

FUNDESYRAM

Fundación para el Desarrollo Socioeconómico y Restauración Ambiental



FUNDESYRAM

BOLETÍN CAMINO AL DESARROLLO N° 174, sabores locales o ancestrales, septiembre 2025.

FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOCIOECONÓMICO Y RESTAURACIÓN AMBIENTAL.

Miembro de: [Clic aquí para ver o descargar el documento completo](#)

Índice

Nº	Título	Pág.
1	Editorial, La importancia y necesidad de revalorar nuestra riqueza gastronómica para el fomento del ecodesarrollo con identidad cultural en los emprendimientos y el sector turístico.	3-5
2	Artículo, Recetas de la gastronomía salvadoreña innovadas por Chef Ecuatoriano.	5-7
3	Credito al relajo con puré de yuca y ensalada alternativa.	8-9
4	Creoso de mamey con tierra de maíz / cacao y cocido de marañón.	9-10
5	El "Julón" delicioso.	10-11
6	Un sabor ancestral que todavía se disfruta: la verdolaga con huevo.	11-12
7	Tenquique o trufa salvadoreña un viaje a la historia de la gastronomía.	12-13
8	Preparación de alimentos con rucula, acelga, verdolaga y pata de paloma.	13-14
9	Pescado en hoja de huerta.	15
10	Sabores ancestrales y modernos, fusión culinaria que evoca nuestros orígenes.	16-17
11	La horchata de morro	17-20
12	Consumo de ojushte como parte del rescate de sabores locales o ancestrales.	20-21
13	La preparación de dobladas con cochinito y quilete blanco.	21-22
14	La planta de chunquil especial para un sabor local y ancestral.	22-23
15	Las Pericas.	23-24
16	Recetas con moringa.	24-25
17	La importancia de los sistemas agroforestales y su influencia en la salud y dieta local.	26-27
18	Sabor con Historia; Pozole de Chilanga Morazán.	28-29
19	La Okra o Quimbombó con Huevo.	29-30
20	Arroz negrito / arroz negro al estilo de San Vicente.	30-32
21	Rescate de costumbres autóctonas para enriquecimiento de las dietas locales.	32-33



22	Recetas y sabores ancestrales que caracterizan la cultura de los pueblos.	33-35
23	El Matali un tesoro natural.	35-36
24	Atol de piñuela de cerco.	36-37
25	La Malanga el tesoro nutricional olvidado de nuestras raíces.	38
26	Envueltos de Flor de Izote: Sabor, Tradición, Sabiduría Ancestral y Perspectiva Agroecológica.	39-40
27	El Ojushte: Un Árbol de Valor Nutricional y Cultural.	40-41
28	Tamales de Pollo.	42-43
29	Café de ojushte.	43-44
30	Utilización de los hijos de piña de cerco en encurtidos para hacer chiles picantes y acompañar los alimentos.	44-45
31	El shuco: Una Bebida Ancestral en El Salvador.	45-46
32	Sabores Locales o Ancestrales “Bebida Ancestral Atol Maíz (Atol De Tres Cocimientos)”.	46-48
33	“Cuajada o queso fresco de leche de vaca sin descremar, receta ancestral y sabor de mamá”.	48-49
34	Sopa de Mora con ayote, okra y huevo	49-50
35	Sabores que nos unen, riguas de elote.	50-51
36	El Refresco de Carao: Propiedades, Beneficios y Estrategias de Difusión en Comunidades Rurales de El Salvador.	51-53
37	Tamales torteados rellenos de frijol.	53-54
38	Mutas con huevo, asadas y encurtidas.	54-55
39	Las quesadillas.	55-56
40	Sabores locales o ancestrales. “Pollo en pinol, receta ancestral y tradición familiar”.	56-57
41	Emprendimiento de conservas de coco.	57-59
42	El sabor ancestral del chocolate artesanal en El Salvador.	59-60
43	La Chicha salvadoreña, una bebida ancestral.	60-61
44	Elaboración de enchiladas de camarón.	62
45	Sopa de mora en pinol: tradición y sabor ancestral.	62-63
46	Platanillo en la dieta alimenticia.	64
47	Pan de maíz.	65-66
48	Sabores locales y ancestrales.	66-68
49	Sabores ancestrales que nutren el alma.	68-69
50	Sabores Locales o Ancestrales.	70-71
51	Bebidas refrescantes y nutricionales a nuestra mano.	71-72
52	Salsa de loroco en crema.	72-73
53	Las distintas tortillas que nuestros antepasados elaboraban en El Salvador, combinando maíz con maicillo, ojushte y guineo verde."	73-75
54	“Montucas: herencia de maíz y tradición”.	75-77
55	Atol de maicillo.	77-78
56	El ojushte.	78-80



1. Editorial, La importancia y necesidad de revalorar nuestra riqueza gastronómica para el fomento del ecodesarrollo con identidad cultural en los emprendimientos y el sector turístico.



Roberto Rodríguez Sandoval, Director de FUNDESYRAM

Stephanie Safdie en su artículo “Los principios de la agroecología” La agroecología se introdujo por primera vez antes de la Segunda Guerra Mundial en 1928, cuando Basil Bensing publicó el término por primera vez, y posteriormente fue utilizada por zoólogos en la década de 1930. Desde entonces, la agroecología ha seguido creciendo y evolucionando.

los 13 principios fundamentales de la agroecología:

1. **Participación** – Este principio de la agroecología, cuyo objetivo es alentar a otros a involucrarse, apoya a los productores de alimentos para que brinden su aporte sobre cómo se gestionan actualmente los sistemas agrícolas y alimentarios.
2. **Gobernanza de la tierra y los recursos:** este principio de la agroecología se centra en la protección de los agricultores familiares y los administradores sostenibles que buscan preservar los recursos naturales que se encuentran en regiones específicas.
3. **Conectividad** – Como un esfuerzo por facilitar la relación y la confianza entre productores y consumidores, este marco de agroecología trabaja para rectificar las redes de distribución reinstalando los sistemas alimentarios en sus respectivas economías locales.
4. **Co-creación de Conocimiento:** Dos cabezas siempre piensan mejor que una. Este principio de la agroecología anima a los participantes a compartir sus conocimientos sobre tácticas agrícolas o descubrimientos científicos para el beneficio colectivo.
5. **Valores sociales y dietas:** La motivación intrínseca es esencial para alcanzar cualquier objetivo con éxito a largo plazo. Por lo tanto, es importante crear sistemas alimentarios que se integren con las tradiciones y normas sociales de la región, a la vez que se prepara una amplia variedad de alimentos saludables y culturalmente propicios.
6. **Equidad:** La sostenibilidad suele estar alineada con la justicia, de una u otra manera. Este principio de la agroecología busca apoyar a todo aquel que contribuya a modificar el sistema alimentario actual mediante la agroecología.
7. **Diversificación económica:** Es importante que todos los actores de la agroecología sean recompensados por sus esfuerzos. Este principio permite a los pequeños agricultores lograr independencia financiera para implementar los demás principios de la agroecología de forma más eficiente y eficaz.
8. **Biodiversidad** – Intentar mantener una amplia variedad de especies, tanto vegetales como animales, puede ayudar a mejorar la producción sostenible de alimentos.

