.

Miltomate. *Physalis philadelphica* o *Physalis ixocarpa*. PS, C, CP. Guatemala-México. Aún se duda si la especie debe llamarse *philadelphica* o *ixocarpa*, aunque algunos sugieren que la forma guatemalteca es la primera y mexicana la otra^{5, 6}. Es una maleza, en especial de los maizales, tolerada y aún cuidada; la Flora

de Guatemala menciona la existencia de 21 especies en el género *Physalis*, la mayoría no comestibles. Los frutos, en baya, color verde a morado, ácidos, son muy usados para la preparación de salsas y chirmoles, como ingrediente principal de platos de jocón y puliques y alma de los recados, algunos de los cuales hacen la delicia de platillos del tipo de la panza (tiras). Típico de la cocina guatemalteca y mexicana sur. Los chirmoles de miltomate han llegado a industrializarse y se venden en supermercados.

Nance. *Byrsonima crassifolia*. PS, CS, CP. Arbolillo silvestre, crece de México a Brasil. En Mesoamérica los frutos se consumen más que en otros sitios de su área general y es donde la planta se cultiva fuera del hábitat natural. En variedad de ecosistemas en tierras bajas y montaña. Prefiere los secos. Con porte de entre 5 y 8 metros, se desarrolla a la sombra de otros árboles en bosques ralos de pino o en sabanas. Especie de gran variabilidad local por estar en un centro de origen y diversificación. Sus frutos son bayas globosas de uno a dos centímetros de diámetro, de colores que van del verde amarillento al amarillo, hasta morado, muy aromáticos, de pulpa jugosa y semilla grande. El extremo, puntiagudo, tiene pelillos semi-blandos, remanentes de la estructura floral que se conocen como "pelitos de nance". Se le atribuyen propiedades medicinales, para lo que todas las partes de la planta poseen más de una prescripción. El aprovechamiento del nance es prehispánico, hecho recogido en el Popol Vuh⁴ al narrar la historia del tiro de cerbatana que hicieron contra Vukub Cakix los Dos Jóvenes (1ª parte; cap. 6º):

"Este mismo Vukub Cakix tenía un gran árbol, y su fruta era el alimento de Vukub Cakix, que iba al árbol de nance y subía cada día a la cima para ver las semillas de los frutos que habían comido Hunahpú e Xbalanqué.

"Ellos, pues, espían a Vukub Cakix al pie del árbol. Los dos jóvenes se ocultaban entre el follaje, mientras Vukub Cakix llegaba a arrojar sobre los nances, su alimento.

"En ese instante fue herido con un tiro de cerbatana de Hunhún-Ahpú, que dirigió el bodeque a la mejilla; dio grandes gritos al caer a tierra desde la cima del árbol".

Hermoso pasaje que sitúa a la especie dentro de los frutos de la tierra incorporados a las tradiciones guatemaltecas. Cabe mencionar la fusión del nance a la literatura oral popular, como cuando en Guatemala, al enorgullecerse un varón de su incipiente barba, generalmente rala y escasa en la barbilla, chuscamente se le llama "pelos de nance".

Ñame. *Dioscorea* sp. (Ver badú). La porción alimenticia es el cormo, tallo subterráneo. El consumo se eleva notablemente en la zona caribeña.

Pacaya. *Chamaedorea tepejilote*. PS, C, CS, CP. Guatemala-México. Pequeña palmera que al estado silvestre crece como arbusto del soto en selvas cálido-húmedas; la parte comestible más apetecida es la inflorescencia tierna, secundariamente la médula apical. Es comida diaria en Guatemala y de gran tradición. La inflorescencia cocida es punto de partida

para innumerables recetas (ha llegado a industrializarse). Cualquiera de las partes admite el asado, lo cual es práctica común de los varones cuando caminan por las selvas. Hay cierta inclinación también por brotes tiernos crudos. Notable diferencia hay en el gusto por las formas cultivadas y las recolectadas de pacaya, lográndose de ello gran variedad de platillos. Las muy populares tortillas con pacaya envuelta en huevo son riquísimo ejemplo de su versatilidad, que llega a los límites de una simpleza gastronómica que no demerita, sublima, la increíble delicia del platillo.

Papaya. *Carica papaya*. PS, CS, CP, C, CA (CA es un cultivar avanzado, con programas de fitomejoramiento genético). Nativa de México y América Central, actualmente difundida por todo el mundo con muchas variedades mejoradas. Morfológicamente indefinible, la mejor caracterización que puede hacerse de la planta es como una "hierba gigantesca", capaz de alcanzar cerca de 12 metros de alto y vivir unos 20 años. La forma más popular y primitiva de consumo es comiendo la pulpa fresca, dulce, normalmente de color rojo-anaranjado e increíblemente nutritiva y saludable. En Guatemala es costumbre antigua preparar con la pulpa un dulce en almíbar muy sabroso, que se enriquece con canela y pimienta gorda. Las semillas, las cáscaras y menos las hojas aunque tienen iguales propiedades, se usan para ablandar carnes, debido a su alto contenido en papaína, una conocida enzima proteolítica. Con papaya también se preparan refrescos, helados, jaleas, mermeladas y hasta vinos caseros, que resultan de un bouquet inigualable.

Pataxte. *Theobroma bicolor*. PS, CS, CP. Selvas húmedas de los trópicos americanos. En Guatemala en las tierras bajas del norte y del sur, con marcada abundancia en la ladera de la Cordillera Volcánica. Es un fruto conocido desde muy antiguo, que puede encontrarse durante la primavera en muchos mercados populares de los pueblos. El fruto es grande, ovoideo, cáscara dura y con muchas marcas incisivas. Se come la pulpa del fruto, que es amarilla, fragante y dulce. Siendo pariente cercano del cacao tiene muchas características de éste. A veces las semillas se someten a un proceso igual a las del cacao, con lo que se obtiene de ellas un sucedáneo del chocolate que tiene aplicaciones como bebida casera o en repostería.

Pepitoria. *Cucurbita argyrosperma*. C, CS. Mesoamérica. Se llama pepitoria a la semilla de varias especies de cucúrbitas. Se seca y muele en piedra de moler hasta harina gruesa, tostada, o frita de vez en cuando. La semilla de *C. argyrosperma* es la pepitoria por antonomasia y es fácil de distinguir por sus bordes suavemente festoneados. En orden de mayor a menor frecuencia también puede provenir de güicoyes, ayotes y chilacayote. Las semillas enteras, tostadas en comal y saladas se venden en los mercados de pueblo, para comer solas o con tortillas; un consumo "refinado" es a manera de "boquitas" en el acompañamiento de bebidas; la pepitoria molida es ingrediente esencial de platos muy tradicionales, como el iguashte, el pepián y el recado de tamales, pero también puede espolvorearse sobre naranjas, piña, papaya, mango o rebanadas de pepino de ensalada. Y las chancacas, populares dulces típicos en peligro de extinción, aún

se hacen con semilla de pepitoria cocida con panela, hasta evaporación.

Piloy. *Phaseolus coccineus*. (Ver frijol). Un pariente botánico del frijol muy propio de las tierras guatemaltecas. Además de la famosa piloyada antigüeña, en realidad una ensalada, se come en cocimiento con chicharrón, con lomo de cinta de cerdo o solo; en platos muy antiguos, de cocina indígena, se cuece con hierbas, entre ellas hierba-mora.

Pimienta gorda. *Pimenta dioica*. (En "El señorío de las especias" se dan más detalles). PS, CP. Mesoamérica. Árbol grande, de selvas tropicales húmedas en tierras bajas. Las bayas, desecadas, son una especia de uso muy antiguo y permanente en la culinaria guatemalteca.

Pitahaya. *Lemnecereus eichlamii*. PS, CS, CP. Mesoamérica. Cactácea rastrera que crece en terrenos de suelos muy pobres, principalmente rocosos y mejor aún sobre los peñascos. La parte comestible es la pulpa del fruto, el cual es globoideo, de cáscara roja que se desprende con facilidad. La abundante y jugosa pulpa resulta increíblemente bella a la vista, con su color fucsia fuerte, intenso, y copiosamente salpicada de cientos de pequeñas semillas negras. Pero más que bella es gratísima al paladar, un verdadero manjar y altamente nutritiva.

Tomatillo, tomatillo de culebra. *Lycopersicon aesculentum* var. *ceraciforme*. PS, C, CS, CP. De mucha importancia para el entendimiento de la culinaria criolla es el caso del "tomatillo de culebra", o simplemente "tomatillo", una variedad nativa que crece como maleza,

muchas veces fomentada por agricultores o propietarios de huertos familiares, o cuando menos tolerada. Por otra parte sabemos que el país es sólo parte de un centro secundario para el tomate, pero no por ello de menor interés gastronómico por su alta demanda y porque hay gran variedad genética. Las bayas del tomatillo, a diferencia de las del tomate, son pequeñas, de gusto ácido pero apetecidas para la preparación de salsas y chirmoles y para incorporarlo a guisos de carne, con los cuales a veces compite con el miltomate; su consumo está profundamente arraigado en el pueblo.

Vainilla. *Vanilla planifolia*. (Ver más detalles en la sección "El señorío de las especias", un poco adelante). PS, CS, CP. Mesoamérica, Sudamérica norte y las Antillas²⁴. Es una orquídea de selvas pluviales y muy húmedas, de tallos suculentos como lianas que en estado silvestre llegan a medir 25 metros o más y penden de árboles altos. De sus pequeños frutos se extrae la aromática sustancia llamada vainilla, que se usa como condimento o especia. En Guatemala, actualmente, se encuentra en Petén, norte de Quiché, Alta Verapaz e Izabal.

Yampí. *Dioscorea* sp. (Ver badú). Congénera del ñame. Las dioscoreáceas son un grupo de difícil sistematización para las formas locales y consideración gastronómica debido a intensas importaciones en el pasado, cultivo y escapes hacia ecosistemas silvestres. Es posible que el yampí corresponda a *Dioscorea trifida*, *Dioscorea triphylla* o *Dioscorea triloba*, y que también se les llame ñames. Hay otro ñame, que corresponde a *Dioscorea alata*, una especie

Europea que fue introducida a América y que ahora también crece semi-silvestre.

Yuca. *Manihot aesculenta*. CP, CS. Brasil. Guatemala, centro secundario de diversificación, tiene cuatro poblaciones silvestres del género (*M. aesculifolia*, *M. gualanense*, *M. ludibunda* y *M. parvicocca*). La importancia de nombrar aquí a la yuca amazónica es porque constituye una introducción prehispánica²⁵, por lo tanto representa un alimento ancestral que por esa vía se ha afianzado en algunas formas de la comida popular guatemalteca.

Zapote. *Pouteria sapota*. PS, CS, CP. Mesoamérica. Este delicado fruto procede de un árbol alto, de las selvas tropicales, de la familia Sapotaceae. En Guatemala esta familia consta de ocho géneros, *Pouteria* incluye a muchos árboles de frutos comestibles. Además del zapote resultan conocidos *Pouteria campechiana* (canistel, PS, CS, CP), *Pouteria durlandii* (zapotillo, PS, CS, CP), *Pouteria hypoglauca* (pan de la vida, PS, CS, CP), *Pouteria amygdalina* (zapotillo, PS, CS, CP) y *Pouteria viridis* (el delicado y preciado injerto, propio de las tierras altas y en riesgo de extinción). El zapote es un árbol muy conocido desde tiempos prehispánicos.

Zunza, zunzapote. *Licania platypus*. PS, CS, CP. América Central y México sur. Un árbol frutal nativo que se conoció y aprovechó desde muy antiguo. Su consumo, prehispánico, perdura en los poblados más tradicionales del país. El árbol alcanza de 10 a 15 metros de alto, con frutos suavemente ovoideos, cáscara color marrón, grandes, con tamaño que oscila entre 20 centímetros de largo y 10 a 15 centímetros de ancho. La comestible

pulpa es rica en fibras, muy jugosa y azucarada. Es bastante raro que el árbol se plante. Casi la totalidad de los frutos disponibles en los mercados proceden de la recolecta hecha en el campo.

Sin duda han quedado fuera de esta fugaz narración muchísimas plantas, ya hierbas, arbustos o árboles, cuyas hojas, flores, semillas, tallos o raíces nutren la cocina popular tradicional guatemalteca o son alimentos que la costumbre ha fijado para comerse directamente. Pero dado el carácter del ensayo y su objetivo central, ligar la cocina a los recursos botánicos silvestres y con ello entender las intimidades de nuestra culinaria en el marco de la identidad cultural, resulta más que imposible dar siquiera un paso más allá. Ya encontraremos nuevas oportunidades para enriquecer estos apuntes preliminares.

UNA COCINA CON LINAJES NATIVOS

La cocina tradicional, un hecho cultural excepcional y noble, es una etapa avanzada de la cocina típica popular. Puede ser de gran focalización étnica, localizada en términos geográficos, o puede derivar de la mezcla de cocinas vecinas en una relación de mucha antigüedad nacida de simbiosis espontáneas. Es perdurable y tiene estilos gastronómicos propios por lo que se puede advertir gran identidad nacional, aunque responda a amalgama de costumbres pluriculturales que pueden diferenciarse entre sí. Es de tremendo acervo histórico, gran riqueza y, atendiendo a su difusión y características, sin duda la más cercana a la esencia del pueblo.

En determinado momento propusimos que la identificación de los centros de

origen y diversificación de los alimentos es concomitante a la existencia de centros de desarrollo de patrones de identidad culinaria. Hablar de los primeros da buenos argumentos para discutir cómo la identificación y selección de alimentos que han de ingerirse o cocinarse, el arte de preparar la comida, lo inconscientemente ceremonioso de sentarse a su alrededor y comerla, de hacerla cotidiana o festiva, el poder compartirla ritual y solemnemente entre vecinos a quienes se tiene en alta estima, todo ello identifica pautas culturales capaces de describirnos como comunidad social particular.

La "identidad guatemalteca" de esta cocina está enriquecida con términos tomados de las zonas en las que *se ha descubierto el estilo gastronómico*, ahora integrados a la forma del hablar popular más allá del ámbito puramente regional. A veces las denominaciones son superadas en el habla general por términos hispanos, pero el caso es que siempre delimitan una cocina que puede seguirse en circunscripciones definidas. Como se verá adelante con un poco de mayor detalle, de esto son buenos ejemplos los boshboles, *tzu'ujes* y quibeles en poblados de las tierras de Baja Verapaz, el patín de Santiago Atitlán, el *kaq'ik'* y *suban'ik'* de Alta Verapaz, pulique panajacheleño (en especial el del 4 de octubre, día del santo patrono San Francisco de Asís), pinoles de gran arcaísmo sacro en poblaciones indígenas, bollos peteneros, piloyadas antiguieñas así como los *rice-and-beans* y el tapado caribeños.

Pusimos también sobre el petate de las discusiones la convicción de que la cocina guatemalteca tradicional combina un

patrón gastronómico basado en el consumo de especies y variedades de plantas de sus ecosistemas, linajes silvestres que evolucionan vinculados a los procesos de domesticación que han trastrocado a muchos en cultivos autóctonos. Con técnicas gastronómicas arraigadas en el transcurso de milenios, gustos definidos por tales alimentos e identificación con la gente, surgen en comidas tan guatemaltecas como los populares "tamalitos con chipilín", "chuchitos con loroco", "envueltos en huevo" (chilaquiles de güisquil, ejotes, pacayas, ichintales, chiles rellenos, flores de ayote), chirmoles de miltomate y de tomatillo de culebra, sopa de quilete, sopa de blede, sopa de tepejilote, sopa de puntas de güisquil, güisquiles cocidos, elotes cocidos, güicoyes; atoles, como los de plátano (controversial su origen, pero hay quienes lo consideran americano⁷), de elote y blanco; refrescos con chan, de chilacayote; plátanos en multitud de formas; patines, pepián, jocón, pinol y pulique; postres y dulces, entre ellos chancletas de güisquil, dulce de chilacayote, manzanillas en dulce, colochos de guayaba, chancacas, ayote en miel, jocotes en miel, coyoles en miel, plátanos en mole, rellenos de plátano.

El habitual plato de frijoles, con chile, acompañado de tortillas (mejor si "recién saliditas del comal") reúne en una sola comida a germoplasmas nativos. En la región q'eqchi' se preparan los boshboles como comida de campaña o para la casa, vinculando maíz, piloyes, pepita de ayote y chile en polvo. En varios sitios los brotes foliares y las flores de pepitoria, de ayote o de güicoy se cuecen en caldo de frijol, solos o con el agregado de carne de cerdo. Y los quibeles, frutos verdes de

pepitoria que forman parte de caldos de res, gallina o chompipe. En todos la virtud común es incorporar linajes propios, mesoamericanos, y la historia casi siempre sólo imaginada, de las relaciones forjadas con el hombre.