9. **Salud animal** – Todos los animales deben ser protegidos durante todo el proceso de implementación de otros principios de la agroecología.
10. **Salud del suelo:** Un suelo sano es vital para optimizar la producción de alimentos y el crecimiento de las plantas, lo que significa que, sin priorizar este principio de la agroecología, el resto sería más difícil de lograr.
11. **Sinergias** – Para que la agroecología resulte valiosa, es imperativo crear una atmósfera donde todas las plantas, los animales, los árboles, el agua y el suelo trabajen en conjunto unos con otros.
12. **Reciclaje** – Bajo prácticas agroecológicas, siempre es mejor utilizar [recursos renovables](#) para evitar la producción excesiva de residuos.
13. **Reducción de insumos** – Los agricultores u otros actores que intervienen en la rectificación de los sistemas de producción de alimentos deberían hacer un esfuerzo para reducir su dependencia de insumos, como materiales comprados a proveedores o la contratación de trabajadores adicionales.

Algunos de los [principales valores de la agroecología](#) incluyen:

- Promover la diversidad para facilitar la seguridad y conservación de los alimentos;
- Colaborar para resolver los dilemas agrícolas con mayor facilidad como resultado de la combinación de recursos e ideas;
- Mejorar la eficiencia de los sistemas y las prácticas agrícolas para evitar el uso de recursos externos;
- Transformar los sistemas alimentarios para utilizar principios ecológicos y minimizar la pérdida de recursos naturales en un sistema agrícola tradicional o una práctica agrícola;
- Fomentar mejores [prácticas de reciclaje](#) para mitigar el concepto de residuo creado por el hombre;
- Desarrollar una mayor resiliencia entre los ecosistemas y las comunidades, ya que sistemas agrícolas más diversos pueden ayudar a las regiones a recuperarse más rápidamente después de un [desastre natural](#).” <https://greenly.earth/en-gb/blog/industries/the-principles-of-agroecology>

En el proceso de evolución del concepto de agroecología, FUNDESYRAM considera la agroecología como un enfoque de ecodesarrollo, en el cual ha identificado 11 dimensiones, que interactúan en forma sistémica para proveer bienestar y salud a los seres vivos y el medio ambiente, las principales dimensiones que a juicio de FUNDESYRAM interactúan son las siguientes:

1. Dimensión espiritual, 2. Dimensión de la recuperación de saberes ancestrales y locales para una cultura con identidad, 3. Dimensión de acceso a un lugar propio. 4. Dimensión de la producción orgánica / ecológica, 5. Dimensión la organización comunitaria y de la sociedad civil, 6. Dimensión de la transformación y comercialización, 7. Dimensión de la equidad de género e inclusión, 8. Dimensión del clima, naturaleza, biodiversidad y restauración de paisajes, 9. Dimensión politización de los sistemas agroalimentarios con soberanía y seguridad alimentaria, 10. Dimensión de la economía solidaria y ecoturismo, 11. Dimensión de la salud y bienestar. Cada una de estas Dimensiones está regida por principios.

En la Dimensión de recuperación de saberes ancestrales y locales, toman una gran importancia entender que “La agroecología está arraigada en la cultura, la identidad, la tradición, la innovación

y el conocimiento de las comunidades locales.” Y que “Cultura y tradiciones alimentarias: Son determinantes al promover dietas sanas, diversas y culturalmente apropiadas, la agroecología contribuye a la seguridad alimentaria y la nutrición, al tiempo que preserva la salud de los ecosistemas.”

Desde la evidencia territorial de FUNDESYRAM promover el rescate de la gastronomía local o ancestral es fundamental para posicionar la agroecología como medio para una alimentación sana, lograr la soberanía y seguridad alimentaria / económica, para vivir dignamente en un medio ambiente resiliente.

Por eso, se hace un buen esfuerzo para dar a conocer la gran diversidad de materias primas que se tienen y que muchas veces no se aprovechan adecuadamente directamente en la alimentación, los emprendimientos y el posicionamiento nacional e internacional de la gastronomía nacional libre de agrotóxicos; en revisiones de literatura ya se cuenta con los siguientes documentos que pueden ser aprovechados para conocer e innovar en forma sostenible. Estos documentos se pueden descargar gratis en www.fundesynam.info entre ellos.

https://fundesyram.info/wp-content/uploads/2020/01/RECUPERACION_DE_SABERES_Y_SABORES_SAL.pdf
<https://fundesyram.info/wp-content/uploads/2021/12/Flores-Comestibles-en-El-Salvador.pdf>
<https://fundesyram.info/wp-content/uploads/2020/03/CONSUMO-SALUDABLE.pdf>
<https://fundesyram.info/wp-content/uploads/2023/09/LA-CHAYA.pdf>
<https://fundesyram.info/wp-content/uploads/2024/04/PLANTAS-ALIMENTICIAS.pdf>
<https://fundesyram.info/wp-content/uploads/2023/12/RECETAS-CONSUMO-CASCARAS-PLATANO.pdf>

Pero para seguir avanzando en la búsqueda y documentación se ha priorizado celebrar el mes de nuestras fiestas patria con una diversidad de opciones alimentarias partiendo de lo nuestro, para eso, el equipo técnico de FUNDESYRAM y nuestros aliados estratégicos como el MESSE de Ecuador presentamos dichas opciones; y como siempre con la esperanza que nos hagan llegar sus hallazgos para seguir enriqueciendo nuestra salud, la economía, y lograr así un planeta vivo.

“Viviendo dignamente con alimentos libres de agrotóxicos”



2. Artículo, Recetas de la gastronomía salvadoreña innovadas por Chef Ecuatoriano



Daniel Saramiego, Chef Ecuatoriano, MESSE Ecuador

Introducción

Las recetas compartidas son el resultado del intercambio de experiencias entre FUNDESYRAM y el MESSE con sede en Ecuador como organización invitada, en el marco del XII ENCUENTRO DE SABERES Y EXPERIENCIAS EN AGROECOLOGÍA “Economía verde y circular en el ecodesarrollo”. El Objetivo del Encuentro: Intercambiar saberes, experiencias y tecnologías agroecológicas que fomentan las habilidades y mentalidad, para una economía verde o circular que permitan poner en la ruta del ecodesarrollo a los territorios y su gente.

Desde 2013, **FUNDESYRAM** ha facilitado la realización de los Encuentros de Saberes, los cuales, con el tiempo, se han consolidado como un espacio clave para el intercambio, orientación y actualización de conocimientos y experiencias en ecodesarrollo y agroecología. Para llevar a cabo estos encuentros, se ha contado con el apoyo de agricultores, emprendedores, asociaciones y gremiales, el gobierno, municipalidades, la Universidad de El Salvador, centros educativos, organizaciones de la sociedad civil y organizaciones internacionales como la Unión Europea, la Cooperación Austriaca para el Desarrollo, DKA Austria y Horizont3000, entre otros organismos cooperantes.

La delegación de MESSE fue apoyada por la IAF, y coordinada por Rosa Murillo, acompañada de Mariana Guerrero, y Daniel Saramiego como Chef / Consultor, profesional del gremio de hotelería, turismo y gastronomía, especializado en Soberanía Alimentaria y Consumo Responsable, el objetivo de la invitación del Chef fue crear e impartir un taller de cocina, en el que participaran madres de familia y emprendedores pertenecientes a la Reserva de la Biosfera Apaneca – Ilimatepec.

Para el desarrollo de las recetas se trabajaron con productos originarios de la zona, siendo adquiridos en un mercado local y típico de la zona, en la cual el profesional pudo conocer productos endémicos y de relevancia cultural, para después darles su interpretación y generar las recetas descritas a continuación. Se adjunta una descripción de las medidas que se utilizaron para la elaboración del recetario. El taller fue dictado el sábado 1ero de Abril del 2025.

Medidas utilizadas

Las medidas de cocina que son utilizadas en las recetas son expresadas en terminología coloquial y con referencias caseras, entre ellas.

- Libra: medida de peso según la cual se venden los productos comúnmente en las comunidades o ciudad.
- Taza: medida estándar que literalmente es una taza mediana común, disponible en cualquier casa con la cual se pueden medir sólidos o líquidos.
- Litro: medida de cantidad usada para líquidos, se suelen encontrar jarras de plástico que tienen marcas útiles para poder medir líquidos.
- Cucharada: se refiere a la cuchara sopera, para considerar completa esta medida el producto pesado debe estar al ras del utensilio.
- Cucharadita: se refiere a la cuchara pequeña (de café), igual que arriba debe ser llenada al ras para estar completa la medida.
- Unidad: Se refiere a usar la totalidad de un artículo. Existen referencias como 1 zanahoria, 2 cebollas, etc. Media se refiere a la mitad de una unidad.
- Atado: Se utiliza par yerbas en general, es una cantidad promedio de 20 ramas que normalmente se comercializan en los mercados por valores desde 25 centavos hasta 1.00 dólar.

Shucolada



Cantidad	Unidad	Ingrediente
Ingredientes para la Shucolada, 8 personas		
1	Unidad	Cebolla puerro
3	Unidades	Diente de ajo
1	Cucharada	Aceite girasol
1	Atadito	Cebollín
1	Litro	Agua
1	Cucharadita	Sal marina molida
1	Libra	Zanahoria
Media	Libra	Arveja tierna
1	Unidad	Col verde pequeña
1	Cucharada	Aceite girasol
3	Cucharaditas	Sal marina molida
1	Taza	Harina para Shuco
1	Litro	Agua caliente
2	Cucharadita	Panela molida
2	Cucharadas	Vinagre blanco

Preparación:

- Lavar y picar la cebolla y el ajo en cubos finos, hacer un refrito con 1 cucharada de aceite de girasol a llama baja agregando primero la cebolla, cocinar durante 10 minutos removiendo, después agregar el ajo y el cebollín picado fino y cocinar 1 minutos más. Retirar el refrito de la olla y reservar hasta volver a necesitar.
- Lavar y pelar las zanahorias, picar en cubitos de 1 centímetro aproximadamente, poner a hervir 1 litro de agua con 1 cucharadita de sal y cocinarlas hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos. Retirar del agua hirviendo, en esa misma olla cocinar las arvejas lavadas hasta que estén suaves. Reservar el agua de cocción en un recipiente, y las verduras cocinadas en otro recipiente hasta volver a necesitar.
- Poner a calentar una olla grande a fuego medio, lavar la col y picar en cubos medianos uniformes, poner 1 cucharada de aceite en la olla y llevar a fuego fuerte, agregar la col y sancochar hasta que esté transparente, agregar 3 cucharaditas de sal, y agregar la zanahoria y las arvejas previamente cocidas, revolver y cocinar a fuego lento por 3 minutos.
- Disolver la harina para Shuco en 1 litro de agua caliente, agregar a la olla con las verduras, agregar el agua de cocción que utilizamos antes para cocinar las verduras, la panela molida, el vinagre de piña y llevar a hervor, probar y de ser necesario añadir más sal.
- Servir en un plato hondo la sopa y servir caliente.



3. Cerdito al relajo con puré de yuca y ensalada alternativa



Cantidad	Unidad	Ingrediente
Ingredientes para el cerdito al relajo, 8 personas		
Media	Libra	Tomate
Media	Libra	Cebolla blanca
1	Unidad	Bolsita de relajo
3	Cucharadas	Mantequilla de vaca
3	Unidades	Chile verde
1	Cucharadita	Nuez moscada
1	Cucharada	Canela en polvo
1	Cucharada	Achiote en pasta
3	Cucharadas	Vinagre de piña
Media	Taza	Agua
3	Cucharaditas	Sal marina fina
1	Cucharada	Panela molida
3	Libras	Carne de pierna de Cerdo
3	Libras	Yuca
1	Cucharada	Sal marina fina
Media	Taza	Leche
1	Taza	Quesillo rayado
Media	Taza	Crema de leche
2	Cucharadas	Sal marina fina
1	Libra	Tomate
1	Atado	Mora
1	Atado	Chipilín
Media	Taza	Vinagre de piña
5	Cucharadas	Agua
2	Cucharaditas	Sal marina fina
1	Cucharadita	Panela molida
2	Cucharadas	Pipián en polvo

Preparación

Para el cerdito y su adobo (Preparar con un día de anticipación)

- Picar el tomate y la cebolla en cubos grandes para tatemar en un comal o sartén hasta que estén bien asados, retirar del comal y dorar el relajo a fuego medio con mantequilla de vaca y el chile verde picado en trozos grandes.
- Cuando ya se tenga el color deseado, bajar la llama, añadir la nuez moscada y canela en polvo, cocinar revolviendo por 2 minutos, añadir el achiote en pasta, el vinagre de piña, el agua, el tomate y cebolla que tatemamos antes. Llevar a hervor y cocinar por 10 minutos para que se integre el sabor, agregar 3 cucharaditas de sal y 1 cucharada de panela, revolver, retirar del fuego, licuar y dejar enfriar.
- Picar la carne de cerdo en cubos de 3 centímetros aproximadamente, adobar con la mezcla que hicimos previamente, dejar reposar una noche en el refrigerador para que se marine correctamente.