Concordamos en que la gran profusión de expresiones gastronómicas guatemaltecas deriva de un consumo inmemorial y patentiza el conocimiento y aplicaciones obtenidas de la variabilidad biológica de las especies de valor alimenticio. Dicho en otras palabras, la multiplicidad de platillos es directamente proporcional a la antigüedad de la relación etnobiológica, y sobre tal base creemos que la interacción de los guatemaltecos con los germoplasmas silvestres, y todavía manifiesta cultura de recolector cuando cosecha productos tales como miltomate, tomatillo de culebra, chipilín, hierba-mora o quilete, blede, flores de pito y lorocos, los que serán prontamente convertidos en comidas típicas, tradicionales, criollas. Lo hace igualmente con frutos nativos, anona, caimito, cereza, chicozapote, injerto, matasano, manzanilla, nance, paterna, pitahaya, zapote, zunza y muchos más. Semejante relación mantenemos con especias y condimentos del tipo de la pimienta, vainilla y de algunos chiles. Con la única excepción de la vainilla, todos estos productos suelen ser focalizados en los mercados populares, otra expresión de la cultura guatemalteca no totalmente explorada desde esta perspectiva.

Así como de la cocina tradicional, también podemos hablar de "comida nacional", concepto que admite la gastronomía

típica y su derivada la tradicional, fundamentalmente prehispánicas. Mucha de la denominada comida nacional es exótica en su origen aunque ahora identifique una gastronomía de carácter propio. Su constante cambio es acelerado, hasta el punto de presentar como un supuesto avance el agregado de "toques de cocina internacional", la *cocina gourmet*. Un enorme porcentaje de esta comida deriva de estilos e ingredientes mediterráneos llegados con la época hispánica y matizados con la gastronomía anglo que se afinó en el Caribe (Izabal). Los recetarios son una magnífica fuente para su conocimiento, aún en los contemporáneos como en La cocina de don Fede²⁵ o en la excelente obra de Copeland Marks¹⁸.

De este tipo es la "comida nacional típica", sabrosamente representada por las longanizas antiguéñas, el fiambre de otoño en noviembre, el "cocido" de verduras y carne, el revolcado, la chanfaina, el picado de rábano con buche, el chojín, la sopa de tortillas, la panza o tiras, el picado de rábano, las morongas, las carnitas, el salpicón y muchísimas más. Se les agregan los valores locales en forma de ingredientes, preparación, manera de servir y oportunidad de consumo.

Hagamos una brevísima pausa para hablar de una diferenciación ya anunciada, distinguir la comida cotidiana de la festiva, ambas de gran identidad y simbolismo. La primera, que ocupa casi todo este ensayo, abunda en expresiones de identidad cultural. La otra también, pero se disfruta en ciclos de celebraciones definidos dentro de otras manifestaciones culturales, particularmente espirituales. La llamamos así por su carácter solemne.

En ella nos percatamos que el simbolismo gira alrededor del equilibrio entre lo sagrado y lo profano. Se prepara, consume y comparte en tiempos de gran significado social. Tiene bastante de cocina tradicional pero también de la "cocina nacional" que ha incorporado elementos en principio ajenos a los guatemaltecos.

De la cocina solemne señalamos con preponderancia a la que tiene en el cuerpo una parte del espíritu de la Guatemala silvestre. Por eso nos referimos tímidamente a pocas comidas de las tres manifestaciones mayores en la cultura mágico-religiosa, con el sincretismo que poseen: el Ciclo de la Natividad de Jesús, el de Cuaresma y Semana Santa y el del Día de Los Santos y Día de Difuntos. Además, compelidos por el único afán de crear bases para futuras aportaciones, vale resaltar la importancia de comidas que se vuelven festivas porque han sido sacralizadas o incorporadas a sucesos de interés social, como en las ferias patronales, cambios de autoridades indígenas y cofradías, celebración de nacimientos, cumpleaños, bautizos, compromisos sociales o bodas. Ceremonias usualmente completadas con la preparación, consumo y obsequio de platillos de enorme carga simbólica. Dos ejemplos son el pinol y el pulique (a veces "pulic"), que tienen gran trascendencia sacra.

Se pueden señalar varias muestras clásicas de la gastronomía solemne. Todas tienen la virtud de permitir la comunicación mundana con el universo sagrado, aunque no falta quienes sólo las vean como un par de bebidas calientes de la época de Navidad, o comida que es ingerida en la cabecera de las tumbas en camposantos

azotados por vientos que soplan el cielo de otoño, o platillos y costumbres ejecutados en el marco de los colores primaverales de la temporada de Semana Santa. En verdad toda es comida de consumo generalizado, que igual se come a lo largo de todo el año, pero cuando se sacraliza alcanza una dimensión diferente. En este último punto, si se agrega el conocimiento del origen y naturaleza de los alimentos, resulta aún más valiosa la interpretación del simbolismo que está detrás de cada hecho gastronómico solemne, en el comer espiritual que trasciende la funcionalidad meramente animal de comer para vivir.

RASGOS DE ESPACIALIDAD EN LA COCINA POPULAR

Descuella de la información que antecede que es posible hacer distinciones geográficas en la formulación de recetas, en los procedimientos de hacer la comida y en las formas y tiempos de servirla. La cuestión geográfica resulta de particular importancia, porque no solo vincula la gastronomía a la biogeografía de los recursos naturales que la hacen posible sino que además a grupos etnolingüísticos que han desarrollado, a partir de ellos, sus predilecciones culinarias particulares. De ahí que en determinadas preparaciones, aun dentro de espacios geográficos más o menos amplios o más o menos reducidos, la identidad se haya ido afianzando en poblaciones humanas representativas del patrón culinario. Uno de los ejemplos más hermosos que pueden aludirse es el del consumo de los pinoles y el área de mayor arraigo primario para el cultivo del maíz, con un paralelismo que no precisa de muchas explicaciones para hacerlo patente.

Por eso ocurre que, a nivel nacional, se relacione unívocamente al kaq'ik' y al b'oj con la ciudad de Cobán, en Alta Verapaz. De modo semejante, hablar de iguashtes y de pachos de papa es hablar de la ciudad de Quetzaltenango. Petén es caracterizado por sus bollos de masa de maíz y su caldo de chaya. La ciudad de Totonicapán por el caldo de tobic. Santiago Atitlán se ha hecho famoso por su patín de pescadito. Mas hay deliciosos agregados a estos patrones de identidad culinaria, de una riqueza cultural tal que requieren de muy poco esfuerzo para ser valorados en su justa dimensión. Algunos de ellos son los siguientes.

El kaq'ik' es esencialmente un caldo de chunto, un platillo de origen prehispánico que se prepara y come en todo el país aunque su nacimiento y la identidad actuales sean reclamados por la gente q'eqchi', de quienes una de las poblaciones más grandes y comercialmente importantes es Cobán. No dejan de tener justificaciones y razón. En un plato típico de kaq'ik' los ingredientes, además del chunto, el agua y la sal, son tomate, chile pasa, cebolla, ajo, canela, pimienta, clavo de olor, hierbabuena, achiote y samat. Dentro del mismo grupo etnolingüístico hay variaciones culinarias, y más aún hacia fuera de este, por lo que en ciertas recetas podrá prescindirse de algún ingrediente pero otras podrán agregar nuevos. Uno de los cambios más notables es la sustitución del samat por culantro europeo, lo cual le roba toda tradición y el real toque ancestral. Hay quien emplea pimienta de castilla, pero si se usa pimienta gorda, su componente original, el plato ganará en sabor e identidad. No incluir chile es también una alteración al prototipo. Se acompaña con tamalitos de masa envueltos en hojas de mashán, y si

es posible con un tanto de b'oj. El b'oj no es siempre la bebida embriagante que se supone y sí, en cambio, un extracto que se bebe con tradición casi ritual en el área q'eqchi'. Se prepara a partir de una mezcla de jugo de caña y masa de maíz que se deja reposar por tres días, al cabo de los cuales ha madurado, es bebible y no ha fermentado. Más allá de los tres días principia su proceso de fermentación etílica, e ingerido de tal modo sí puede resultar suavemente embriagante.

Entre los más afincados orgullos culinarios altenses se cuentan los tamales de masa y papa que se conocen como "paches quetzaltecos". Pero semejante equivalencia han ganado su pepián, iguashte, jocón, shecas, quesos de tusa de San Carlos Sija y San Juan Ostuncalco y el afamado "caldo de frutas" de Salcajá. Los paches son como una variante de los populares tamales de carne a cuya masa se agrega papa en forma de puré grueso (sin leche). El clásico color, anaranjado, se logra con achiote. Otros ingredientes incluyen tomate, cebolla, ajo, clavo de olor, pimienta gorda, pimienta de castilla, chile pimiento, chile pasa, sal y una carne, usualmente pollo y a veces cerdo. Una grasa completa la receta. Pepián, iguashte y jocón se describen en sección especial y aquí solo se nombran para tener una referencia a la cocina quetzalteca. Las shecas han ganado merecida fama por su gusto y tradición; son un tipo de pan al que se agrega anís y que muchas veces son aromatizadas con saúco, en especial cuando se distribuyen en los mercados populares mas no en las panaderías. De los quesos no diremos mayor cosa, que son un alimento universal, sólo señalamos su carácter de artesanales, su forma de comercialización, en mercados populares, y

su característica distintiva de ser envueltos en tusas secas, las cubiertas de mazorcas de maíz. Y finalmente nombramos el caldo de frutas, "bebida nacional" de Salcajá, que se consigue mediante la maduración de un licor comercial con varias frutas, entre ellas manzana, pera, cerezas locales, ciruela, mamey, membrillo y nance; se le agrega canela en raja y azúcar.

En Baja Verapaz se tienen en alta estima sus comidas propias, aquellas con las cuales se sienten plenamente identificados. Algunas son los tzu'ujes, boshboles, quibeles, el utzuuj'kum', el pachay y el xut', predominantemente preparadas con incorporación de cucurbitáceas nativas. Los tzu'ujes representan una comida de gran versatilidad porque pueden ser llevados a las jornadas de campo o comidos en casa. En castellano se les llama tayuyos. Se preparan a partir de maíz y piloyes: el maíz es nixtamalizado y llevado hasta masa, por aparte se han puesto a cocer los piloyes. Éstos se dividen en dos tantos. Una mitad se muelen bien y así preparados se revuelven con la otra mitad; a tal menzura se añade bastante pepita de ayote molida (mientras más mejor) y chile molido (puede ser chile cobanero si se desea un picante suave). La masa se tuesta hasta hacer un pishtón grande (nota: pishtón es una tortilla más gruesa de lo normal) en cuyo centro se coloca toda la mezcla de piloy. Se cierra el pishtón y se moldea apropiadamente para no dejar que escape el contenido, se redondean los bordes y se lleva al comal. Lo más tradicional es servirlo sin salsas ni chirmoles. Se acompaña con café o con "agua de masa", una bebida muy refrescante que se hace deshaciendo un poco de masa en agua y en su forma más pura no lleva azúcar.

Los boshboles son una comida criolla de grandes variaciones en las distintas comunidades bajaverapacenses. La fórmula de Purulhá es sólo un tipo de ellas. Aquí, una de las primeras tareas a cumplir es subir hasta una selva nublada de cima montañosa, donde el frío reine con gran intensidad. El objetivo será recolectar hojas de roq'tix ("pie de viejita"), también llamada hoja de danto. La planta alcanza hasta tres metros de alto y crece en rejolas de gran humedad. Ya se ha preparado masa de maíz, que luego se envuelve por poquitos en las hojas recolectadas, limpias y crudas. Se van enrollando unas pocas porciones pequeñas, de suerte que formen como tamalitos dispuestos en forma paralela. Todo se cuece bien. Por aparte se ha hecho una salsa de tomate y pepita de ayote, que sirve para bañar los boshboles. Se consumen con todo y la hoja.

Los quibeles son, por su carácter, sopas, a las cuales se agregan frutos tiernos, verdes, de pepitoria primariamente, o de ayote o güico secundariamente, para ser cocidos con alguna carne, que puede ser res, gallina o chunto.

Siempre dentro de la cocina tradicional bajaverapacense, la utzuuj'kum' (literalmente "flor de ayote"), es una sopa que se prepara de flores de ayote; los otros ingredientes son tomate, cebolla, poca pimienta gorda y unos granitos de sal. Es un platillo rápido, económico y apetecido, que se prepara y consume cuando las ocasiones lo demandan. El pachay es una comida de pescado propia de los pueblos del valle del río Polochic. Sus ingredientes comunes son tomate, cebollín y pimienta de castilla molida. No importa el tamaño o la especie de pez, aunque las mas frecuentes

son mojarras y pepescas, obtenidas del río. El pescado se descama y se pica para que le penetre el sabor y el aroma de los ingredientes, que se le colocan por fuera abundantemente. Se envuelve en bastantes hojas de moshán (el mismo mashán nombrado en otras partes de este ensayo) y se cubre totalmente con ceniza caliente, preferentemente con brazas ardiendo todavía.

El xut' es un tamal tradicional, sacralizado. Consta de un cuerpo de masa de maíz al que se agrega una mezcla de piloyes en todo semejante a la de los boshboles. Pero en vez de enrollar varios tamalitos pequeños en una hoja de roq'tix, se continúa como si se estuviese haciendo un tamal de carne, y como éste (pero sin la carne, sustituida por los piloyes), se envuelve en hojas de moshán y se cuece. La costumbre sacralizada obliga a desayunar con xut' es el primer día de siembra de maíz en el campo del sembradío, comida que suele repetirse a media mañana. Todos los que participan de la siembra, sean familiares o peones contratados, deben dejar las faenas y comulgar con tales comidas. A mediodía se almuerza en el mismo lugar, según la tradición, con un caldo de gallina que nuevamente es servido para todos.

El nortño departamento de Petén es un arcón de inimaginable riqueza culinaria. No bien estudiada, mucho menos descrita, constituye un vasto campo de investigación y estudio sobre la materia. Ahí se encuentran platillos de gran pureza expresiva, recetas y procedimientos de cocina y de recolección muy arcaicos, aprovechamiento intenso de los alimentos locales que desemboca en formas bien primitivas de sincretismos gastronómicos

y la invención de platos muy originales. Baste citar, como ejemplo de lo expresado, el caldo de chaya, el caldo de venado con chaya, el caldo de palmito, los bollos, los tamalitos peteneros de elote, el *ixpasá* y el *xiqin'che'*. (La esencia de la información se debe a la bondadosa amabilidad de la bióloga petenera Rebeca Orellana, en entrevista concedida en la Nueva Guatemala de la Asunción el 26.05.05).

Los caldos, o sopas como algunos gustan llamarles, son los platillos más sencillos, y dentro de ellos el de chaya (*Cnidocolus*) es sorprendentemente simple pero delicioso. No es más que un cocimiento de hojas de chaya con tomate, cebolla y algo de sal. La incorporación de carne a la dieta no debe sorprender en un entorno natural que en su momento requirió mejorar la ingesta calórica y proteínica. Por eso, la inclusión de carne de venado a la olla de chaya dio por resultado el apareamiento del ancestral y apetecido "caldo de venado". Pero hay caldos vegetarianos de igual tradición y gusto, como el caldo de palmito (corazón de palma tierno). Se prepara poniendo a cocer palmito y plátano cortados en trozos. El plátano debe ser sazón pero no maduro, condición que popularmente se denomina "sarazo". Se adereza con cebollín, tomate y achiote.

Los bollos forman una entidad culinaria que consiste, en esencia, de un tamal de maíz, no muy grande, envuelto en hoja de plátano. La diferencia entre bollos es el ingrediente añadido. De allí que haya bollos de ixpelón, de frijol, de chaya, de izote, de carne picada y de palmito. No es necesario hablar mucho de cada uno de ellos, que se comprenderá fácilmente el significado de sus nombres. Tal vez valga la pena decir

que se llama ixpelón a una variedad de frijol de grano grande, y que se agregan a la masa del bollo granos tiernos cocidos. El frijol es en grano maduro y también va cocido. La chaya para bollos se pica, cuece y agrega. Del izote, como siempre, se usa la flor cocida. Para los bollos de carne, ésta, previamente cocida, se pica bien, se condimenta con cebollín y chile pimiento también cocidos y se agrega. Y los bollos de palmito son los más sugestivos: su ingrediente es el sobrante sólido del caldo de palmito del día anterior (si es que ha quedado alguno).

Los tamalitos de elote en realidad son conocidos en toda Guatemala. Lo que diferencia a los peteneros es que son salados y, además, se les agrega carne, variación que da un producto muy parecido a los populares chuchitos. El *ixpasá* suele definirse simplemente como "un atol negro", sin embargo el procedimiento tiende a hacer un "atol shuco". Se utiliza maíz negro, nixtamalizado y llevado a masa. Se aguada con suficiente líquido, se cuele en un lienzo de manta para quitar residuos gruesos, se agrega pimienta gorda y se hace hervir. Se deja reposar un día para que fermente parcialmente (para que "shuqué") y esté listo para servir. Nos queda señalar al platillo de *xiqin'che'*, del que preferimos hablar en la sección dedicada a los hongos.

En otras regiones del país hay comunidades donde la variedad de platillos tradicionales es menor. Una de ellas es Jalapa, al suroriente. Ahí, un plato apreciado es un caldo de pollo al que se agrega follaje tierno de güisquil. Se le llama simplemente pollo con puntas de güisquil o caldo de pollo con guías de güisquil. Un gusto

muy acendrado por las flores de loroco hace que muchas comidas se hagan con ellas. Y de hecho, el loroco es un alimento más emplazado en la región suroriental, incluido El Salvador. En el otro extremo geográfico, en el enclave de las montañas occidentales, Totonicapán se enorgullece de su caldo de carne de res, con papas, güisquiles, zanahorias y algunas hierbas, que se ha hecho famoso con el nombre de *tobic*. Se sirve con *chirmol* picante y se acompaña con tamalitos de masa envueltos en hoja de milpa.