Para cocinar el cerdo

- Calentar una olla con tapa a fuego medio, colocar el cerdo con todo su adobo, probar y si es necesario agregar más sal, llevar a hervor. Cuando haya hervido, bajar la llama a fuego medio, tapar y cocinar revolviendo cada tanto por 2 a 3 horas, hasta que la carne esté suave.

Para el puré de yuca

- Lavar, pelar y picar la yuca en cubos de 2 centímetros aproximadamente, sacando la vena, cocinarlas en agua hirviendo con 1 cucharada de sal hasta que estén muy suaves como para poder aplastarlas bien. Retirar de la olla, reservar el agua y aplastar aun caliente hasta obtener un puré, batiendo de manera enérgica, agregar la leche, quesillo rayado y crema de leche (en ese orden) hasta obtener un pure de consistencia sedosa, si es necesario,

añadir agua de cocción. Agregar 2 cucharadas de sal marina o al gusto, y mantener caliente a fuego bajo hasta servir, removiendo cada tanto para que no se asiente en la olla.

Para la ensalada alternativa

- Picar el tomate en cubos del tamaño deseado, deshojar y picar el chipilín y la mora al tamaño deseado, se comerán crudos. Hacer una vinagreta batiendo en la licuadora o a mano con: media taza de vinagre de piña, 5 cucharadas de agua, 2 cucharaditas de sal y 1 cucharada de panela. Mezclar todo para servir al final.

Para servir

- Colocar el puré de yuca caliente en la mitad del plato, en el resto añadir una porción del cerdito en relajo y la mezcla de ensalada que realizamos, espolvorear semilla de pipián molida como decoración. Opcional, cortar okra a la mitad y saltear con sal y pimienta.



4. Cremoso de mamey con tierra de maíz / cacao y cocido de marañón



Cantidad	Unidad	Ingrediente
Cremoso de mamey, para 8 personas		
1	Unidad	Mamey mediano
1	Taza	Agua
Media	Taza	Crema de leche
Cuarto	Taza	Azúcar blanca
1	Taza	Harina de maíz amarillo
Media	Taza	Mantequilla de vaca al ambiente
3	Cucharadas	Azúcar
3	Cucharadas	Nibs de cacao (cacao tostado y molido)
Media	Libra	Marañón amarillo
Media	Taza	Agua
Cuarto	Taza	Panela molida
2	Ramas	Canela
6	Pepitas	Pimienta dulce
1	Unidad	Anís estrellado
8	Unidades	Marañón rojo

Preparación

Para el cremoso de mamey

- Pelar el mamey, sacar la pepa y picar en pedazos de 3 centímetros aproximadamente. Si es posible, calentar un comal u olla en un fuego de leña o carbón, agregar en seco el mamey, para que se dore ligeramente durante 5 minutos y de esta manera suelte sus jugos, agregar 1 taza de agua y dejar hervir por 20 minutos aproximadamente.
- Pasado ese tiempo agregar la media taza de crema de leche y el cuarto de taza de azúcar blanca, cocinar 5 minutos revolviendo, retirar del fuego y licuar hasta que sea un puré terso.

Para la "tierra de maíz" / cacao

- Mezclar la mantequilla a temperatura ambiente con la harina de maíz amarillo y tres cucharadas de azúcar blanca usando las yemas de los dedos, es importante solo integrar los ingredientes hasta que se haga un tipo de arenita, no tiene que ser una masa uniforme, agregar por encima las nibs de cacao (cacao tostado y molido). Precalear un horno a 180° C y cocinar la preparación por 15 minutos, totalmente extendida sobre una bandeja de metal.

Para el cocido de marañón

- Retirar la pepa del marañón amarillo, cortar en mitades y poner a cocinar a fuego fuerte con media taza de agua, panela y las especias durante 15 minutos hasta que se suavice la pulpa de la fruta y se haga un almíbar.

- Retirar la pepa del marañón rojo, picar cada fruta en cuartos para emplatar.
- Servir en un plato según se muestra en la foto.



5. El “Julón” delicioso.



Planta de granadilla de agua.

Isidro Galdámez, FUNDESYRAM RBA-I

La granadilla grande o de agua es una enredadera tropical conocida por su fruto grande y comestible. Es originaria de América del Sur y se adaptó muy bien en Centroamérica. Su nombre científico es Passiflora quadrangularis.

En el país tradicionalmente se utiliza para elaborar refrescos y helados, aprovechando las semillas y la pulpa que transfieren ese sabor tan agradable y en la mayoría de los hogares se desperdicia la cáscara o “julón”, del que se puede preparar una conserva muy deliciosa y fácil de elaborar.

La cáscara es la que se aprovecha para elaborar la conserva.

La forma de hacerla es lavar bien el “julón” o la cáscara, se corta en trozos, usualmente en forma de cuadritos de aproximadamente 5x5 centímetros, se colocan en un recipiente con agua con cal, 1 cucharada grande, y se dejan reposar por un período de aproximadamente media hora, después de este período se lavan de nuevo y se dejan escurrir.

En una olla se hace la miel, para lo que se coloca una taza de azúcar blanca y canela en medio litro de agua y cuando está hirviendo se colocan los pedacitos de cáscara por 20 minutos, mezclando con suavidad. La miel también se puede hacer con panela si así se prefiere.

La conserva preparada adquiere una consistencia muy suave y un sabor único, siendo un producto “novedoso”, a pesar de ser ancestral, para muchas personas.

El 29 de septiembre se conmemora el día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos, el conceptualizar la cáscara de granadilla como “basura” y no aprovecharla para elaborar conserva es un sencillo ejemplo de ello.

FUNDESYRAM apoya desde sus diferentes proyectos el rescate y difusión de la cultura local siendo las recetas y sabores ancestrales un componente importante de las eco comunidades, se alienta a que todos y todas intercambiamos las diversas recetas que conocemos.



6. Un sabor ancestral que todavía se disfruta: la verdolaga con huevo



Nelson R. Flores. FUNDESYRAM Tacuba

Si bien nuestros pueblos originarios, en toda la parte de Mesoamérica, el maíz era una de las principales plantas cultivadas para aprovechar su grano que molían en el metate (piedra de moler) para hacer tortillas. También al llegar a El Salvador los españoles encontraron otras plantas cuyas flores, hojas y frutos se aprovechaban como alimento; tal es el caso del loroco, verdolaga, achiote, ayote, cacao, cochinita, culantro ancho, coyol, chipilín, frijol, flor de izote, mora, papelillo, pacaya, tenquique, semilla de pan entre otras. Asimismo, condimentaban sus comidas con chile, además de agregarles semillas de ayote y achiote.

Como comida ancestral se entiende el conjunto de alimentos que se elaboran con ingredientes de una región particular. En el caso de El Salvador la comida originaria que hoy en día se denomina “comida típica” resultado de la fusión cultural y gastronómica procedente de la cocina española y de los pueblos originarios que ocupaban diferentes zonas en el territorio cuscatleco.

Las recetas típicas surgen de los gustos populares y se diferencian de otras por presentar sabores, olores y texturas propios; la variedad, forma de preparación y las peculiaridades de las recetas provienen de las costumbres, el legado cultural y estacionalidad de los ingredientes.

La falta de conocimiento sobre el uso de las plantas como alimento, hace que se abandonen ingredientes de alto valor nutritivo, en este caso la verdolaga. Esta planta es considerada por muchos como una maleza; sin embargo, tiene diversos beneficios, usos y propiedades. La verdolaga contiene Omega 3, así como vitaminas y minerales, siendo una de las plantas silvestres más nutritivas. Si se requiere emplearla para consumo y reproducirla en el huerto casero como hortaliza, debe elegirse la *Portulaca oleracea*, la especie silvestre y autóctona comestible, que además resulta útil para las abejas y como bioindicadora de que los suelos donde se desarrolla son fértiles.

1. Verdolaga con huevo

Existen muchas formas de preparar platillos con verdolaga, sola salcochada o mezclada con alguna proteína animal. En este artículo se particulariza el platillo de verdolaga mezclada con huevo, por ser una receta preferida por los salvadoreños y sencilla de elaborar y de buen sabor.

Preparación de una porción para 4 personas:

Primeramente, se agregan 4 rollos de verdolaga, se agrega ajo, se salcochan durante 10 minutos, luego se sacan de la olla y se exprimen para eliminar el exceso de agua, para luego sofreír. Se agrega aceite, cebolla, tomate, y hierbas aromáticas; seguidamente se le agregan 4 huevos uno por uno, mezclándolos lentamente por unos 2 minutos. Inmediatamente agregarle sal al gusto, servir y a disfrutar el plato ancestral.

*Fotografías tomadas de <https://www.cocinavital.mx/recetas/carnes-y-aves/verdolagas-en-salsa-verde-carne-cerdo-facil>.



7. Tenquique o trufa salvadoreña un viaje a la historia de la gastronomía



Doris Montano, FUNDESYRAM Tacuba

Los sabores locales cuentan una historia sobre la identidad de un lugar, a menudo influenciados por tradiciones ancestrales y el mestizaje de culturas y en esta ocasión hablaremos del ingrediente el hongo del guachipilín, este ingrediente viene de generación en generación y mi madre Blanca Elena Ramos narra como la abuela Adelina Ramos prepara los tenquiques de forma salteada es una de las tantas recetas de los hongos.

El tenquique es un hongo comestible e importante en la Zona Occidental de El Salvador, de nombre científico *Pseudofistulina brasiliensis*, que crece en las fincas de café y en las raíces de árboles como el guachipilín durante la temporada de lluvias. Este hongo, considerado un manjar culinario, se aprovecha en la gastronomía nacional, se vende en mercados y se cree que su consumo data de la época precolombina por su nombre en náhuatl.

INGREDIENTES PARA HACER HONGOS SALTEADOS:

1Lb hongos Tenquiques grandes.

1 cebolla morada

2 chiles dulce

4 tomates

2 ajos

3 cubitos

1 barra de margarina

Preparación: se lavan los hongos, luego se raspan a quitar todo lo que tiene por encima el hongo a que queden de color blanco, se ponen a cocer en 1 litro de agua hirviendo con una cucharada de salda y luego cuando se encuentran blandos se pone a escurrir en un colador; en un sartén con el aceite se colocan los ingredientes chiles dulces, cebolla, tomates y ajos cortados en pequeñas

porciones y se sofríen de 3 a 4 min y posteriormente se agregan los tenquiques, los cubitos y una pisca de sal. Luego se remueven para que agarre todos los sabores de los demás ingredientes los hongos y se deja a fuego lento por unos 15min y después se puede acompañar con arroz.



8. Preparación de alimentos con rucula, acelga, verdolaga y pata de paloma.



Yessica Raquel Diaz CDP, Israel Morales FUNDESYRAM.

La alimentación saludable es una necesidad en estos tiempos, que la industria de alimentos procesados ha crecido significativamente, a tal punto que para la mayoría de la población es normal ingerir alimentos procesados sin importar los efectos de pueda causar a su salud.

Para **FUNDESYRAM** es de vital importancia enseñar los procedimientos técnicos de producir alimentos con técnicas agroecológicas, pero al mismo tiempo consideramos necesario orientar la población sobre la ingesta de alimentos preparados libre de aditivos y productos de la industria; como saborizantes, condimentos, sazónadores y otros que aparentemente no son dañinos, a pesar que está probado que tienen efectos secundarios en la salud de los consumidores.

A continuación, escribo detalles importantes de plantas que cultivamos en las comunidades con técnicas agroecológicas y que tienen muchas propiedades benéficas a los consumidores y además son fáciles de preparar

Arugula o rucula: Tiene mucha vitamina A. tiene importantes funciones en el cuerpo, por ejemplo, contribuir al buen funcionamiento del sistema visual, beneficiosa para los huesos por su aporte de calcio, aporta antioxidantes, prevención del cáncer y aporta magnesio vital para producir energía.

Verdolaga: Ayuda a mejorar la circulación y el funcionamiento cardiovascular, es diurética, útil en las infecciones de orina o en personas con edema o retención de líquidos, es utilizada como analgésico, antiséptica y antifúngica, beneficiosa para la diabetes ayuda contra la anemia, antioxidante y mejora la salud de cabello y piel.

Acelga: Refuerza los huesos. Debido principalmente a su riqueza en minerales, ayuda a adelgazar, evita el estreñimiento, combate la anemia, debido a su alto contenido en hierro, y también a la presencia de cobre, ayuda a tratar la anemia ferropénica.

Pata de Paloma: Planta en estudio y adaptación al país, traída de México, según información de familias campesinas, es una planta con alto valor nutricional. Similar a la espinaca.