El patín atiteco, del departamento de Sololá, es otro sabroso ejemplo de lo que ocurre en ciertos laberintos de la expresión espacial de la culinaria tradicional. Si bien se hace con diminutos pescaditos poecílicos, *tzai'tos* en tzutuhil y *Poeciliopsis gracilis* para los biólogos, trae a su receta cuando menos cuatro linajes nativos vinculados a la culinaria: tomate, chile, mashán y maíz (a través de tusas). Son éstos los que nos dan el pretexto suficiente para poder nombrar la vianda. Los *tzai'tos*, que se han secado mucho antes al sol, se tuestan suavemente en comal. Aparte se ha preparado una salsa espesa a base de tomate cocido con agregado de chile. Se juntan ambos componentes y luego se envuelven en hojas de mashán, amarradas con tiras de tusa seca. Se come directamente de la hoja.

Izabal, el paradisíaco rincón del mágico Caribe, tiene sus manifestaciones gastronómicas que, además de los productos del mar y de sus costas y litorales, manipula variedades nativas comestibles, especialmente frutos de plátano y frijol colorado. Comidas caribeñas muy típicas son el tapado, los *rice-and-beans* y la

machuca. El tapado es en esencia un complejo caldo de mariscos que adquiere su distintivo por el agregado de leche de coco, plátanos verdes sazónes, bananos verdes sazónes, varios ingredientes más (achiote, orégano, culantro, cebolla, pimienta) y el particular procedimiento de "tapar" momentáneamente el cocimiento (de allí su nombre). Para este ensayo se debe rescatar el peculiar uso del plátano, un linaje nativo de Mesoamérica, y el coco (*Cocos nucifera*), que si bien es nativo resulta de distribución mundial. La machuca es otra comida muy especial del Caribe. Consiste de un puré de plátano verde sazón, que se obtiene machacando los frutos cocidos en un mortero hecho con un segmento de tronco parcialmente ahuecado en uno de sus extremos. La maza es también de madera labrada. Los *rice-and-beans*, que no deben ser llamados "arroz con frijoles" como quisieran algunos pues son mucho más que eso, con una carga de identidad cultural que no permite hacer el cambio, constan verdaderamente de arroz y frijoles, pero integrados por medio de un procedimiento que les da carácter propio. Los frijoles han sido cocidos antes, con alguna sal, tomate y cebolla. Así cocinados se les agrega el arroz, unas tiras de chile pimiento dulce, algunos dientes de ajo y si se quiere hojas de laurel; el conjunto se ahoga en leche de coco, se pone a fuego lento y se espera para disfrutarlo como aromática comida de dioses.

RASGOS DE TEMPORALIDAD EN LA COCINA POPULAR: HONGOS

De la misma manera en que pueden distinguirse ciertas características en la distribución geográfica de las comidas

populares tradicionales, otras dependen de la temporalidad a lo largo del año. Algunas veces distribución espacial y temporalidad se combinan, haciendo de la comida un portento que depende no sólo de la disponibilidad del recurso comestible sino que también de la costumbre de comerlo. Tal es el caso de una comida prehispánica profundamente apreciada por su delicadeza y riqueza nutricional: los hongos. Vale decir que la cocina gourmet no se ha quedado a la zaga en aprovechar su gustillo y apetencia, y además de los platos de los exóticos champiñones cultivados, dispone ahora de recetas de temporada con nombres tan seductores como "estofado de hongos del bosque".

El cuerpo esporífero, es decir, la estructura del hongo silvestre que le permite diseminar esporas para fines de perpetuación, brota como por encanto en el piso de los bosques una vez se han establecido las lluvias de finales de primavera, lo cual ocurre cíclicamente en junio. En íntima coincidencia con los meses lluviosos, distintas especies de hongos silvestres pueden estar a disposición de la cocina entre junio y octubre. Antes del advenimientos de las lluvias, los hongos han permanecido ocultos a la vista, en forma de largas y delgadas hebras (las hifas) a veces asociadas formando pseudotejidos (los micelios). Hifas y micelios, como telarañas, medran en la húmeda oscuridad desarrollándose a expensas de otra materia orgánica, en troncos y ramas caídas al suelo, entre la hojarasca, en el estiércol dejado por animales y en el suelo mismo. Las lluvias hacen brotar el cuerpo esporífero, el que la gente llama hongo, por antonomasia. Con este sentido seguiremos llamándoles aquí.

Hay hongos de multitud de formas, colores, tamaños y texturas, que dependen de la especie a la que pertenezcan. Algunos semejan la clásica "sombrija" de las ilustraciones y asociaciones mentales, pero otros parecen trompetas y hay unos más que simulan arbolitos desprovistos de hojas. Hay blancos, amarillos, anaranjados, cafés, rojos, azules y hasta negros. Van de muchos a pocos centímetros de diámetro, algunos tan blandos que se estropean en las manos y otros de dureza tal que parecen hechos de madera. Hay comestibles, tóxicos y venenosos. Distinguir a unos de otros en estas últimas categorías requiere de gran experiencia, por lo que lo aconsejable es confiar en un conocedor advertido si se duda de la capacidad propia para hacerlo.

Una vez solucionado tal problema, la preparación de la comida a base de hongos culmina en platillos acuosos, tal como recados, puliques, amarillos o sencillamente cocidos con una pizca de sal. Hay quienes prefieren consumirlos asados, procedimiento que resulta en un producto mucho más delicioso si se hace en comal. Es que otra opción es asarlos en parrilla.

Una de las especies más apreciadas es el *qa'ntzuy* u hongo de San Juan, que corresponde a una especie del complejo que los científicos llaman *Amanita caesarea*. Es un ejemplar grande, anaranjado, que ha recibido su designación castellana por brotar en el mes en que la iglesia católica conmemora a San Juan Bautista (24 de junio). Está muy asociado a bosques húmedos de encinas que se desarrollan por arriba de 2,000 metros de altitud, como los que subsisten en San Juan Sacatepéquez, Tecpán Guatemala y Concepción (Sololá). Son éstos ecosistemas de gran precariedad

por las rígidas condiciones ecológicas que les son propias y por estar bajo la mira de incoherentes programas de silvicultura, planes de parcelamiento rural, habilitación de tierras para fines agrícolas y establecimiento de basureros. Es, pues, una especie sumamente amenazada. Los platillos hechos a partir de *qa'ntzuyes* se cuentan entre los manjares más delicados, porque en ellos se combinan el aroma, sabor, suavidad al paladar, altos valores nutricionales y una tradición de cientos o miles de años de existencia.

Otra especie importante de referir es *Lactarius deliciosus*, comúnmente llamada shara. Esta es la shara amarilla, una de las más comunes. Se encuentra en bosques mixtos de pino y encinas, desde Tactic hasta Cobán en el centro del país, de San Juan Comalapa a Patzún y Tecpán en el altiplano suroccidental y en Huehuetenango. Hay varias especies más del género *Lactarius*, entre ellas la shara negra. Por su color muchas personas recelan de ella, en especial porque se asocia a peligro. Casi todos los hongos comestibles, cuando es su tiempo, pueden encontrarse en los mercados populares del altiplano. También son traídos a mercados de la Nueva Guatemala de la Asunción, cuyo cosmopolitismo hace que mucha gente esté pendiente de la temporada para mantener una deliciosa tradición culinaria que, a no dudar, ha traído con ella.

Xiqin'che' se llama a un hongo y a una comida petenera preparada con él. Es un platillo tan tradicional que los oriundos de Petén han llegado a considerarlo como una de sus comidas más distintivas y típicas. Este hongo, el *Schizophyllum commune* de los científicos y "oreja de árbol" para

los hispanohablantes, crece sobre el tronco de árboles de "palo de jiote" (*Bursera simaruba*). Se come únicamente el que se desarrolla encima de dichos palos, porque otros que le son muy parecidos pero que medran sobre otros árboles, provocan dolor de estómago. Puesto que es de consistencia casi leñosa, se le cortan las partes más duras, imposibles de cocer, y se dejan las secciones blandas. Se lavan escrupulosamente para quitarles las muchas impurezas, insectos, arañas y otros bichos que tienen, luego se secan al sol y se guardan para usarse en el momento apropiado. Llegado éste, se remojan para ablandar de nuevo y se pican finamente, hasta alcanzar un estado semejante al de la carne en el salpicón contemporáneo. Se hace una fritura con cebollín bien picado (puede sustituirse con cebolla), tomatillo de culebra (o tomate en su defecto), chile habanero y chile pimienta. En ella se ahoga el hongo hasta su cocimiento. Como es normal para la zona de distribución del hongo, la época de más lluvias ocurre en el último tercio del año, por lo que es más una comida de otoño que de otras estaciones.

Los hongos comestibles son tantos que sólo de ellos y de sus comidas podría escribirse un tratado completo. Por razones obvias tal asunto no es posible ahora. Permítasenos solamente agregar algunos cuantos nombres de especies que han ganado su propio lugar en la culinaria popular del país y que, además, se cuentan entre los más comunes. El *q'anxul*, o *Cantharellus cibarius*, que se encuentra en bosques de encinas y es más abundante entre julio y agosto. El hongo de pino, *Laccaria laccata*, disponible durante la misma temporada. El Hongo de San Juan alargado, *Amanita falloides*,

que aparece entre junio y julio y crece en bosques de encinas. Muy apreciado resulta el hongo "trompa de coche", *Hypomyces lactifluorum*, que brota en julio en el piso de encinares.

EL SEÑORÍO DE LAS ESPECIAS

Tres linajes mesoamericanos se cuentan entre los obsequios gastronómicos que Guatemala contribuyó a darle al mundo en calidad de especias: la pimienta gorda, el chile y la vainilla. Si bien no exclusivos del país, sí son producto de los procesos evolutivos que lo llevaron a constituir el corazón de un importante centro primario de origen y diversificación de especies vegetales alimenticias. Son parte de nuestro aporte a la culinaria internacional, aún a la cocina gourmet. También hay un rico conjunto de especias cuyo consumo e interés no alcanzaron a trascender el territorio nacional, pero que sí fueron incorporadas a la comida popular tradicional nuestra.

La conocida pimienta gorda, antiguamente designada también como pimienta de Chiapas y pimienta de Tabasco, es el producto de una especie silvestre que crece en las selvas tropicales caribeñas, básicamente en Petén e Izabal. Es un árbol de regulares dimensiones, 8 a 12 metros de alto, conocido desde tiempos prehispánicos y todavía sujeto de una intensa relación con el hombre que recolecta sus frutos de la Naturaleza. Su nombre botánico, *Pimenta dioica*, refiere una propiedad biológica: hay árboles de flores femeninas y otros de masculinas. En inglés se le conoce por *allspice*, término que da el sentido de "todas las especias". Se le dio porque como condimento su

sabor recuerda al de la canela, al del clavo de olor y de la nuez moscada juntas²⁴. La especia que conoce y usa buena parte de la humanidad son los frutos, pequeñas bayas redondas de entre 3 y 6 milímetros de diámetro, que antes de ser aprovechadas en la cocina pasan por un proceso sencillo de secado al sol. De ahí en adelante el uso dependerá de la cocina: secos, molidos o en forma de aceite derivado. Como condimento son de uso muy antiguo y permanente en la culinaria guatemalteca, lo cual es una de tantas razones por las que se incluye en infinidad de recetas tradicionales. Las hojas, muy aromáticas y de alto contenido en aceites esenciales, tienen intensas aplicaciones en la industria de la perfumería, también se les reputan propiedades medicinales y no falta quien las emplee incluso para condimentar.

Se le reconoce una amplia distribución natural en las tierras que circundan la cuenca del Caribe. La variedad local es nativa del sur de México, Guatemala y Honduras en donde no resulta inusual encontrar árboles enormes, de hasta 30 metros de alto, en junglas húmedas (1,000-2,500 milímetros de lluvia anual) y cálidas. En Guatemala se ha desarrollado un arte de recolectores de pimienta de su hábitat natural, pero también hay programas de producción en cultivo. Así, esta especia sigue figurando entre los condimentos que se prefieren para darle "toque guatemalteco" a la cocina popular tradicional. Es una de las especies unidas a las sociedades humanas, pese a mantener su capacidad de sobrevivir como vegetal silvestre. (Nota: algunas veces se tiende a confundir la pimienta gorda con la pimienta negra; la segunda, de la misma familia mirtáceas, es la especie *Piper*

nigrum, originaria de la Costa de Malabar del sudoeste de la India).

Los chiles constituyen el condimento de más amplio uso en el país. Algunos son dulces y aromáticos, otros, en cambio, sumamente pungentes (picantes). Entre ambos extremos hay una amplia progresión hacia lo picante, por lo que la cocina tiene bastante de donde escoger para sus propias necesidades. Se les come desde crudos hasta supremamente elaborados en multitud de recados, también como una salsa picante que se denomina localmente chirmol y aún se sirven como platillo central, a veces sacralizado en comidas solemnes, como en el caso de los "chiles rellenos". Hay, además, gran riqueza y variaciones entre presentaciones industrializadas, de consumo local y de exportación. La especie nativa guatemalteca es *Capsicum annum*, de la que hay diversidad de categorías de vida libre, en especial parientes y congéneres silvestres, cultivos primitivos y cultivos agrónomicamente mejorados. Guatemala es parte central del centro de origen y diversificación, por lo que la mayoría de líneas cultivadas pertenecen al grupo *annuum*, variedad *arviculare*⁶. La abundante diversidad de nombres comunes, entre ellos chile chocolate, costeño, guaqué, mulato, pasa, pimienta, serrano, ulute y zambo es congruente con su diversidad genética.

Hay una especie de frutos mucho más pequeños, pues aquellos son relativamente grandes. Esta otra es *Capsicum baccatum*, cuyo origen se sitúa entre Guatemala y México. Es picante en extremo. Sus nombres castellanos más comunes son pico de pájaro, diente de chucho y chiltepe. Éstos van más con los chirmoles, entidad

culinaria de gran riqueza expresiva. Hay chirmoles tan sencillos para estos chiles como aquel que sólo lleva cebolla picada, sal y limón; un paso adelante en las complicaciones es el agregado de culantro picado. También se le prepara un chirmol colorado en el que la base es un machucado de tomates asados. Y los chirmoles que resultan de una exquisitez que raya en placer son los que se hacen con miltomate o con tomatillo de culebra. El chirmol, luego, condimenta el plato que se quiera.

Prueba de la profunda variabilidad del conjunto es que la Flora de Guatemala, la obra de P. Stanley y J. Steyermark que tan básica resulta para el conocimiento de la diversidad vegetal local, reconoce 23 especies del género *Capsicum* y no llega a profundizar en el número de variedades. Por otra parte, el gusto por el consumo de chile es muy antiguo entre los guatemaltecos, a cuya dieta se incorporan frecuentemente. Un buen testimonio aparece en el Memorial de Sololá²⁵, con estas palabras: "Llegaron después nuestros abuelos a la ciudad de Ochal y se hicieron querer por los akajales. Llegaron allí las cuatro parcialidades... En seguida abandonaron la ciudad de Ochal, en la tierra caliente y valles ardientes; luego llegaron los hijos del señor Ychalcán a Xepakay. Sentáronse en las raíces debajo de una ceiba, pero lo que apeteían era *maloh yc*, caza y pescado...". *Maloh yc* puede ser traducido a "chile molido", aunque A. Recinos lo hiciera como "salsa de chile".

En el país también son consumidas especies muy picantes, entre ellas *Capsicum pubescens* (siete caldos o chile de caballo, de probable origen peruano e introducido

a Guatemala en tiempos prehispánicos), *Capsicum chinense* (habanero, de origen amazónico e introducción prehispánica) y *Capsicum frutescens* (chiltepe, originado en Sudamérica e introducción prehispánica).

La vainilla es una orquídea de las selvas tropicales húmedas, hermosa flor de color amarillo verdoso que brota de un tallo muy largo, de hasta 25 metros de longitud, que para crecer se sujeta de árboles altos. Parece un bejuco y los neófitos la confunden con ellos. La flor no tarda abierta sino un día, y luego de desarrollada produce una vaina oscura que contiene a las semillas. Es la presencia de vainas la que le ha dado nombre, pues a los ojos de los castellanos conquistadores éstas fueron vainillas, es decir, pequeñas vainas. Las hojas, grandes y aplanadas, brindaron una característica más para latinizar su epíteto específico, *planifolia*. Por ello, el nombre de la especie es *Vanilla planifolia*.

La esencia de vainilla, el anhelado producto aromatizador y saborizador, inicialmente para la cocina y luego con muchas otras aplicaciones, se obtiene de las vainas. El proceso de extracción se reduce a lograr cierto nivel de fermentación que la desarrolla. Los procedimientos pueden ser más o menos diferentes o complicados, pero todos se orientan al logro del mismo fin. La relativa simplicidad del método fue un descubrimiento atribuido a los aztecas, aunque ahora se sabe muy bien que también los antiguos mayas de tierras bajas pudieron practicarlo. Esto es así porque hay evidencias de que ambos grupos emplearon vainilla dentro de los aromatizadores de su chocolate sagrado, que era endulzado con miel de doncellitas.