A continuación, se presentan recetas en las que se utilizan las plantas descritas anteriormente:

1. Tortas de arugula, acelga y avena.

Procedimiento

- a. Lavar y desinfectar las hortalizas
- b. Picar en pequeño o finamente
- c. Agregar chile, cebolla, ajo, cilantro, todo va picado
- d. Sofreír el chile, cebolla y el ajo, después mezcla con las hortalizas picadas y agregar la avena.
- e. Mezclar de forma que se una, si no se une agregar agua caliente para que suelte la avena y pegue.
- f. Hacer las tortitas y se fríen con el aceite de su preferencia
- g. Se le puede agregar queso rallado, si considera necesario.

2. Pupusas o dobladas, con quesillo y pata de paloma

- a. La pata de paloma se lava y se pica fino
- b. Sofreír cebollín, chile verde, tomate y ajo
- c. Después de sofrito lo anterior, se agrega la pata de paloma y sofreír la mezcla.
- d. Mezclar quesillo al gusto
- e. Elaborar las pupusas o dobladas

3. Verdolaga se puede hacer en sopa, ensalada y huevo

- a. Lavar y picar la verdolaga
- b. Pasarla por agua hervida
- c. Se hace el sofrito con tomate, cebolla, chile, ajo
- d. Agregar la verdolaga
- e. Agregar el huevo
- f. Sal al gusto, se cocina y listo.

Ensalada de arugula, lechuga, zanahoria rallada cebolla.

- a. 1.La cebolla se pone antes en un poquito de limón, sal y pimienta
- b. Mezclar bien, es opcional agregar semillas y otras cosas al gusto de cada uno.

Tener en cuenta que, debemos aprender a consumir lo que producimos.



9. Pescado en hoja de huerta.



Dolores Guillen, FUNDESYRAM Suchitoto.

Es de mi agrado presentarles esta receta familiar que desde que tengo uso de memoria mi hogar siempre se ha preparado.

Para la elaboración de esta receta vamos a necesitar

- Una cacerola con tapadera
- Una hoja de huerta
- Un pescado
- Verduras (chile, cebolla, tomate, espinaca, hierva buena, cilantro, cúrcuma, jengibre.)
- Sal (proporción mínima)

Procedimiento:

para preparar esta deliciosa receta vamos a necesitar picar de manera muy pequeña las verduras luego incorporarla en el abdomen, agallas y aberturas realizadas en el pescado, como se observa en la fotografía le agregamos una mínima cantidad de sal.

Luego envolvemos el pescado con la hoja de huerta de la forma como se hace un tamal y lo llevamos a la cacerola lo tapamos y lo vamos a dejar media hora a fuego lento, se realizan dos vueltas cada quince minutos y luego está listo para consumirlo.

Si les parece le pueden poner unas gotas de aceite de oliva en este caso no hemos utilizado ningún tipo de aceite, para evitar las grasas saturadas que son dañinas para nuestro cuerpo.

Como pueden darse cuenta es una receta altamente saludable por que el pescado es muy rico en proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales.

Los vegetales utilizados nos aportan fibra, antioxidantes y minerales que en conjunto con el pescado contribuyen a fortalecer nuestro sistema inmunológico

Recomiendo esta receta porque considero que la nutrición saludable es muy fundamental para el desarrollo físico y mental de las personas en nuestras comunidades, una dieta equilibrada nos ayuda a:

1. Prevenir enfermedades.
2. Fortalece nuestro sistema inmunológico

“La nutrición saludable implica una dieta equilibrada que proporcione a tu cuerpo los nutrientes necesarios para mantenerte sano”.



10. Sabores ancestrales y modernos, fusión culinaria que evoca nuestros orígenes.



Rosibel Avilés; FUNDESYRAM Suchitoto

Los platillos tienen el poder de traer recuerdos a nuestra memoria, sabores y aromas hacen que con nostalgia recordemos nuestra infancia y momentos felices al lado de nuestras familias, es por ello que los alimentos además de ser sagrados tienen un significado especial, como lo son las personas con quienes los compartimos.

En esta oportunidad quiero compartir con los lectores sobre un par de recetas que he tenido la oportunidad de degustar o de participar en la elaboración de ellas.

➤ ***Atol de sagú***

El sagú es una raíz poco conocida, esta es una receta familiar que Mariana Lemus de la comunidad El Milagro en Suchitoto nos comparte.

Ingredientes.

Harina de sagú (se puede mezclar con harina de maíz)
Leche
Jugo de caña (edulcorante)
Hojas de limón indio (sustituto de la canela)

Modo de preparación.

1. La preparación inicia desde la extracción de la raíz de sagú, esta se lava muy bien y se rebana finamente para poner a desecar, habiendo perdido el contenido de agua, se elabora la harina moliendo el sagú desecado.
2. Disolver la harina en agua
3. Agregar la leche
4. Agregar las hojas de limón indio
5. Agregar el jugo de caña para endulzar
6. Remover hasta que este hirviendo.
7. Servir

➤ ***Consomé natural de pollo***

Esta es una alternativa de sabroador para nuestros alimentos, con ingredientes de origen natural sin preservantes ni colorantes dañinos; esta receta es gracias a Daniel Morales, Permacultor de Suchitoto.

Ingredientes

2 libras de pollo cocido y desmenuzado (incluyendo la piel y cartílagos)
2 manojos de olor (cilantro, hierbabuena, apio)

\$0.50 De orégano
1 dólar de cúrcuma
1 dólar de chile verde
1 dólar de tomate
1 dólar de cebolla
1 cabeza de ajo
1 zanahoria grande
4 vasos de caldo en que se coció el pollo
2 libras de sal
2 libras de Incaparina (de la simple, o sea que no tenga sabor a frutas)
1 cora de achiote
1 libra de azúcar

Modo de preparación

Picar los ingredientes

Agregar a la licuadora el pollo desmenuzado, el olor, cúrcuma, chile verde, tomate, cebolla, ajo, zanahoria y el caldo.

Licuar y agregar la sal y azúcar para que se incorpore a la mezcla.

Una vez esté bien licuados los ingredientes, pasar a otro recipiente.

Agregar Incaparina poco a poco para darle la consistencia de pasta, y mezclar hasta que quede sin grumos.

Ya está lista para usar en los platillos que desees. Ahora lo puedes envasar y llevar a refrigeración para su conservación.



11. La horchata de morro.



Samaria Herrera, FUNDESYRAM Suchitoto

El jícaro guacal, guacal o cujete.

Nombre científico: *Crescentia cujete*

Familia botánica: **Bignoniaceae**

El jícaro cujete es otro de esos árboles nativos conocidos más por los aspectos culturales que por su forma u hojas, ya que sus famosos frutos llamados jícaros o calabaceros históricamente han sido parte de los hogares más humildes. Un arbolito común en aquellos sitios en donde el clima están seco y caliente y los suelos son tan duros y compactos que no permiten que crezca ninguna otra especie de planta, ellos nacen y viven en grandes poblaciones, desafiando las leyes de la naturaleza. El jícaro cujete puede crecer unos 5 m de alto en promedio, aunque algunos pueden superar los

10mt, su tronco es delgado y torcido, que puede bifurcar desde muy abajo, cubierto por una corteza clara y agrietada que fácilmente atrapa pequeñas semillas de bromelias y epifitas que trae el viento.