Por aparte, las doncellitas aparecen reiteradamente vinculadas a tradiciones guatemaltecas. Son pequeñas avispas de la familia Melliponidae, desprovistas de aguijón pero no por ello sin capacidad de defensa, la cual logran con mandíbulas bien desarrolladas. Producen un almíbar meloso de gusto muy delicado, al cual los mayas antiguos se aficionaron para algunas de sus comidas y bebidas. Su panal, en el pasado llamado cuxpín, está hecho de una cera especial de varias aplicaciones. Hasta hace unos 45 años, "jugar tipachas de cera de cuxpín" era una de las tradiciones más espectaculares de la Cuaresma y Semana Santa guatemaltecas. Respecto de la vainilla, las meliponas juegan un papel fundamental, pues son las polinizadoras primarias de esta orquídea en la Naturaleza.

Tanta fue la afición del mundo por la vainilla, que no resultaron infructuosos los esfuerzos por sacarla de su hábitat natural y cultivarla bajo cuidados apropiados. Varias islas de Indonesia resultaron con ambientes prometedores, así como zonas tropicales de África y Sudamérica, y las doncellitas y ciertos colibríes involucrados en la polinización fueron sustituidos por astillas de bambú manipuladas por el hombre. De esa cuenta, cerca del 90% de la producción mundial actual de vainilla se produce fuera de su región de origen. Aún más, para satisfacer la creciente demanda, los laboratorios han producido una "vainilla" artificial, de síntesis química, que emplea como materias primas desde aceite esencial de clavo, sucrosa (un azúcar), lignina (el material que hace leñosas ciertas partes vegetales), aceite de sasafraz y otras que nada tienen en común con la verdadera vainilla. Pero

nunca podrán imitarle a la Naturaleza el hábitat natural de la especie y la mezcla de poco menos de media centena de compuestos que entran en la composición de la esencia de vainilla natural, del mismo modo que no podrán borrar de la historia cultural de los primigenios consumidores los méritos de haberla descubierto, ideado el procedimiento para poder aprovecharla, incorporarla a sus bebidas y hacer de su consumo una tradición.

En general, las especias son productos vegetales aromáticos que, empleados en pequeñas cantidades, alteran profundamente el aroma y el gusto de las comidas, a las que agregan olores y sabores muy distintivos y fuertes. Son condimentos que aromatizan y saborizan de formas intensamente gratas y que elevan las comidas a dimensiones de supremo gusto. Dentro de ese contexto se sitúan varias plantas nativas, además de las tres que ya se han descrito. Vienen siendo parte de la cocina popular guatemalteca desde hace mucho tiempo. Son especias de consumo prehispánico, cuyas poblaciones naturales se presentan como malezas o simples montecillos que crecen en solares abiertos; a veces, se toleran o cuidan en jardines y patios caseros y aún se plantan en macetas. Otras proceden de arbustos y árboles. Persisten en las comidas populares tradicionales guatemaltecas. Entre las más arraigadas están el samat, el apazote, el chucho, el canak, la orejuela, el saúco, el cordoncillo, la hierba de toro y el pericón.

El samat, xamat, escorzonera, culantro de chucho o culantro de costa es un monte que crece en claros boscosos o a la orilla de caminos. Es considerado por mucha gente

como mala hierba, condición reiterada en varias especies comestibles, como se dijo al hablar de las malezas, aunque algunos lo cultivan en jardines. Planta pequeña, usualmente de menos de 30 centímetros de alto, provista de estructuras espinudas y hojas aserradas. Corresponde a la especie *Eryngium foetidum*, hierba silvestre típica de ecosistemas alterados que se desarrolla mejor en tierras bajas, cálidas y soleadas, de menos de 1,300 metros de altitud en ambas costas. Se distribuye desde el sur de México hasta Panamá, el Caribe y sudamérica. Ha sido naturalizado en África y Asia. Su aroma se asemeja mucho al del culantro mediterráneo, tan intenso que las plantas lo emanan sin necesidad de estrujarlas o cortarlas. Es agradable y lo imparte a las comidas a las que se agrega como especia, en particular a caldos, sopas, guisados y estofados. Se emplean las hojas, que crecen en la base de la planta formando como una roseta, con tamaños de 8 hasta 20 centímetros de largo. El consumo está bien arraigado entre los q'eqchi', de donde ha irradiado parcialmente a otros grupos. La comida que no se considera completa si carece de samat es el kaq'ik', un plato que hace la identidad culinaria altaverapacense y que consiste de un caldo de chunto hondamente tradicional. Por proyección cultural también se le agrega al cocido de res, una comida peninsular incorporada en la época colonial, que mediante el agregado de samat es enriquecida con la tradición culinaria nuestra. Y en Alta Verapaz también, se prepara un chirmol muy propio que lleva hojas picadas de samat. En el kaq'ik' y en el cocido de res se espera que los caldos estén hirviendo. Ahí se apagan las hojas de samat para que suelten su delicado aroma sin que se cuezan más de la cuenta. El cocido

más tradicional que se prepara en Petén también se hace con samat. Las cocinas gourmet y contemporánea lo han sustituido por culantro (*Coriandrum sativum*), uno de los tantos condimentos mediterráneos traídos por los castellanos. Al samat se le han atribuido propiedades curativas en medicina casera.

Se llama apazote a la especie *Teloxys ambrosoides* (Sin. *Chenopodium ambrosoides*), una hierba de olor fuerte que alcanza entre 40 centímetros y un metro y medio de alto. Su territorio de origen abarca gran parte de la América intertropical, llegando a encontrarse hasta unos 2,600 metros de altitud. Crece silvestre en gran variedad de ambientes, aún en las grandes ciudades si hay solares abandonados o fracciones de suelo entre las casas. Tiene propiedades medicinales, en especial antibacterianas, antihelmínticas y desinflamatorias. Pero como condimento de varios platos de la gastronomía criolla, sus hojas resultan un ingrediente insustituible. Por ejemplo, una delicadeza en la preparación de frijoles es su cocimiento con unas ramitas de apazote, de lo que resulta una vianda no sólo considerada "especial" sino que además muy sana, por alusión a la naturaleza también curativa de la hierba. El toque guatemalteco de los caldos de pescado y de mariscos, incluyendo entre ellos al peculiar "caldo de jutes" se lo da el apazote (se llama jutes a varias especies de caracoles comestibles, tanto de agua dulce como de esteros). Ciertos platillos de la cocina prehispánica, como los de los hongos comestibles, incluyen al apazote en algunas de las recetas tradicionales. Y hay un plato profundamente arraigado, el famoso "caldo de huevos", mitad

prehispánico mitad colonial, que se ofrece a quienes amanecen con malestares luego de un día profusamente regado con bebidas alcohólicas. El alma, el espíritu, el cuerpo y el ingrediente más bendecido del caldo de huevos no puede ser otro sino apazote.

Chucho, tz'i o n'abay es una planta, pariente cercana del jengibre que nos llegó del sur de Asia y del cardamomo que vino de Ceilán y sur de la India, a la que los botánicos denominan *Renalmia aromatica*. El chucho es nativo de nuestras tierras. Crece en ecosistemas húmedos, a la sombra de vegetación selvática, en donde la lluvia es elevada y relativamente frecuente. Su hábitat óptimo se sitúa entre unos 600 y hasta 1,500 metros de altitud. Como otras zingiberáceas desarrolla tallos subterráneos, o rizomas, se agrupa en macoyas de varios individuos, alcanza hasta dos metros de alto y sus flores, en panículas, se desarrollan casi a ras del suelo. Las flores dan paso a los frutos, pequeñas cápsulas esféricas de unos 10 milímetros de diámetro que son las partes utilizables como condimento. Su pulpa se agregaba a los caldos, en particular al cocido de res, en una práctica gastronómica que poco le falta para perderse.

El canak es una especia de uso muy antiguo, pocas veces valorizada como tal pero que inconscientemente se agrega a muchos platillos tradicionales, de evidentes raíces prehispánicas. Entre otros nombres populares recibe los de mano de león, mano de mico, árbol de las manitas, majagua y tayuyo. Su nombre científico es *Chirathodendron pentadactylon*, que igualmente evoca una curiosa relación de flor y mano. Sucede que el conjunto de estambres, normalmente carmesí intenso,

semeja una pequeña mano con dedos en forma de garra extendidos hacia afuera. Es un árbol de tronco grueso que llega a sobrepasar los 30 metros de alto. Su ámbito de distribución es muy restringido al extremo sur de México y Guatemala, en una franja que se sitúa entre 2,000 y 3,000 metros de altitud y en bosques mixtos muy húmedos, nubosos. Es más abundante en Guatemala. Se cree que hubo tiempo en que fue venerado, reverenciado y aún temido por los mayas modernos, que lo rodearon de significados religiosos por la característica de su androceo. Hay quienes aseguran que las infusiones de sus flores fueron usadas en medicina popular para el tratamiento de úlceras y afecciones oculares. Pero en lo que a gastronomía toca, hoy en día es apreciado para aromatizar tamales. Para tal fin, y puesto que esta es una comida cocida al vapor, regular cantidad de hojas se colocan al fondo y al tope del apaste u olla, de suerte que suelten su delicado aroma y lo transmitan al cocimiento. En una modalidad de mayor carga espiritual, en sus hojas se envuelven tamalitos de maíz para ser cocidos; estos son tamalitos sacralizados, que son consumidos durante algunas festividades hondamente religiosas como es el caso del Corpus Christi de Patzún. Para tapar ciertas comidas en mercados populares de pueblos de tierras altas, las hojas de canak, con su color cobrizo y textura de terciopelo, se prefieren sobre otras cubiertas. Por todo ello, en estos mismos pueblos también hay a la venta manojos de hojas de canak. Los mayas antiguos, amantes de las mieles suaves, pudieron haber hecho buen acopio del néctar de canak, que con generosa abundancia se junta en los cálices florales. Esta es una idea que ronda en el ambiente pero que no hemos llegado a comprobar.

La orejuela es también un árbol, conocido por *mu'c'enq'eqchi'* y por anona de montaña en castellano. Es pariente de las anonas pero no tiene frutos comestibles. Lo que se aprovecha de él son las curiosas flores, alargadas, pendientes, extraordinariamente aromáticas, tanto que su olor se percibe a cierta distancia del árbol. Los pétalos de la flor semejan orejas humanas, de donde toma uno de sus más populares nombres castellanos. Normalmente los pétalos también se llaman orejuelas. Estos pétalos son secados al sol y, en considerables cantidades, vendidos en algunos mercados, como en Cobán, una ciudad enclave para su comercio y distribución. Sin embargo, por ser una especie propia de selvas húmedas tropicales de tierras bajas, la ciudad está fuera de su ámbito altitudinal de crecimiento, de menos de 800 metros sobre el nivel del mar. La persistencia de comercialización de orejuela es resultado de su uso para aromatizar ciertas bebidas y comidas, en especial en Alta Verapaz, en donde algunas mujeres aún lo emplean para condimentar pinol. Coe y Coe nos han hecho ver que fue una de las especias favoritas de los antiguos pueblos de Mesoamérica norte para aromatizar la bebida de chocolate ritual. Los científicos denominaron a la especie *Cymbopetalum penduliflorum* y han determinado que crece nativa en el sur de México, Belice, Petén, Izabal y norte de Huehuetenango, Quiché y Alta Verapaz. Resultados publicados en 1996 de un estudio etnobotánico conducido por Herrera, Murray y Johnson dan fe que, a la sazón, todavía era utilizada por comunidades mam, qi'che', qeq'chi' y poqom'chi' para condimentar bebidas y comidas tradicionales, entre ellas atol blanco, pinol, batido (cacao), atol con súchiles y recado negro⁶.

El saúco, *Sambucus mexicana*, es un arbolillo profundamente unido a varios hechos de la cultura popular tradicional de los guatemaltecos. Por dicha versatilidad resulta difícil situarlo en una categoría descriptiva única. Sus abundantes frutos se preparan en deliciosas mermeladas y jales caseras, por lo tanto es una especie comestible. Es un elemento clave en el sacrificio ritual del caudillo Tolgom a manos de las Siete Tribus kakchiqueles, por lo tanto es una especie mítica en la forma en que lo describe el Memorial de Sololá³. Se emplea para fijar linderos rurales y como planta ornamental en las grandes ciudades. Pero en este apartado lo que nos interesa es destacar una sutil forma de usarlo como aromatizador de comida, como una inimaginable especia que en tal función pasa ingratamente desapercibido. Sólo deja su aroma y su gusto y no llega a consumirse. Resulta que en casi todos los poblados del altiplano occidental se comercializa en sus mercados populares un pan especial, llevado de los pueblos productores (San Carlos Sija, Quetzaltenango, Santa Lucía Utatlán, Patzún, entre otros) a los restantes en canastos de caña. Para que el pan mantenga consistencia suave y el clásico aroma que lo hace distinto, se cubre abundantemente con hojas frescas de saúco. De ahí que se le llame *pan de tzolo'h*, pues *tzolo'h* es un término maya para saúco. Todo lleva a pensar que la costumbre arranca durante la época colonial, que es cuando se principia a hacer pan de harina de trigo.

El cordoncillo, o anís de monte, es una hierba piperácea, que corresponde a *Piper auritum*, que puede alcanzar dimensiones de arbusto, hasta unos 2 metros de alto. Crece en el sotobosque en ecosistemas

forestales húmedos, cálidos, por debajo de 1,300 metros sobre el nivel del mar, siendo en tales condiciones una planta bastante común. Su área de distribución abarca los trópicos americanos mas no en las Antillas. Las hojas son circular acorazonadas, de bordes festoneados, ligeramente más anchas que largas y pueden tener hasta 35 centímetros en el eje mayor. Aunque ahora se usan poco, fueron muy apreciadas como condimento de sopas y caldos, constituyendo una distinción muy especial preparar caldo de caracoles (sopa de jutes) y caldo de pescado para obsequiar a amigos, a invitados distinguidos o para preparar platillos como aquellos en ocasiones de festejos familiares.

La hierba de toro, *Ocimum micranthum*, es una especie herbácea que pertenece a la familia de las labiadas, un grupo bien conocido por la producción de aceites esenciales aromáticos. Esta en particular, por su aspecto y olor, alcanza gran semejanza con la albahaca europea, aunque de aroma mucho más intenso. Gusta de las zonas calientes y húmedas, en donde desarrolla como una maleza de poco menos de medio metro de alto. Es nativa de los trópicos americanos, se le reputan propiedades medicinales y se le usa con intensidad en la cocina popular guatemalteca, en especial para condimentar carnes, guisos y estofados.

El pericón, *Tagetes lucida*, si bien se conoce más por sus propiedades medicinales, tiene también acendradas aplicaciones como especia, en particular para aromatizar y saborizar una variedad de atol de masa que es muy gustada en comunidades del altiplano suroccidental, que por ello se le denomina atol de pericón.

Con los mismos fines y en pueblos de la misma área se le emplea en el cocimiento de elotes. J. V. Martínez⁹ la considera una especie de poblaciones naturales que se reducen dramáticamente día a día, como consecuencia derivada de la explosión demográfica nacional. Cierta valoración etnomedicinal y etnocultural (tiene raíces en la cultura mágico-espiritual cuando se le incorpora a rituales religiosos a modo de incienso o cuando se le invocan propiedades mágicas para contrarrestar la influencia de malos espíritus) que ha ido haciéndose en los últimos años tiende a compensar tal peligro con su cuidado en patios de las casas y en huertos familiares.

CHIRMOLES, RECADOS, PULIKES, PEPIANES, JOCONES E IGUASHTES

Hay comidas tradicionales, como las que titulan esta sección, cuyos nombres aparecen con gran frecuencia en el léxico culinario de los guatemaltecos. Evocan una identidad gastronómica bien acendrada, comparten muchas características esenciales, se entrecruzan y son de extrema popularidad. Conllevan la rica mezcla de lo prehispánico y lo colonial, de la que resultan prototipos bien definidos. El espíritu maya se presenta no sólo en los ingredientes que llevan sino también en los que faltan, como las grasas, en los utensilios empleados (comales, ollas de barro, piedras de moler) y métodos de preparación. Lo castellano se siente en el complejo conjunto de especias mediterráneas y asiáticas incorporadas, en las oleosas frituras admitidas y en las sustituciones impuestas en las recetas originales.

El primer gran ejemplo de esta amalgama de cocinas, de la que surgen platillos

exclusivos que no logran esconder las dos culturas culinarias que la hacen posible, son los chirmoles. Son, por su carácter, salsas de tomate, tomatillo o miltomate sazoadas con cebolla, ajo y una pizca de sal. Tal es la forma más primitiva. Las crecientes complicaciones vienen a continuación. Si debe ser picante o no el siguiente ingrediente debe ser chile; para el grado de pungencia deberá escogerse la variedad de chile apropiada. Los chirmoles picantes suelen acidificarse con limón o vinagre, pero no es obligado. Hay quienes les adicionan un aliño a base de aceite. Para la comida que deban acompañar se decidirá si el tomate es asado o crudo, finamente picado o machacado. Podrá agregarse un condimento extra, como samat o culantro picados. La mayoría de chirmoles son crudos, pero hay también fritos. Tomar la decisión de tomate, tomatillo o miltomate dependerá de la comida que han de acompañar. Realmente es un platillo de gran versatilidad y enorme número de variaciones, tantas que no es inusual que cada quien reclame su propia receta.

Los recados son el cuerpo y alma de la cocina popular guatemalteca. Son lo más criollo que se pueda encontrar en ella y los que logran marcar la diferencia entre una comida y otra. Vienen a ser como un chirmol profundamente modificado, que tienen del primero los ingredientes básicos y de ellos mismos la forma de preparación y las especias y condimentos que los hacen propios de las comidas que han de completar. A diferencia de los chirmoles, casi invariablemente deben ser cocidos hasta hervir. Componentes primordiales son tomates (tomatillos o miltomates), cebolla, ajo, especias y un espesante. De diferencias en la combinación y

dosificación de éstos surgen distintas calidades de recados. Con solo cambiar entre tomates, tomatillos o miltomates, o hacer una mezcla entre ellos, ya se logra una transformación sustancial. Estos ingredientes se cuecen y, en los recados tradicionales, se muelen en piedra de moler. Varios de los espesantes también pueden ser molidos. Los espesantes potenciales son muchos: masa de maíz, harina de maíz tostado, maíz tostado quebrantado, tortillas tostadas o frescas, pepita de ayote molida, pepitoria, miga de pan, pan francés remojado, harina de trigo, harina de arroz, arroz dorado quebrantado, etc. Las especias y los condimentos van desde el achiote al chocolate pasando por ingredientes incorporados durante la colonia, entre ellos las grasas, y los compuestos nativos. No es arriesgado asentar que cada receta, cada procedimiento, cada cocinero y cada cocina producen un recado exclusivo, propio, característico. Y puesto que cada recado hace una comida distintiva y original, se podrá entender por qué son el corazón de la comida criolla de Guatemala.

Pasar de los recados a los puliques, pepianes y jocones no es demasiado complicado si se los ve como lo que esencialmente son: tres formas distintas de preparar carnes. La gran diferencia entre ellos, independiente de la carne de que se trate, es el recado que los personaliza. En los puliques se ha renunciado a todo tipo de grasa, la carne y los ingredientes del recado se cuecen juntos, el espesante es masa, es comida típicamente prehispánica aunque ya tenga componentes castellanos y ha sido sacralizada (aunque también se come con cotidianeidad); por su relevancia los trataremos con más detalle en la siguiente sección.

Los pepianes constituyen un método tradicional de preparar carnes, de raíces prehispánicas y procedimientos clásicos, con incorporación de varios componentes ajenos y la preeminencia de ingredientes propios. La carne, puede ser de res, chunto o gallina, se cuece por separado en agua y un poco de sal. Paralelamente se prepara el recado en el que no faltan la pepitoria, miltomate, tomate, chile guaque, chile pasa, chile zambo y chile pimiento. Se suman cebollas y a veces ajos. El culantro es opcional pero los mejores pepianes se hacen con samat. Hay pepianes morenos, que se consiguen dorándoles ajonjolí y los chiles guaque, pasa o zambo, o dorando miga de pan. También hay pepianes rojos, que se preparan con un sustancial agregado de achiote. Espesantes comunes son la miga de pan o el francés remojado, pero también tortillas y más ocasionalmente harina de trigo. Hay muchos pepianes que no llevan verduras, y a veces se acompañan con arroz, pero algunos recetarios, en particular de gente ladina, incluyen guisquil, ejotes, zanahorias y papa. Siempre se sirve caliente, aunque se ha hecho costumbre entre algunos servirlo un día después de preparado, asegurando que con el reposo y el recalentamiento se incrementa su sabor. Como ocurre con todas las comidas guatemaltecas, diferentes pueblos tienen pepianes diferentes. El de San Juan Atitán, por ejemplo, es de tres carnes y así se presenta como su "comida típica". La evolución del platillo es tan poderosa que ya se encuentra rozando la cocina gourmet. Esto resulta particularmente evidente con el pepián dulce de lengua. Su composición básica es equivalente a las anteriores, pero sustituye las carnes por lengua de res, agrega pimienta gorda,

cebollines, uvas pasas, azúcar, almendras y un aceite suave.

Los jocones, generalmente de pollo o de gallina de patio, tienen todo el estilo prehispánico y la adición de la cocina colonial ya señalada. Están bien repartidos por todas las comunidades del país pero son más comunes y populares en los pueblos indígenas. El ave ha sido cocida por aparte, a veces con cebolla y siempre con sal. Como en casi todos los platos que se preparan de modo semejante, el caldo del cocimiento sirve de base para el recado que completa la comida. El recado es verde por la base de miltomate que lleva; incluso es usual que, de agregarle tomates o tomatillos, sean verdes. Por eso mismo, si se usan cebollas o cebollines, además de la "cabeza" se usan los "tallos", la parte verde, y se escogen chiles verdes. Lo más tradicional es espesar con tortillas, aunque la cocina ladina no tiene reparos en hacerlo con harina. En algunas recetas hay pepitoria. Puede haber fuertes diferencias entre una preparación y otra, tanto que a veces el platillo no exhibe su color privativo.

Los iguashtes, con ingredientes que se encuentran en las comidas anteriores, constituyen una deliciosa y delicada variante que renuncia de la carne y da paso final a un bocado de tremenda exclusividad. De nuestros germoplasmas emplea pepita de ayote, miltomate, ejotes y papas (no necesariamente) y condimenta con ajo. Los miltomates y el ajo son asados en comal y la pepita es dorada en comal. Los ejotes son cocidos en agua, y si se le pone papa se tendrá el cuidado de que cada cual se cueza de modo que mantenga una textura firme. Con el caldillo de estos

cocimientos se muelen los miltomates, el ajo y la pepita, para hacer de ellos el recado propio del platillo. Las verduras se bañan en el recado y se sirven. Dejados enfriar los ejotes y las papas, regados con el recado y si posible refrigerados, se pueden servir como ensalada fría. Una variante sencilla y de gran tradición excluye a las papas; es el famoso plato de ejotes en iguashte.

DOS COMIDAS SAGRADAS ESPECIALES

Dos comidas se han erigido por sí mismas, con respaldo de la tremenda espiritualidad de los pueblos que las preparan y consumen, en ceremoniales por excelencia. Son el pinol y el pulique. Tal vez sería más ajustado a la realidad hablar de pinoles y puliques, pues sus recetas, modos de preparación, ocasionalidad de consumo, grado de sacralización y áreas geográficas de existencia resultan profundamente variadas. La base de ambas es el maíz, tostado y molido en los pinoles, nixtamalizado en los puliques. Además del carácter ceremonial, sacrosanto, comparten el hecho de ser platillos prehispánicos, aunque en su forma actual pueden llegar a incorporar algunos de los ingredientes mediterráneos llegado con los castellanos luego de la conquista del territorio. El maíz amarillo es el de mayores simbolismos en este tipo de cocina, por lo que es el que debe ir con ambas comidas. A veces se cambia, como ocurre en Panajachel, Sololá, y en Purulhá, Baja Verapaz, donde ha sido sustituido por la variedad llamada salpor.

El pinol es una comida con la consistencia de un "atol caldoso", según la feliz analogía con que lo describe Carlos René García

Escobar (antropólogo; entrevista del 22.04.05). Se estima que su origen se halla en el grupo étnico cakchiquel¹⁸, de donde pudo haber irradiado a otros pueblos. Hay variantes conocidas entre mames y achíes. Por otra parte, se ha sugerido que el nombre Pinula de tres comunidades poqomames (Santa Catarina, San José y San Pedro) derivan de él. Una versión de la probable etimología lo relaciona con los pipiles antiguos, que habrían cedido las raíces *pinolli*, pinol, que significa harina, y *á*, de *ha'*, agua. Es decir, harina en agua, identificación muy cercana a la composición de la comida actual. Posee la particularidad, heredada de arcaicas costumbres culinarias mayas, de comida preparada con exclusión de todo tipo de grasas.

Una de las formas más primitivas conocida procede de Jacaltenango, Huehuetenango. Se le llama pinol de chunto. El platillo de extrema simplicidad, solo tiene como ingredientes maíz, pavo (chunto o chompipe), sal y agua. Igual de sencilla resulta su preparación. El pavo se pone a cocer en agua, con un poco de sal. A poco de hervir se continúa el cocimiento a fuego lento. Por aparte se ha puesto a tostar en comal el maíz y luego se tritura hasta harina en piedra de moler. Se agrega la harina a la olla, moviendo para homogeneizar, y se continúa el cocimiento hasta que el pavo esté suave. Se sirve junto, en escudilla de barro. Se acompaña con tamalitos envueltos en hoja de milpa.

En la comunidad cakchiquel San José Nacahuil, Guatemala, el pinol es de carne de res, de la que se prefiere la paleta. Incorpora ingredientes mediterráneos tales como cebolla y culantro, y tomate

mesoamericano. El procedimiento básico es muy semejante. La carne, cortada en trozos, se pone a cocer en agua con un poco de sal. Ya cocida, se saca de la olla, en cuyo caldo se cuecen la cebolla y el tomate para molerlos en piedra y obtener así una especie de recado. A éste se añade la harina del maíz tostado y unas ramas de culantro. Para servir, pinol y carne juntos, se pasan a escudillas de barro.

San Pedro Sacatepéquez, Guatemala, tiene un pinol muy parecido al de Nacahuil. También es de carne, aunque no muestra predilección por la pieza de paleta. En cambio, adiciona otro elemento mesoamericano al recado, chile pimiento, rojo, que le da un sabor y olor distintivos. Una diferencia más entre ambos es que en San Pedro, aunque también se sirve en escudilla, no va todo junto, la carne se ofrece por separado.

El pinol de Panajachel, Sololá, es de gallina criolla, así llamada la que se ha criado en los patios de las casas, condición que la diferencia de la gallina de granja o de crianza, como se le llama. Una de las particularidades de este pinol es el abandono del maíz amarillo, prefiriéndose la variedad conocida como salpor, que es un grano de mayor suavidad por su elevado contenido de fécula y por lo tanto más fácil de moler. Muy parecido al de Panajachel es el pinol de Patzún, al que en kakchiquel local se llama *que j*. También se hace con maíz salpor y gallina criolla, ha sido sacralizado para las festividades católicas del Jueves de Corpus Christi pero, como característica bien distintiva se encuentra el hecho que se acompaña con tamalitos de maíz envueltos en hojas de canak, una variante espectacular que

integra a la tradición culinaria un árbol de tremendo interés dentro de las especias y condimentos nativos.

Un peldaño de más complicación se encuentra en la aldea Lo de Bran, Mixco, Guatemala. El pinol sacralizado del día que la liturgia de la iglesia católica celebra la Ascensión del Señor, un jueves movable, y que se sirve completando el ritual de la Danza de Toritos, es de gallina criolla. La composición de este pinol es semejante al de Nacahuil y San Pedro, con la diferencia de la sustitución de la carne de res por gallina. Pero el ave, una vez se ha cocido y separado del caldo para seguir un procedimiento común con los otros pinoles, es asada en piezas, al carbón, en parrilla. Al final, corrobora García Escobar, la comida es servida junta.

Se ha descubierto la existencia de dos formas en San Juan Sacatepéquez, Guatemala. En ambas es la gallina criolla uno de los elementos centrales. La más simple de ambas consiste en el cocimiento del ave, la obtención del consabido caldo y su utilización para la preparación, primero de la especie de recado ya discutida y luego del pinol al incorporar la harina de maíz tostado. Hay cambios notables en cuanto a los ingredientes del recado, en donde ahora aparecen miltomates y ajo que se suman a los tomates, cebollas y culantro. Las ramas de culantro se hacen un manojito, se atan con una tira de tusa y así se echan al menjurje. Se sirve todo junto. La segunda forma es más complicada, no en cuanto a ingredientes del recado, que son los mismos, pero sí en cuanto a las carnes, porque además de gallina lleva espinazo de res y rabo de res. El procedimiento es semejante hasta cuando hay que preparar y

servir la gallina. Se han dejado en el pinol las carnes, para servir juntos a la hora de comer, pero el ave ha sido extraída y asada entera. En este estado se pasa a la mesa, de tal manera que los comensales han de servirse sus respectivas raciones una vez consumida la otra porción.

En San Raimundo, Guatemala, pueblo vecino y muy cercano a San Juan, se preparan pinoles estrechamente parecidos a los de éste. Hay en San Raimundo una notable particularidad. Para el 23 de enero, día del santo patrono San Raimundo de Peñafort y por lo tanto día principal de la feria del pueblo, el pinol se vende a la concurrencia en el parque central del poblado. Es llevado en grandes ollas a casetas instaladas alrededor de la plaza, en las que puede comprarse y consumirse. Se sirve todo junto.

Un pinol bastante extraño se encuentra en San Miguel Ixtahuacán, San Marcos, en donde ni siquiera se llama pinol sino atol de chunto. Es complicado distinguir entre si es pinol o pulique, aunque por sus ingredientes más parece corresponder a un pinol. En esta rara variante la preparación del caldo inicial incluye el cocimiento de las vísceras del ave, tripa bien lavada, hígado, molleja, corazón y riñones. Una vez cocidas, se pican más o menos gruesamente y se agregan al pinol final. Es así como se sirven, en escudilla de barro. El pavo, bien cocido, se ofrece hasta que ha sido consumido el pinol, suministrando a cada quien su respectiva tajada. Los ingredientes incluyen ajo, miltomate y cebolla, asados antes de molerlos para hacer el recado; un condimento insustituible es la pimienta de Chiapas (es la misma pimienta gorda que se ha descrito en otra sección, que

empezó a llamarse de Chiapas en el siglo XVII; en algunos lugares todavía persiste tal denominación). Esta pimienta se usa bien molida y le confiere un gusto muy particular. Ritualmente se acompaña con tamalitos envueltos en hojas de sak'muj, un árbol propio de la región. (Informante: agrónomo Roberto González, 25.04.05)

Hay variantes de pinol también en Baja Verapaz, como en Cubulco y Rabinal, que completan el ciclo de las danzas populares tradicionales de principios de mayo. Estas son formas locales del platillo, que resultan diferentes en cuanto a que el maíz tostado no es llevado hasta harina, sino que solamente es quebrantado. Ello le da una textura particular.

Con esta información acerca de los pinoles, realmente poca y por lo tanto todavía dentro del rango de conocimiento preliminar, es posible ver que el plato ha sido sacralizado en comunidades que viven en los altiplanos central, occidental y sudoccidental, que es justamente la zona en la que el cultivo del maíz es parte de la cultura propia de sus habitantes. Hermoso parangón.

El mundo del pulique es otro. Reconocida comida ceremonial que, como el pinol, se prepara y ofrece en ocasiones muy especiales, tales como festividades de la iglesia católica, matrimonios, cumpleaños, bodas, cuando se quiere agasajar a un huésped especial, etc. Es éste otro platillo a base de maíz, pero nixtamalizado y llevado a masa, que es su componente fundamental. La carne aparece en todas las recetas conocidas, pero aquí con una diversificación notable según los distintos poblados de donde proceda. Entre las aves

pueden utilizarse pavos, patos o gallinas, hay formas de pulique que se preparan con carne de res y otras con carne de cerdo, sin hueso, particularmente lomito de cinta.

Es comida más elaborada que el pinol, pero comparte con él algunos de los pasos básicos iniciales, como lo es el cocimiento primario de las carnes en agua y algo de sal, la separación de un poco del caldo resultante para preparar esa especie de recado más o menos primitivo que lleva los ingredientes propios de cada receta geográfico-cultural, la adición de tal recado a la olla de las carnes en cocimiento, el agregado de la masa de maíz, terminar de cocer con los condimentos que sea menester y servir según la costumbre lo demande. Es comida prehispánica, aunque la mayor parte de condimentos son mediterráneos.

Probablemente una de las formas más simples sea el ancestral pulique de chunto de San Jorge La Laguna, Sololá. Además del pavo, que se cuece entero en agua con algo de sal, el recado contiene cebolla y achiote. Al agregarlo al caldo junto con la masa de maíz, se condimenta con unas ramitas de culantro. Se sirve junto, encargándose la mujer de la casa de despedazar el ave y distribuir convenientemente las raciones en escudilla de barro. Se acompaña con tamalitos de maíz amarillo envueltos en hoja de milpa, costumbre generalizada a todo el departamento.

Hasta no hace mucho se preparaban en Panajachel dos formas de pulique. Una, con gran cantidad de condimentos, era de pato; el recado incluía tomate, ajo, cebolla, achiote, orégano, tomillo, pimienta, clavo de olor y pimienta. Se mantiene, con sutiles cambios, en algunas familias ladinas que

lo han mantenido como costumbre del día de San Francisco de Asís. El otro pulique panajacheño es el clásico de gallina, con recado de tomate, cebolla y achiote, muchas veces con agregado de papa. Se sirve separado y con tamalitos de maíz amarillo.