La horchata de morro es una bebida típica en El Salvador, muy tradicional y consumida en nuestro país. Es una bebida refrescante que contiene un alto valor nutritivo, calorías y también hierro. La horchata de morro es una de las bebidas más emblemáticas de la gastronomía salvadoreña y un símbolo de identidad cultural. Elaborada a partir de semillas de morro tostadas, esta bebida combina ingredientes como arroz, ajonjolí, maní, cacao y especias para lograr un sabor único, ligeramente tostado y muy refrescante. Su historia se remonta a tiempos prehispánicos, cuando los pueblos indígenas ya utilizaban el morro para preparar bebidas nutritivas. Con la llegada de la colonia, se incorporaron nuevos ingredientes como la vainilla y el azúcar, dando origen a la horchata salvadoreña que conocemos hoy.

Además de su sabor inconfundible, esta bebida ofrece múltiples beneficios gracias a la gran cantidad de nutrientes presentes en sus semillas, siendo fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes. Se puede preparar con agua o con leche para obtener una textura más cremosa, y es perfecta para acompañar pupusas, tamales o disfrutar bien fría en cualquier momento del día.

Ingredientes:

Para el polvo de horchata

- 450 g (≈ 1 lb) de semillas de morro
- 230 g (≈ 12 oz) de arroz blanco crudo
- 110 g (≈ ½ taza) de ajonjolí (sésamo)
- 120 g (≈ 1 taza) de semillas de ayote (pepitoria)
- 130 g (≈ 1 taza) de maní (cacahuete) crudo y pelado
- 120 g de granos de cacao (o 1 tablilla de chocolate puro sin azúcar)
- 2 ramas grandes de canela
- 1 cdta. de anís en grano
- 1 cdta. de semillas de cilantro (Opcional)
- 5 granos de pimienta gorda (Opcional)

Para la bebida

- 2.5 litros de agua fría
- 200 g (≈ 1 taza) de azúcar moreno
- Hielo al gusto
- 1 cdta. de extracto de vainilla (Opcional)
- 250 ml de leche o leche de almendras (Opcional, sustituyendo parte del agua)

Como hacer Horchata de morro.

1. **Tostar las semillas y especias:** En un comal o sartén grande a fuego medio, tuesta por separado el arroz, el morro, el ajonjolí, la pepitoria, el maní, el cacao y las ramas de canela. Muévelos constantemente para que se doren de manera uniforme sin quemarse. El punto ideal es cuando los ingredientes sueltan aroma y toman un color dorado claro. Si vas a usar

las semillas de cilantro y la pimienta gorda, tuéstalas también junto con las demás especias. Luego deja enfriar por completo.

2. **Moler la mezcla:** Lleva todos los ingredientes tostados a un molino, procesador de alimentos o licuadora de alta potencia y muélelos hasta obtener un polvo fino y homogéneo. Este paso es fundamental, ya que un molido grueso hará que la horchata tenga grumos. Si no vas a preparar la bebida de inmediato, guarda el polvo en un recipiente hermético de vidrio para conservar su aroma y frescura por varias semanas.
3. **Preparar la bebida:** Coloca aproximadamente la mitad del polvo en la licuadora con 1.5 litros de agua y licúa hasta que quede bien integrado. Cuela usando un colador de malla fina o manta de cielo, exprimiendo bien para sacar todo el sabor. Repite el mismo proceso con el resto del polvo y agrega el agua restante.
4. **Endulzar y ajustar el sabor:** Agrega el azúcar moreno y remueve hasta disolver. Prueba y ajusta la cantidad al gusto. Si quieres una bebida más cremosa, sustituye parte del agua por leche o leche de almendras. Si te gusta un toque extra de aroma, añade la vainilla en este momento.
5. **Enfriar y servir:** Refrigerar la horchata por al menos 1 hora antes de servir, de modo que los sabores se asienten y la bebida quede bien fría. Sírvela en vasos con abundante hielo y, si lo deseas, espolvorea un poco de canela molida encima. Recuerda agitar o revolver la jarra antes de servir, ya que es normal que el sedimento se asiente en el fondo.

Los frutos del jícaro guacal son redondos, leñosos, duros y resistentes, a pesar de su delgada cascara siempre verde, aun estando maduros. Son similares a melones en tamaño, rellenos de una pulpa muy carnosa, amarillenta y entre 300 a 900 pequeñas semillas por fruto. Su maduración puede tardar unos 6 meses, por lo que en el árbol siempre habrá frutos en distintos estados de madurez. Como dato importante si uno de estos frutos se le abre un agujero grande y se echan semillas de cualquier planta en su interior, estas germinarán fácilmente y las plantitas vivirán muchos meses alimentándose de la pulpa carnosa. La madera es moderadamente dura y pesada de color café claro, utilizada mayormente para elaborar yugos, sillas de montar, mangos de herramientas o carrocerías, así como leña.

Su pulpa se ha usado en el tratamiento de problemas de piel, cicatrización de heridas, combate de hongos, problemas digestivos, úlceras, insomnio u otros padecimientos y recientemente se le ha comprobado propiedades antibióticas, inclusive para el tratamiento del Mal de Chagas y contra el cáncer. Asimismo, la pulpa se emplea como forraje para los animales o bien se fermenta para destilar una bebida alcohólica similar al brandy. Otros usos de la pulpa del jícaro guacal son para preparar dulces con su pulpa, como árbol de sombra, como ornamental de jardines, parques y aceras; para fabricar con sus cáscaras un carbón fino que no produce humo, o bien para la obtención de un aceite de sus semillas que se emplea en la fabricación de una especie de barniz para proteger muebles y madera.

Es un árbol que a pesar de que se dice que dura entre 10 y 12 años para florear, es común ver arboles de 2 o 3 años con flores. Se estima que puede vivir entre 100 y 200 años.

Mundo forestal. 2022. PYME (Pequeña y Mediana Empresa). COSTARICA la Uruca, San Jose Costa Rica, consultado el 16 de septiembre. Disponible en:

<https://www.elmundoforestal.com/portfolio/jicaro-guacal/> *Horchata de morro(receta)*
<https://www.elsalvadormipais.com/horchata-de-morro>

<https://www.larecetaquebuscas.com/2025/09/horchata-de-morro.htm>



12. Consumo de ojushte como parte del rescate de sabores locales o ancestrales



Henry Muñoz, FUNDESYRAM Suchitoto

Desde la época precolombina, los antiguos mayas utilizaban la semilla del ojushte, por su gran valor nutricional, como una importante fuente alimenticia, sin embargo, al paso del tiempo, la costumbre de comerla entre sus descendientes se fue perdiendo, al punto que hoy es fácil de conseguir, pero se ignora su valor nutritivo. Actualmente, se han olvidado sus beneficios y es consumida solamente durante tiempos de sequía y hambre.