Bastante parecidos son los puliques tradicionales antigüeños, de gallina unos y de carne de cerdo otros. Cambios notables con respecto de los últimos son la incorporación ocasional de miltomate al recado, el cual se completa con ajo, cebolla y tomate. Prescinde del achiote y a veces el culantro es sustituido con apazote en rama, con lo cual adquiere un olor y un gusto que le resultan únicos.

En cierto lugares, como es el caso de la papa en una de las variantes de Panajachel, otras verduras principian a ser incorporadas. Con un cuerpo base, como ya se comprende, de pronto aparece güisquil en el de carne de res de Santo Domingo Xenacoj (Sacatepéquez), repollo en el de Santa Catarina Palopó (Sololá) que es de res y gallina, y güisquil, repollo y zanahoria en el de chunto de San Antonio Palopó (Sololá). Además de lo apuntado, chile guaque se le agrega al de Santa Catarina, al de San Antonio y al de Santiago Sacatepéquez, Guatemala. Este último es de carne de cerdo, a veces se le agrega también harina de trigo, lleva miltomate y cambia el culantro por apazote.

Para terminar esta sección, tenemos la obligación de decir que quedamos en involuntaria deuda con nuestros lectores. La sabrosura que es hablar de los recetarios de la comida tradicional queda en el tintero, a la espera de una buena

oportunidad para dar complemento a los breves apuntes que ahora apenas hemos arañado. Un recorrido culinario por los rincones de la patria podría mostrarnos la circunscripción geográfica de algunas comidas, la incorporación a los grupos étnicos correspondientes y, en general, mostraría la riqueza y la identidad que nos proporcionan a los guatemaltecos.

DEL COMER TRADICIONAL EN NAVIDAD

En Guatemala, la "cena de Nochebuena" habitual es tamal y caliente de piña, humeantes y aromáticos. En pueblos del occidente montañoso la bebida corresponde al ponche de la Nueva Guatemala de la Asunción y otros poblados. Pero hay una diferencia notable: el caliente occidental incorpora manzanillas de los bosques aledaños y con ello adquiere gusto y aroma excepcionales. Al día siguiente, Navidad, el almuerzo es un plato de caldo de gallina criolla. Días antes, los creyentes que acompañan a San José y la Virgen María en el sublime peregrinar de Las Posaditas, son convidados con caliente y chuchitos en la casa que les da la momentánea posada de la noche. O una hirviente taza de chocolate si alguien lo prefiere.

Ciertas incorporaciones contemporáneas, impuestas por un juego ajeno de oportunidades de capital y mercadeo de la celebración, han forzado la asociación de costumbres foráneas, en especial dentro de un grupo de la sociedad diferenciado por su mayor poder adquisitivo. El tamal se ha cambiado a pavo (aún el término es denotativo de pérdida de identidad; tal vez sería mejor llamarle chunto o chompipe), los chuchitos por pastel y la

cocina tradicional por cocina gourmet, la cual incorpora también pierna de cerdo horneada, pastel de frutas, galletas y frutas secas. Pero el rico cuadro gastronómico navideño se mantiene en la mayoría de hogares, con las comidas que por cientos de años se han preparado en pueblos, aldeas y caseríos, que como milagro del Redentor Naciente toman gustos, aromas y ritos que las enaltecen y subliman.

La Natividad de Jesús, como la celebra la mayoría de guatemaltecos, se fundamenta en principios filosóficos judeo-cristianos. Por tal razón su origen local data de la época colonial. Expresiones clásicas como posaditas, nacimientos y pesebres son una pequeña fracción de las prácticas traídas por los castellanos, sin duda tomadas a su vez de tiempos y espacios más alejados. La costumbre de la cena de Nochebuena no existía como tal antes de la Colonia. Ahora, en su forma más clásica, es celebrada con una comida prehispánica. Lo que hace características las manifestaciones navideñas locales son incorporaciones de la gente de esta tierra, con sincretismos nacidos de la asimilación de hechos hasta entonces ajenos.

Festejos espirituales con raíces extraregionales fueron nutridos con misticismos propios, en parte expresados en comidas y bebidas que se sustentan con procedimientos e ingredientes igualmente propios. Consumidas en momentos cumbre del ciclo, entre ellos el día de la Santísima Virgen de Concepción, la novena de Las Posaditas, Nochebuena y Navidad, sus olores evocan una Naturaleza inmersa en el amor y la espiritualidad de la temporada. Es cuando los hogares huelen a bosque porque los bosques huelen a

pino, manzanilla y musgo. De las cocinas surgen efluvios de lo que ha de beberse y comerse, resultado cultural de viejas tradiciones culinarias, que se mezclan con vahos de estoraque, pom e incienso, entre rezos, letanías y villancicos.

Hay elementos que le dan carácter distintivo a la celebración, "carácter guatemalteco", a pesar que en lo tradicional y costumbrero se observan profundos abismos expresivos entre la capital y los pueblos. Aún así, no se pueden pasar por alto las características socioculturales y las relaciones etnobiológicas de las comidas y bebidas. De esa suerte resultan insustituibles los cuadros de la masa de maíz borboteando en apastes de barro, las peroladas del recado que se cuecen por aparte, el immanente parloteo de comadres, vecinas, hermanas, cuñadas o amigas que se reúnen para participar de la preparación de los alimentos, entre ellos "la envuelta de los tamales" y luego su puesta al fuego siguiendo procedimientos más rituales que mecánicos. Tales cuestiones representan singulares aportes dentro del contexto de la gran fiesta.

Los tamales han sido envueltos en hojas de guineo y de mashán, vegetales que imprimen sus propios olores a la comida. Se cuecen al vapor en un apaste al que se le ha hecho "cama" y tapadera de hojas de canak, árbol sacralizado en esta práctica que cede a la vez sus exclusivos aromas. Los tamales representan una de las comidas prehispánicas más distintivas de la cocina popular, cuya base fundamental es maíz nixtamalizado, llevado hasta masa. Se le agrega un recado que en los tamales colorados más puros se prepara con tomate, chile guaque, chile zambo

(o cobanero), chile chocolate, pimienta, achiote y manteca; recetas de mayor elaboración contienen ingredientes mediterráneos como cebolla y ajo, o locales como flores de loroco. Una carne completa el cuerpo central. Puede ser pollo, chunto o cerdo (tamales especiales, de regiones particulares, pueden llevar otras carnes, como a veces se hace en Petén con pajuil o con tepezcuintle). Los tamales negros son una variante dulce. Igualmente tradicionales aunque de menor consumo. A la masa se le agrega azúcar, la carne es de pollo y el recado se hace con pepitoria, ajonjolí, chile pasa, chile guaque, canela, tomate, pan francés y chocolate. El tamal negro es un claro ejemplo del sincretismo de lo prehispánico y lo peninsular en la cocina popular, con azúcar, ajonjolí, canela, pan y manteca europeos completando la base prehispánica del maíz, los chiles, el tomate y el chocolate.

Los chuchitos casi pueden describirse como pequeños tamales. El cuerpo es masa de maíz, el recado se hace con tomate, chile guaque y achiote, la carne puede ser pollo, chunto, cerdo o res. Admiten variaciones locales, a través de las cuales trata de dárseles un carácter más elevado, como comida popular pero de especial significación. Dos de las más comunes son la complementación con flores de loroco o de izote, las cuales sin embargo no aparecen dentro de los chuchitos de navidad por no estar disponibles durante la estación invernal. Una notable particularidad diferencial entre los chuchitos y los tamales, además del tamaño y la forma de comerlos, es que los primeros se envuelven en tusas, las estructuras que recubren a las mazoreas del maíz. Los chuchitos son de consumo bastante generalizado, pero

hay chuchitos sacralizados en las comidas navideñas.

Las bebidas de la época parece estar dirigidas no sólo a constituir un satisfactor culinario en la identidad espiritual guatemalteca y a recompensar el gusto por la cocina criolla, sino que también a combatir el frío típico del invierno boreal, que nos afecta aunque con rigores atenuados. Clásico es el caliente de piña, cuyo nombre alude a una fórmula muy arcaica pero que no necesariamente representa la composición actual. El brebaje de hoy en día se prepara cocinando ciruelas pasas, pasas de uva, manzana, plátano, canela y piña. Hay quienes agregan las cáscaras de la piña y otros que no gustan de las manzanas. En Panajachel, Chichicastenango y otros pueblos occidentales le ponen manzanillas, frutos que le dan gusto y aroma muy especiales. Se endulza con azúcar.

La referencia a costumbres culinarias pueblerinas, de F. J. Cajas Ovando⁸, resulta de gran interés. Dice que en Quetzaltenango "la festividad (en honor a la Virgen de Concepción, el 8 de diciembre) era celebrada con un novenario que culminaba esa fecha, y era tradicional servir el clásico caliente de piña". De Las Posaditas refiere que "los anfitriones agradecen ... y ofrecen a los visitantes el refrigerio que consiste en caliente de piña, chocolate, café o te, chuchitos, cambrayes, enchiladas, panes con carne o tamales de carne". De la tradición de "entregar" al niño "robado" de un Nacimiento ajeno, expresa que se acompaña de la respectiva comida, en la que nuevamente los tamales son plato preeminente. Y resume: "bebida tradicional y popular es el clásico 'Caliente de Piña', que se sirve en toda la época navideña. Los

buñuelos en miel, pero el plato principal de la comida navideña quetzalteca lo constituyen, los quetzaltequismos tamales de arroz, ya sean negros, colorados y los clásicos paches de papa. Los tamales son los principales de la cena de media noche del 24 y 31 de diciembre".

En referencia vinculada al comer navideño de la Nueva Guatemala de la Asunción, C. Lara², citado en un reportaje periodístico, dice que el ponche y el chocolate "son bebidas tradicionales de Guatemala que se preparan para las fiestas decembrinas. Endulzan el paladar y ayudan a calmar el intenso frío de la época". Agregó dentro de las comidas tradicionales de la estación a los buñuelos, "bollos a base de huevo, (que) se preparaban en Guatemala en especial para las fiestas de Concepción del 8 de diciembre, las de la Santísima Virgen de Guadalupe el 12 de diciembre y para las veladas nocturnas en los rezos de la Novena del Niño Dios, al pie del Nacimiento". En cita complementaria apunta que el ponche es herencia culinaria colonial representativa de la simbiosis de culturas, "pues se utilizan no solo las frutas que existían en la Guatemala de la época, como los aportados por los españoles".

Ya se podrá notar cuántas formas botánicas nativas se incorporan a estas comidas e igualmente de qué manera los ingredientes europeos intervienen en un balance de simbolismos e identidades culinarias. Nos interesa destacar ingredientes mesoamericanos ya señalados, tales como la manzanilla (*Crataegus pubescens*) del caliente de piña, que además aparece en otras aplicaciones ornamentales navideñas). De la fijación cultural del tamal navideño, que se moldea con masa

de maíz, se condimenta con tomate y chile, se empaqueta en hojas de mashán (*Calatea lutea*) o de plátano (*Musa*) y se aromatiza con hojas de canak (*Chiranthodendron pentadactylon*). De la transformación de los chuchitos, de ser una comida común y popular, a una connotación sagrada cuando se incorpora a la tradición navideña. En fin, un campo abierto para expresar la maravilla de esta cocina.

La tradición de compartir tamales, o chuchitos de carne, ya sea para la cena de medianoche, para la de año nuevo o en las posaditas que las preceden, es parte de rituales fijados en el comportamiento social de los guatemaltecos. Así, entre tamales, "caliente", ponche y el frío de la atmósfera invernal, una Naturaleza hermosa contribuye a hacer más propia la Navidad guatemalteca. Nuestras comidas, bebidas, nacimientos y pesebres nos han hecho convivir con especies propias de esta patria, con las que forjamos hechos culturales únicos en una época de paz y amor.

DEL COMER TRADICIONAL EN CUARESMA Y SEMANA SANTA

En materia de cocina tradicional, durante Cuaresma y Semana Santa se manifiestan hechos culturales de acentuada mezcla de lo prehispánico y lo colonial. Ha devenido de una práctica gastronómica que, sin excluir a otros grupos, resulta más notoria de los ladinos. La más probable fuente de este trasfondo es que la celebración, de raíces judeo-cristianas, fue traída por los españoles que alcanzaron este territorio, acarreado consigo sus creencias, costumbres y avituallamientos preferidos.

Una vez alcanzado un adecuado grado de fusión etnológica entre la vanguardia peninsular y los pueblos mesoamericanos, el sincretismo en la dimensión espiritual logró el milagro de ver hacia lo sagrado a partir de una amalgama de expresiones del mundo profano manifestadas de diversas maneras, la gastronómica entre ellas. Y de la nueva cocina, la mestiza, empezaron a surgir aromas, sabores, colores y protocolos de una identidad peculiar. Es por ello que, ahora, la caracterización de las comidas cuaresmales guatemaltecas requiere de la consideración de varios detalles trascendentes, que incluye a los elementos culturales nativos, a los importados junto al modo de ser del español renacentista, la incorporación de una festividad a la sazón foránea, la existencia de alimentos propios, la elaboración de menurjes cargados del simbolismo propio de los componentes incorporados así como al modo de preparación y a la forma y momento de ser servidos.

Una peculiaridad de la comida cuaresmal, incluyendo bajo este calificativo a la de la Semana Santa misma, es la aparente contradicción entre el principio de austeridad en la alimentación, el ayuno con ribetes sacramentales, y la copiosidad de las comidas que se deriva de la riqueza de recetas y el tiempo disponible para el buen comer. De esa cuenta es que a la exaltación de los olores cuaresmales (corozo del Pacífico, pataxte en mazorca, melocotones cucurbitáceos, aserrín mojado), de los colores propios de la estación (doradas flores de chilca, violeta en las flores de jacaranda, de estatísia y de "nazareno", rosados de terciopelo en los matilisguates, caleidoscopios de bouganvileas, etc.) se confunde la fragancia de los incensarios con

ardiente pom-estoraque y los humeantes platos de pescado seco que se acompañan con variedad culinaria de curtidos, cebollas encurtidas, chiles rellenos y garbanzo en dulce de panela. Amén de aromático y delicioso chocolate caliente, pan de recado y copiosa miel de abejas.

La etnobiología que rodea a la captura, comercialización y preparación de los productos de la pesca es parte de todo este riquísimo entorno. Así, puede resultar particularmente interesante el atardecer en el muelle principal de Livingston, en el Mar Caribe. Entre gaviotas, pelícanos y golondrinas de mar, las exiguas tripulaciones que se habían hecho al agua retornan con su preciada carga: decenas de peces cogidos de las tibias aguas del Mar. Abundantes jureles, pargos, róbalos y palometas que son esperados con avidez por gente que a poco los enviará a un destino diferente, a las cocinas y comedores de muchos hogares guatemaltecos, algunos después de ser llevados a tapexcos que a fuerza de sal y sol han de convertirlos en pescado seco. Es que en los tapexcos caribeños principia un ciclo en la expresión tradicional del pescado seco de cuaresma en Guatemala, del mismo modo que ocurre a la vez en el lejano Puerto de San José, en el centro del litoral del Océano Pacífico, en donde el vetusto muelle de hierro que testimonia todavía la integración del porteño con el mar, igualmente sirve de enclave a otro grupo humano impelido por el deseo semejante del encuentro con los productos de la pesca.

El litoral caribeño es de condiciones ecológicas y culturales diferentes al del Pacífico, por lo tanto se distinguen en ellos buen número de características propias. En

ambos hay pescadores experimentados, de piel curtida y artes de pesca parecidos, mas no iguales, en los que el oficio milenario de pescar ha fijado sutiles diferencias. En Guatemala, contrario a lo que denota su nombre, el Pacífico es más violento que el Caribe. El primero tiene una plataforma de pronunciado declive, en tanto que en el segundo predominan los fondos someros. Los cardúmenes en la Bahía de Amatique y en el Golfo de Honduras, del sistema caribeño, tienen una poderosa influencia de los arrecifes coralinos adyacentes, situación que no se da en el arenoso litoral del sur.

Para los menesteres propios, las naves de uso en el Caribe son generalmente más grandes, adecuadas para pesca en jornadas continuas y largas. Las lanchas de los hombres de mar josefinos, que reproducen grandemente las características de otros pueblos de su mismo litoral, suelen tener solo entre 18 y 25 pies de eslora y ser impulsados por raquíticos motores fuera de borda. En el Pacífico, las redes agalleras, coloquialmente trasmallos, son de poco más o menos 50 brazadas de longitud (unos 150 metros). Según se busque especies de alta mar, tal como tiburones, se colocan a unas 30 brazas (poco más de 50 kilómetros) de la costa. De no practicarse pesca de alta mar las redes "se tiran" en la propia línea costera.

En general, hay dos modalidades de pescado seco: una, de especies pequeñas, como a las que los científicos llaman *Atherinella*, *Poecilia* y *Poeciliopsis gracilis*, de preparación y consumo durante todo el año. Otra, de especies grandes, cuaresmal por excelencia, que utiliza a cualquiera de los peces bentónicos o pelágicos costeros tanto

como a algunos de aguas dulces. Tanto por su maniobrabilidad culinaria, abundancia, gusto y aceptación en el mercado, entre algunos de los provenientes del Pacífico están el robaite (*Centropomus robalito*), el sierra (*Scomberomorus sierra*), el pargo (*Lutjanus guttatus*), el sábalo (*Chanos chanos*), el atún azul (*Thunnus thynnus*), la barracuda (*Sphyraena*), el bagre (varias especies), la machorra (*Lepisosteus tropicus*) y el tiburón común (*Carcharhinus limbatus*). Éste, en palabras de los mismo pescadores, se ha "arisquiado" debido a la intensidad con que se le persigue; quieren decir, ahora es un animal asustadizo. Es un hermoso pez de poco más de un metro de largo. No es comehombres. Se alimenta básicamente de calamares, rayas y peces más chicos. Se estima ya una especie amenazada.

Del litoral y mar caribeños proceden róbalo (*Centropomus undecimalis*), jureles (*Caranx hippos*) y pargos (*Lutjanus spp.*). En Lívingson, los pescados se secan en tapexcos de caña, en San José y Monterrico sobre láminas de zinc. En Monterrico, a los trozos de tiburón se les conoce como "cecina", y en San José y resto del Pacífico a las piezas sin piel se les da el nombre de "cherla", cualquiera sea la especie de pescado despellejada (pescado cherlado).

Por otra parte, una de las bebidas más tradicionales, ancestrales y de identidad ritual es la bebida de chocolate caliente. Es la bebida propia del desayuno de Jueves Santo en pueblos que aún conservan tal costumbre, en particular del altiplano occidental. Ese amanecer no pasa sin el aromático y sagrado brebaje acompañado de pan de yemas, también llamado pan

de recado, rodajado y untado con miel de abejas. A veces con garbanzo en miel, platillo muy peninsular que se prepara con granos de garbanzo puestos a endulzar al fuego con panela, que incorpora la pimienta gorda que procede de las selvas tropicales húmedas de Petén. Y el muy tradicional comportamiento social de participar a otros de la comida propia, porque compartir los platos de la cocina festiva adquiere caracteres de extrema solemnidad. Es una costumbre ritual enviar a familiares o amigos, en canasto artesanal de caña, el chocolate en tabletas de preparación artesanal, pan de la ocasión y garbanzo, en muchos pueblos del altiplano occidental acompañados de una botella de miel blanca. Es un presente de gran significado afectivo.

Los cortidos y encurtidos de Cuaresma y Semana Santa son un referente muy especial de la época, en la que adquieren una estampa visual ineludible, que por sí misma expresa el olor de sus componentes, de sus especias y vinagres que hacen adivinar un sabor especial. Y cómo no ha de ser así, si el procedimiento de preparación tiene subconscientemente implícita la sacralización del acto que por esencia está destinado a un fin divino. Si bien Chiquimula se enorgullece permanentemente de sus encurtidos, los palmitos de Semana Santa constituyen allí una tradición de hondas raíces en el pasado, imposible de olvidar. Cebollas o ajos, con complemento de zanahorias artísticamente rebanadas o de inflorescencias tiernas de pacaya, ver, comer y compartir es parte del mundo que rodea a los encurtidos.

Todo resulta ser parte de una identidad cargada de simbolismos, en la que lo

européo y lo americano se expresan en una culinaria que no puede dejar de engullirse, aún a sabiendas de que la época demanda de mayor ayuno. Pero... ¿quién puede resistirse? Y no importan denominaciones o recetas disímiles, las gloriosas viandas cuaresmales pueden proceder total o parcialmente de la Naturaleza guatemalteca. Luego, con multitud de recetas, desde la típicamente peninsular del "pescado a la vizcaína" hasta una fritura más simple, pasando por la posibilidad de los filetes envueltos en huevo y complementados con chirmolitos de tomatillo, los aromas son de Cuaresma y Semana Santa.

LA COMIDA DE LOS SANTOS

En cierta cita a Celso Lara¹ se refiere el importante asunto de las comidas especiales del Día de Los Santos y del Día de Finados y se señala el origen de algunos de los alimentos vinculados. Se connota el particular ritual de comerlas en tiempos de espiritualidad elevada y se destaca el significado simbólico que poseen. Así, resulta de gran importancia porque refiere un germoplasma ligado a costumbres y tradiciones de esta festividad. Se lee: "uno de los postres más importantes que proviene desde la época prehispánica, es el ayote en dulce y en su preparación se incorporó panela, que fue traída por los españoles aproximadamente en el siglo XVI... este postre simboliza fundamentalmente la unión de carácter culinario y religioso entre el mundo antiguo maya con el aporte del ayote..., y de la cocina hispanoárabe que aporta el azúcar".

Es un excelente ejemplo de lo que representa la comida de cabecera de los dos primeros días de noviembre. Su peculiar

designación se debe a que se come a la cabecera de las tumbas; secundariamente llega a consumirse cuando los dolientes se reúnen en casa. En otra mención a Lara, en el mismo trabajo, se le atribuye haber dicho que "tiene dos expresiones: una consiste en un tipo de plato que no es dulce, que se consume en regiones del occidente del país y se prepara con verduras y carne de aves..., mientras que en el área central, oriente y del norte se preparan diferentes tipos de platos dulces, que se llaman cabecera y son complemento del fiambre".

El fiambre... ¡una comida tan original! Uno de los tantos cuadros de costumbres de don José Milla y Vidaurre²¹ apuntó que "...(cuando) la luna comenzaba a derramar su pálida luz sobre los sepulcros, (la multitud) fue alejándose poco a poco en busca de fiambre y de los otros platos que la costumbre quiere que engullan los vivos al regresar de la visita a los restos inanimados de los muertos". Además de la riqueza expresiva de don Pepe Milla, qué riqueza simbólica la que refleja este Cuadro. Es, acentúa Lara Figueroa¹⁶, "una comida simbólica: para conmemorar el Día de los Santos Difuntos y de Todos los Santos es Guatemala. Es la comida más exquisita y exuberante de Guatemala. Por su barroquismo y maneras tan elaboradas de cocción, expresa como nada la cosmovisión y la manera de ver el mundo del guatemalteco tanto mestizo como de herencia maya o mayanese. Así somos los guatemaltecos, barrocos y complejos como el fiambre".

El inigualable estilo literario de Celso Lara y la profundidad de sus enfoques nos regala con esta otra delicia descriptiva¹⁶, siempre en relación al fiambre: "En esta comida

puede establecerse toda la identidad del guatemalteco: el uso de verduras y su aderezado es herencia evidente del mundo prehispánico; el empleo de distinto tipo de carnes y embutidos, de ascendencia española y el uso de quesos, alcaparras, aceitunas y otras especias de auténtica herencia árabe. No obstante su origen, la creatividad de las cocineras guatemaltecas anónimas de los distintos estratos sociales le han dado su connotación especial y nacional". (Remitimos al lector interesado al documento original de donde han sido tomadas estas notas; es de una riqueza increíble).

La tradición gastronómica de cabecera se celebra desde la época colonial, cuando llegó a los pueblos guatemaltecos la religión católica y sus efemérides fijadas en el calendario gregoriano. Pero, la tremenda antigüedad de la costumbre de compartirle comida a los congéneres muertos va más allá, rebasando nuestra posibilidad de situarla en un tiempo preciso. Algo se ha estimado, y hay noticias²⁶ de que "recordar y festejar a los difuntos es una práctica antigua en Guatemala, tanto, que en las ruinas de Takalik Abaj, en Zapotitlán, Retalhuleu, se descubrieron numerosas vasijas con restos de alimentos en una tumba de 2 mil 500 años".

Casi generalizadamente, la comida de cabecera se completa con güisquiles cocidos y elotes cocidos, a veces también güicoyes sazonados cocidos. No es inusual que estos vegetales se cuezan en una misma olla y compartan, así, sus incomparables aromas. Como platillos dulces hay ayotes en miel y jocotes en miel. En ambos casos la "miel" no es tal, sino que una especie de almíbar espeso logrado con panela. Las

cinco variedades vegetales son nativas de Guatemala, lo cual reafirma la convicción de que hay definida, aunque inconsciente, identidad cultural de la gente que consume alimentos milenariamente recolectados o domesticados por ellos mismos a partir de linajes silvestres de su propio entorno ecológico.

Una variación muy elaborada del ayote en miel es su cocimiento, en panela, junto a elotes. A pesar de que en su preparación también se incluyen ingredientes exóticos del tipo de la canela, el jengibre y el clavo de olor, el toque más especial se logra con algunas bayitas de pimienta gorda, nuestra pimienta nativa. Se consigue así el espectacular manjar que sólo compete con los jocotes en miel, que con procedimientos equivalentes aunque nunca con elotes incorporados, se une a aquel en una dulce exaltación de la cocina tradicional solemne.

Comidos como verduras o frutas, estos cuatro alimentos resultan de cotidianeidad evidente. Salvo la estacionalidad de los jocotes y la exclusividad de un postre de ayote en dulce, por lo demás le resultan normales a cualquiera. Pero en tanto sean comida de cabecera, son alimentos sacralizados dentro de las tradiciones guatemaltecas.

Y como el objetivo de este trabajo es el enaltecimiento de la comida prehispánica, el reconocimiento de los aportes peninsulares y el ensalzamiento de la identidad culinaria de los guatemaltecos, no nos es dable profundizar en hechos que forjan y caracterizan la antropología de nuestra alimentación. Por eso dejamos para mejores investigaciones las costumbres

que acompañan las visitas a los difuntos para compartir con ellos la comida de cabecera. Como aquella en la cual se destapa el zute que conserva el calor de los güisquiles, elotes y güicoyes, se riegan pino y doradas florecillas de "flor de muerto", se encienden veladoras o velas, se reza, se riega una parte de aguardiente blanco y la otra parte se bebe ritualmente y, como con el licor, se disponen porciones de comida para el difunto y las más para los deudos.

UN AZUCARADO FINAL: LA DULCERÍA TÍPICA

Un capítulo aparte es el de la gloriosa dulcería típica. Ésta expresa todo el vigor de la fusión de las culturas mayas y europea, y aunque es una constelación de golosinas que inició durante la época colonial, es ahora una de las manifestaciones más especializadas de la cocina nacional. Conjuga el gusto castellano por los manjares azucarados con los frutos de la tierra guatemalteca, y de ello surgen numerosos productos de sublimada exquisitez. Por su origen, elaborada confección e inconsciente incorporación cultural, no es raro que haya sido la Ciudad de Santiago, hoy Antigua Guatemala, el emporio de la dulcería típica. Tampoco debe extrañar que de ahí pasara, con las costumbres y gustos criollos, españoles y nativos, a la Nueva Guatemala de la Asunción. Sería falta de seriedad no reconocer la alta dulcería típica de otras ciudades, como Quetzaltenango y Cobán, pero la dimensión de la obra impide profundizar mucho en el tema.

No disponemos de muchos datos que soporten la generalizada creencia de que los mayas antiguos prescindieron de los edulcorantes. Tampoco de que hayan

sido aficionados a ellos. A partir de la importación impuesta del cultivo de caña de azúcar, motivada, según muchos indicios por la necesidad de los castellanos a endulzar sus bebidas y a consumir postres con azúcares, se ha deducido que para los pobladores originales no eran un imperativo. Pero tampoco podemos afirmar que no incorporaran el gusto dulce a algunas de sus bebidas; de las comidas es menos lo que podemos imaginar. Las mieles silvestres fueron las fuentes edulcorantes prehispánicas, y de ellas se considera a la miel de doncellitas como la principal. Se afirma que el chocolate endulzado incorporaba esta miel. Hay fuertes sospechas de que eran aficionados al néctar de flores de canak, las cuales ocupaban lugar preeminente dentro de su cultura espiritual. Podemos imaginarlos libando las florecillas mientras cumplían otras tareas al pie del árbol. Pero la dulcería proveniente del mestizaje es una etapa más elaborada, que requiere procedimientos de cocina para alcanzar el producto final: un dulce típico.

La guayaba ha cedido sus frutos para preparar con ellos los *colochos de guayaba*, dulces de enorme tradición y apetencia, típicos por donde se les vea. Además, mermeladas y jaleas brotan a las mesas hogareñas para resumir el clásico aroma de la fruta. La manzanilla, el arbolillo de los pequeños, anaranjados pomos que aromatizan las navidades, traslada las frutitas endulzadas en almíbar espeso a hojas de tusa seca, para ser admiradas y comidas como *manzanillas en miel*. En la ciudad de Guatemala son coloreadas con un tinte comestible llamado rojo vegetal, pero en la mayor parte de pueblos conservan su agradable color natural. Del

chilacayote, esa cucurbitácea rastrera tan conocida en los pueblos del altiplano, se derivan los *chilacayotes dulces*, manjares semicristalizados, de gusto incomparable, afanosamente deseados. Con una textura parecida se culmina la melosa preparación de los tubérculos de camote, y se logran los *camotes en miel*. Otra delicia al paladar guatemalteco.

El zapote, la apetecida fruta tropical que tan delicada resulta al paladar, se procesa un poco más para preparar los conocidos *zapotillos* y *bocadillos de zapote*, singulares preparaciones que producen manjares de aspecto, color y sabor insuperables. Otras cucurbitáceas rinden semillas con las que se preparan *chancacas*, un dulce bastante elaborado, de sabor muy poco empalagoso pero siempre inigualable; un tanto más primitivas son las *pepitas*, preparadas de pepita y panela en forma de grandes monedas, que se distribuyen en ferias de pueblos indígenas. De menor popularidad por ser más un postre casero, las *chanquetas de güisquil* tienen su propio lugar en la dulcería típica. Porque igualmente caseros son los postres que se preparan al interior de los hogares, usualmente almibarados en mayor o menor grado como el dulce de chilacayote, ayote en miel, jocotes en miel, coyoles en miel, plátanos en mole, rellenitos de plátano.

Algunos dulces típicos se basan en el procesamiento de frutos cosmopolitas, como es el caso de los cocos. Las cocadas y los diferentes tipos de bocadillos de coco (negros, blancos, amelcochados) son en el país un buen ejemplo. Los blancos se hacen con azúcar, los negros con panela. De panela semiviscosa se confeccionan los bocadillos amelcochados o "bocadillos

de tusa", así llamados porque se colocan en trozos de tusa seca por su delicada blandura. En la zona caribeña, Livingston y Puerto Barrios, por tradición más unidos a los cocos, los bocadillos son más grandes, diferentes, y colectivamente se denominan "conserva de coco". También de materias primas cosmopolitas son las "canillitas de leche" y las "bolitas de leche", pero la tradición culinaria les impone procedimientos guatemaltecos.

También se los impone a los nuégados y a las polvorosas. Y se los impone a los rosarios de tusa, uno de los dulces típicos más extraordinarios que produce la culinaria dulcera artesanal.

Como en la mejor cocina, cerrar las comidas con manjares es una costumbre inveterada. Aunque aquí solo nos hayamos acordado de ellas, a falta de espacio para disfrutarlas.

SUMARIO

La inmensa variabilidad en las comidas populares tradicionales de Guatemala crea un mundo de gran complejidad descriptiva. Es tal su diversidad que ni un solo plato revela definida uniformidad nacional, ni siquiera étnica. Ni aquellos que han llegado a concretar alguna identidad poblana han perdido la capacidad de forjar múltiples variaciones sobre los mismos temas. Hay cambios entre familias, entre zonas de un mismo pueblo y entre pueblos, entre generaciones y entre niveles sociales. Esta situación le crea problemas a los estudiosos de los recetarios y a los que abundan en las múltiples facetas de la antropología de la alimentación. Sin embargo, abre infinidad de puertas para quienes desean profundizar

en el conocimiento de las costumbres, del afianzamiento de las tradiciones y las vías de la evolución culinaria.

La gastronomía popular está saturada de hechos notables, que por excesivamente comunes suelen desapercibirse. Así, algo de lo que inmediatamente llama la atención, cuando se ve con un poco más de detenimiento, es la presencia de líneas genéticas autóctonas en la más genuina tradición culinaria guatemalteca. Eso es lo que, en materia de alimentos y comidas, nos lleva a calificar de recursos naturales a los linajes que forjan la tradición en la culinaria. Vale advertir que, luego de descubiertas, con el correr de los siglos, muchas de las especies silvestres han sido traídas a los patios del guatemalteco y consecuentemente han sido transformadas en cultivos y en formas semidomesticadas.

Hay muchos linajes silvestres en los ecosistemas, y a veces hasta en los sistemas agrícolas en forma de malezas, lo que en ambos casos incluye a parientes de las especies domesticadas. Muchos de estos insustituibles alimentos se encuentran amenazados de extinción por la inducción de transformaciones radicales de los hábitats naturales, contaminaciones masivas, ejecución de "planes de desarrollo" mal concebidos y, lo que es más grave (y en mi particular concepto un real crimen de lesa guatemalidad) por la pérdida de identidad cultural y subsecuente desprecio a los valores tradicionales.

La extinción de los linajes silvestres, de las variedades únicas de este particular centro de origen de plantas alimenticias que habitamos, llamada erosión genética,

constituye un peligro real sobre las líneas de crecimiento espontáneo de las tierras agrestes. Aunque el guatemalteco haya desarrollado una cultura agrícola de gran eficiencia e innegable antigüedad, que le permitió domesticar algunos linajes, el único banco de genes silvestres sigue en los ecosistemas del entorno ecológico. Los programas diseñados para conservar el patrimonio natural, por ejemplo a través del manejo y cuidado de áreas protegidas, son una buena ayuda para la conservación de los germoplasmas, porque de la conservación de éstos depende la conservación de la identidad culinaria y la posibilidad de mantener ritos, festividades y expresiones espirituales en las que ciertos alimentos son sacralizados. Los linajes de plantas alimenticias no deben verse como parte de un patrimonio único: son patrimonio natural en cuanto seres vivos, pero patrimonio cultural en cuanto que están incorporados a las costumbres, tradiciones, conductas y comportamientos de los grupos humanos guatemaltecos.

Gran parte de la gastronomía tradicional local se nutre con linajes nativos, originados en este país, parte central del singular espacio mesoamericano que permitió una explosión de variabilidad biológica pero también el desarrollo de diversidad cultural de enorme riqueza histórica, conductual e identitaria. La condición de especies nativas a nuestros alimentos tradicionales ya ha sido señalada por varios investigadores, pero la formulación final del territorio como un centro de origen y diversificación de cultivos se consolidó con los estudios de Vavilov en el primer cuarto del siglo XX. La rica variedad de platillos en la cocina guatemalteca es consecuencia de una

relación de muchos siglos con las plantas comestibles y su equivalente variabilidad. La culinaria, el arte de hacer comida mediante la transformación de lo que de otro modo sólo sería un alimento más, es una buena forma de hacer una síntesis cultural a partir de un conjunto variado de hechos espontáneos por los modos sociales de hacerla, que los incorpora en un hecho único. Esto hará que López García¹⁷ diga que la comida se convierte en uno de los fundamentos simbólicos más importantes en la construcción de la identidad cultural.

Se ha dicho que el valor simbólico de la alimentación puede verse en la manera en que se preparan los alimentos, en el modo de colocarse los comensales en torno de ellos y en la forma de consumirlos, y que la cocina integralmente considerada es un lenguaje en el que una sociedad traduce su estructura. Insistimos en que la comida basada en el aprovechamiento de recursos propios, en forma de linajes nativos, acrecienta el valor simbólico y refuerza la identidad cultural que construye. La cocina nos ha identificado como nación aunque haya modalidades diferentes en lugares distintos, aunque persistan modos o estilos disímiles que dependen de la mayor o menor disponibilidad o cercanía a fuentes de los alimentos. La etnobiología de la alimentación en el país es un soberbio campo de estudio, aunque resquebrajándose debido a la pérdida de algunos de sus elementos clave.

Todavía tenemos tanto que aprender de las añejas costumbres mantenidas en los pueblos, de la grandiosidad latente en la aparente simplicidad de las recetas tradicionales, del valor de la identidad culinaria como forma de

afianzar la identidad cultural. Darle valor sociocultural a la extrema ceremonia que implica el obsequio de tamales en Navidad y Nochebuena, el del pan de recado en Semana Santa, el envío obsequioso de platos de fiambre el Día de los Santos o los chuchitos que se ofrecen con la sinceridad que sólo se logra cuando el obsequio se reconoce excepcional. El dádoso comportamiento que se expresa a través de las comidas entre familias o personas en las que hay sinceros grados de alta estima y aprecio, como cuando se invita a un "caldo de gallina de patio" el 25 de diciembre al mediodía o cuando se comparte un pinol o un pulique en el seno de una cofradía que ha abierto sus puertas a un comensal estimado. En fin: portentosa la cocina popular tradicional guatemalteca, que de ella surgen comidas de inestimable valor y elevada significación social.

REFLEXIONES POST SCRIPTUM

La gastronomía nacional tiene tres dimensiones: una es la comida tradicional, criolla, que se basa en el aprovechamiento de linajes nativos y generalmente mantiene una identidad cultural fácilmente discernible. Otra es la llamada "cocina guatemalteca", a la que pertenecen los "platillos típicos" que, teniendo por obligación mucho de la cocina tradicional, puede llegar a incorporar ingredientes, recetarios e instrucciones foráneas; igualmente ha sido asimilada en una identidad popular generalizada. La tercera es la cocina gourmet, la pomposamente bautizada "alta cocina", que cuando pretende ser más genuina adopta e incorpora ingredientes propios de la cocina popular tradicional. Las dos primeras tienen en común la sazón heredada en

muchos siglos de práctica y mediante el traspaso inconsciente de su conocimiento, de generación a generación, a través de procedimientos, recetas, modos y tiempos de servirla; en fin, su significativa cultural.

Poco exitoso ha de resultar el intento de separar absolutamente a la cocina tradicional de la cocina guatemalteca coloquialmente llamada típica, aún de la cocina gourmet con ribetes de criolla si nos basamos sólo en su relación con linajes silvestres nativos. En todas existe el enriquecimiento de los componentes culturales, en unas más que en otras, pero una valoración de cantidades es tan subjetiva que el límite se vuelve difuso, un área de traslapes. Por otra parte, tan criollo parece un plato de pacayas cocidas como uno de chojín, o una humeante sopa de blede que un buen "cocido". En el marco de este ensayo, el primero de cada par es más propio, más simple y hecho con alimentos nativos, el otro es muy guatemalteco pero influido y derivado de las costumbres culinarias de los grandes centros urbanos postcoloniales más que de los poblados cercanos a las fuentes de malezas útiles y otras plantas comestibles, característico de la comida tradicional por excelencia.

En este aporte a la antropología y a la etnobiología de la alimentación en Guatemala no hemos podido hacer más que asomarnos a uno de tantos temas de la cocina nativa, dejando para mejor oportunidad el análisis de otras expresiones culinarias, incluyendo a la gourmet, todas de gran riqueza contextual. Lo hicimos sobre la base de que la asociación a germoplasmas propios lleva a ver a la comida tradicional como expresión social que ha incorporado y mantenido uno o más linajes silvestres

contiguos. Característica relevante es su alto grado de diversificación. Con leves o intensas variaciones entre pueblos o entre grupos sociales, ha mantenido una identidad que ha resistido el paso del tiempo. Sus referentes simbólicos se hallan en costumbres alimentarias muy antiguas.

Colocar a los germoplasmas nativos dentro de los elementos que enriquecen la cocina es darle a ambos un valor agregado. Pero resulta obligado ir más allá y reconocer que nuestra cocina vernácula constituye una elevada expresión social, cuyas pautas le dan identidad. Hablar de los alimentos propios explorando sus aspectos biológicos es una forma de enaltecer las relaciones etnobiológicas que se han forjado en el país, detalle a detalle, sobre cimientos incommovibles. Valga, de esa cuenta, una doble exaltación en la gastronomía popular tradicional guatemalteca.

En ésta, el carácter mítico, la concepción sacra, la creencia de compartir un origen común o la deificación de una especie aplicados a la cosmovisión sobre los linajes nativos de valor alimenticio, son ricas fuentes de simbolismos y de identidad cultural. Un caso ejemplar es el del chocolate, el divino cacao, descubierto por mayas, y olmecas que les precedieron, en las vertientes caribeñas de la selva tropical húmeda de sus tierras. Deificado, domesticado hasta hacerlo cultivo, convertido en bebida exclusiva de gobernantes, sacerdotes y guerreros privilegiados, equiparado a moneda, sacralizado en bebida ritual y por lo tanto cargada de toda la espiritualidad contenida en el cosmos de una de las civilizaciones más formidables que ha conocido el mundo, brebaje energizante y estimulante

que las mujeres mayas de la antigüedad se afanaban en servir espumante, enriquecido con miel de doncellitas silvestres y flores de orejuela, amén de vainilla y a veces maíz... ¿No debe ser acaso uno de los máximos orgullos de la nacionalidad guatemalteca expresado en el universo de su cocina?

Otro tema digno de mención es el del maíz, en particular cuando lo vemos en el alma de las comidas sagradas pinol y pulique. Desde tiempos inmemoriales se le tiene como alimento sacro, capaz de mantener con vida al ser que se hizo de su sustancia. El Memorial de Sololá señala³ que "sólo dos animales sabían que existía en Paxil, nombre del lugar donde se hallaban aquellos animales que se llamaban el Coyote y el Cuervo. El animal Coyote fue muerto y entre sus despojos, al ser descuartizado, se encontró el maíz. Y yendo el animal llamado Tiuh-tiuh a buscar para sí la masa del maíz, fue traída de entre el mar por el Tiuh-tiuh la sangre de la danta y de la culebra y con ellas se amasó el maíz. De esa masa se hizo la carne del hombre por el Creador y el Formador". Alimento por antonomasia y por ello se hace carne en el hombre. Preeminente en la cultura material tanto como en la social (lenguaje, ceremonias y fiestas) y en la espiritual (origen divino, presente en leyendas, creencias, costumbres, mitos, ritos, danzas y rituales religiosos)¹². El dios del maíz tiene lugar relevante en el panteón maya. En la estela 40 de Piedras Negras se le representa en el momento de la siembra del grano.

De lo discutido puede colegirse que no es posible señalar una comida que simbolice toda la cultura y la espiritualidad guatemaltecas. Si a alguien se le pide

que nombre a un platillo con suficientes atributos para representar a la cocina popular tradicional, quizá piense de inmediato en alguno que esté relacionado con su infancia, con el ritual familiar de degustarlo o con el entorno social en donde se formó. Luego, y sin siquiera darse cuenta de ello, la mente le proveerá de otros factores que completarán un complejo cuadro subconsciente de descriptores para potenciar su escogencia. Si yo fuera ese alguien, posiblemente me inclinaría por los humildes chuchitos. (Que, ciertamente, hallan fuerte competencia en las tortillas y en un plato de frijoles negros).

Un chuchito es una comida hecha a base de masa de maíz, se adoba con un recado tan ancestral como la masa y se cuece recubierto con estructuras que provienen de la planta del maíz. Esto, por sí solo, ya es bastante. Además es una preparación a todas luces prehispánica, pero adornada con unos cuantos matices peninsulares agregados durante la época colonial. Por ello, sin perder su originalidad primordial, resulta muy representativa del sincretismo culinario que descuella en todo el país. Puede prepararse con una combinación de ingredientes de simpleza extrema o enriquecerse con otros alimentos propios, tales como flores de izote, hojas de chipilín o lorocos. Encarna y personifica la cocina criolla, distingue la cocina típica y campea en la cocina gourmet. Se le encuentra en apartados villorrios, genuinos enclaves de la tradición culinaria popular, en distinguidas casas de todos los pueblos y en encumbrados salones ciudadanos como tentempié en lujosas recepciones. No hay guatemalteco que no conozca los chuchitos, pues para él pueden ser

una comida completa, un refrigerio, un bocadillo casual, un comestible rápido, un avío de viaje, una vianda barata, un bocado siempre accesible o un dadivoso obsequio para afianzar vínculos de amistad o familiaridad. Cae bien a cualquier hora del día y la noche y nunca es indigesto. Se vende en puestos informales de comida, ya en una banqueta metropolitana o en una champa, en un comedor popular o en suntuosos restaurantes. Combina con todas las bebidas disponibles o deseables, desde agua pura hasta un cóctel, pasando por chocolate, te, café, leche o refrescos. Admite ser clasificado como comida cotidiana, solemne, festiva o sagrada, porque en este último caso su sacralización depende del hecho cultural que lo adopte como tal. A modo de uno de los mejores ejemplos de la cocina popular tradicional guatemalteca, el humilde chuchito condensa toda el alma de la cultura alimentaria nacional.

¡Buen provecho!

REFERENCIAS

1. ANÓNIMO. 2003. *Dulce noviembre*. Diario Prensa Libre, Suplemento Vamos de Compras, Guatemala, 30.10.03. p1-2.
2. ANÓNIMO. 2003. *Entre en calor*. Diario Prensa Libre, Suplemento Vamos de Compras, Guatemala, 20.11.03. p1-2.
3. ANÓNIMO. s.f. *Memorial de Sololá; Anales de los cakchiqueles*. Versión de A. Recinos. 1ª reimpresión, 1980. Fondo de Cultura Económica, México. p1-207.
4. ANÓNIMO. s.f. *Popol Vuh: el Libro Sagrado*. Versión de Ch. E. Brasseur de Bourbourg. Universitaria, Col. Creación Literaria, N°1, Guatemala, 1972. 480p.
5. AZURDIA, C. (ed.). 1995. *Caracterización de algunos cultivos nativos de Guatemala*. IIA, Facultad de Agronomía, Universidad de San Carlos, Guatemala. 172p.

6. AZURDIA, C. (ed.). 1996. **Lecturas en recursos fitogenéticos**. IIA, Facultad de Agronomía, Universidad de San Carlos, Guatemala. 135p.

7. BUKASOV, S. M. 1981. **Las plantas cultivadas de México, Guatemala y Colombia**. Trad. de la ed. inglesa por J. León. Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza, Programa de Recursos Genéticos CATIE/GTZ, Turrialba, C.R. 174p.

8. CAJAS OVANDO, F. J. 1996. **Tradiciones navideñas de Quetzaltenango**. En: Centro de Estudios Folklóricos, Universidad de San Carlos, Rev. Tradiciones de Guatemala 46:169-184.

9. CATIE. 1979. **Los recursos genéticos de las plantas cultivadas de América Central**. Centro Agronómico Tropical de Investigación y Enseñanza, Programa de Recursos Genéticos CATIE/GTZ, Turrialba, C.R. 31p.

10. CLASSEN, C. s.f. **Fundamentos de una antropología de los sentidos**. Trad. del inglés Worlds of Sense: Exploring the Senses in History and Across Cultures, 1993. Cópia mecanog. 10p.

11. COE, S. D. y M. D. COE. 1999. **La verdadera historia del chocolate**. Trad. M. A. Pulido Rull. Fondo de Cultura Económica, México. 396p.

12. DÉLEON MELÉNDEZ, O. C. 1989. **El maíz en la cultura popular de Guatemala**. En: Centro de Estudios Folklóricos, Tradiciones de Guatemala 32:9-17

13. FONTANA, D. 2003. **El lenguaje de los símbolos. Guía visual sobre los símbolos y su significado**. Trad. C. Gómez A. y M. J. García R. Ed. Blume, Singapur. 320p.

14. GORE, R. 2002. **Primeros pasos**. National Geographic en español, edición especial. p38-65.

15. JOHANSON, D. C. 2002. **Cara a cara con la familia de Lucy**. National Geographic en español, edición especial. p16-37.

16. LARA FIGUEROA C. A. 2004. **El fiambre, comida guatemalteca para el día de finados**. Tradiciones Populares, Diario La Hora, Guatemala. p10. 30.10.04.

17. LÓPEZ GARCÍA, J. 1998. **Estudios de Antropología de la Alimentación**. Ediciones de la Coria, Fundación Xavier de Salas, España. 145p.

18. MARKS, C. 1985. **False Tongues and Sunday Bread: A Guatemalan and Mayan Cookbook**. Donald I. Fine, Inc., U.S.A. 408p.

19. MARTÍNEZ TAMBITO, E. A. y otros. 1994. **Proyecto de investigación en Persea spp**. Inf. de invest., IIA, Facultad de Agronomía, Universidad de San Carlos, Guatemala. p73-77.

20. MELGAR, M. y otros. 1994. **Evaluación del potencial agronómico y nutricional del frijol tepary (*Phaseolus acutifolius Gray*) bajo las condiciones de San Jacinto, Chiquimula**. Inf. de invest., IIA, Facultad de Agronomía, Universidad de San Carlos, Gua. p29-34.

21. MILLA, J. 1975. **Cuadros de Costumbres**. Col. Textos Modernos, Piedra Santa, Guatemala. 312p.

22. MORALES, O. et.al. 2002. **Estudio etnomicológico de la cabecera municipal de Tecpan Guatemala, Chimaltenango**. En: Fac. de CC. QQ. y Farmacia, Universidad de San Carlos, Guatemala. Revista Científica 15:10-20.

23. PÖLL, E. de. 1984. **Plantas comestibles y tóxicas de Guatemala**. 2 ed. Centro de Estudios Conservacionistas, Universidad de San Carlos, Guatemala. 114p.

24. ROSENGARTEN, F. Jr. 1973. **The book of Spices**. Pyramid Comm., New York. 175p.

25. SANDOVAL PAIZ, F. 1994. **La Cocina de don Fede**. 2 ed. Artemis & Edinter, Guatemala. 210p.

26. TÁRANO, C. 2004. **Tiempo para recordar; rinden tributo a difuntos**. Diario Nuestro Diario, Guatemala. p2-3. 31.10.04.

27. XIMÉNEZ, F. 1722. **Historia Natural del Reino de Guatemala**. Paleografía de J. R. Herrera S. y publicación de Editorial José de Pineda Ibarra, Guatemala. 1967. 352p.

La historia de las planifaderas

Maria Lauro

La historia de las planifaderas se remonta a los tiempos precolombinos. Los indígenas utilizaban el fruto de las planifaderas para hacer una especie de pan que se utilizaba en las ceremonias religiosas.

Las planifaderas que hoy conocemos se originaron en América Central y se extendieron por el mundo gracias a los navegantes europeos.

Archivo

Según dice la tradición, las planifaderas comenzaron para hacer y hacer con el fruto de las planifaderas. Desde su llegada a Guatemala, las planifaderas se han convertido en un alimento muy popular.