Comestible: fruta y semilla. La pulpa del fruto es comestible. La semilla hervida, tiene sabor parecido a la castaña y es muy nutritiva, se come sola o con maíz, miel y plátano; tostada y molida, se usa como sustituto del café; puede elaborarse harina, usada para confeccionar pan o una especie de tortilla; contiene un aceite esencial, grasa, azúcares y una gran cantidad de triptófano, un aminoácido deficiente en las dietas a base de maíz.

Forrajero: (hoja, tallo joven, fruto y semilla) alimento para ganado bovino, caprino, equino y porcino; excelente forraje en época de sequía; presenta cualidades altamente forrajeras, con un 16% de proteína digestible en sus hojas, 18% en sus frutos (materia seca) y 12.5% en sus semillas. Los caballos y los asnos prefieren las hojas secas, y el ganado vacuno las come en cualquier estado (Calles Rivas, 2016).

El Ojushte contiene:

- Proteína da energía y crea músculos.
- Hierro previene la anemia, el sueño, y el dolor de cabeza.
- Zinc promueve el crecimiento.
- Vitamina A para la vista y la piel.
- Vitamina B ayuda el funcionamiento del sistema nervioso.
- Vitamina C fortalece el sistema inmunológico.
- Vitamina E purifica el cuerpo humano.
- Ácido fólico es esencial para el desarrollo del feto.
- Potasio manda oxígeno al cerebro.
- Triptófano es un aminoácido esencial pero escaso en la dieta tropical, el triptófano ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico y nuestro organismo, mientras que el ácido

fólico es esencial para las mujeres embarazadas y el desarrollo de los niños y lactancia materna.

- Calcio es fundamental para los huesos, dientes resistentes y el corazón.
- Fibra previene el estreñimiento.

Medicina Sus hojas pueden ser utilizadas en infusión para infecciones de pecho y asma, así como la corteza es usada como tónico. Posee muchos beneficios para la salud, como bajar la presión alta, evita el estreñimiento, incrementa la producción de leche en las mujeres lactantes, previene la anemia, artritis y la osteoporosis (Calles Rivas, 2016).

Estos saberes nacen de experiencias con el medioambiente, de la relación directa con el ecosistema que se habita; son habilidades y procesos del trabajo día con día, prácticas productivas responsables. La agroecología, basada en saberes ancestrales, promueve la producción local de alimentos, reduciendo la dependencia de sistemas alimentarios globales y fortaleciendo la seguridad alimentaria de las comunidades.

FUENTE: Calles Rivas, IV. 2016. MONOGRAFÍA DEL RESCATE GASTRONÓMICO DEL OJUSHTE DEL CANTÓN SAN ISIDRO DEL MUNICIPIO DE IZALCO. Universidad Tecnológica de El Salvador. FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES CARRERA: TECNICO EN ADMINISTRACION TURISTICAS. Consultado el 16 septiembre 2025. Disponible en: <https://biblioteca.utec.edu.sv/siab/virtual/tesis/941000628.pdf>

13. La preparación de dobladas con cochinito y quilete blanco.



Mayra Grande, FUNDESYRAM Suchitoto

La alimentación es indispensable para nuestra vida y desarrollo, pero es importante sabernos alimentar, según estudios indican que nuestros ancestros padecían de menos enfermedades por la forma en que consumían sus alimentos por lo que indispensable saber preparar alimentos de forma saludable.

La tierra produce diferentes plantas comestibles que no todos sabemos aprovechar y que aportan muchos beneficios a nuestro organismo, fáciles de adquirir y preparar para consumirlas.

La guía de cochinito conocida como tunquitos: es una enredadera silvestre con beneficios nutricionales y medicinales. Es rica en vitaminas y minerales como potasio, calcio, magnesio y fibras, se puede consumir en pupusas.

Quilete o Papelillo: Es un arbusto que se cría en la zona fresca, cuyas hojas tiernas se utilizan para preparar diferentes platillos ricos en vitaminas y minerales beneficiosos para la salud. Se puede consumir en pupusas, sopas y hasta guisadas.

A continuación, conoceremos una receta ancestral para aprovechar los frutos que da la tierra:

1- Dobladas de guía de cochinito

- Lavar y desinfectar las guías
- Picar en pequeños trozos
- Agregar cebolla, tomate, ajo finamente picado
- Mezclarlo y agregarle sal al gusto

Ya teniendo listo el cochinito, preparar la masa haciendo una tortilla muy delgada en el centro se le agrega la mezcla y se dobla la tortilla a la mitad, luego hay que cocinarla de ambos lados.

2- Doblada de papelillo

- Lavar y desinfectar las hojas tiernas
- Picar finamente las hojas tiernas
- Agregar cebolla, tomate, finamente picado
- Mezclarlo y agregar sal al gusto
- Sofreírlo en aceite de su preferencia luego prepara las pupusas

Prepara la masa haciendo una tortilla muy delgada en la parte de la mitad colocar el lleno de la mezcla preparada, luego doblarla como hacer un pastelito hay que cocinarla de ambos lados.



14. La planta de chunquil especial para un sabor local y ancestral.



Sra. Cristina Santos y Eliseo López, FUNDESYRAM Tacuba

Un dicho común en el distrito de Tacuba El Salvador es el que dice “para comer solo se necesita tener hambre” es tan antiguo que hace remembranza a las épocas cuando no había diversidad de alimentos para alimentar a las familias, pero si había variedad de plantas comestibles, entonces las amas de casa preparaban la comida y si un niño no quería comer le decían que hambre no tenía.

La planta de Chunquil, abundaba en los años 1960, es una planta trepadora conocida por Chunquil, Flor de pato, planta de Gueguecho; su nombre científico es (*Aristolochia argentina* Gris), produce flores grandes en forma de guajolote, es nativa de Argentina, y conocida por sus raíces medicinales contra mordeduras de serpientes y otros animales ponzoñosos, su uso en la medicina y su valor ornamental, la vuelven importante en el ecosistema; sus hojas tienen forma de corazón, se crecen

en suelos ácidos y neutros, en lugares parcialmente soleados y con poca luz. En Tacuba, abundaba en los cafetales, no se cultivaba, sino que sola se reproducía, la parte comestible de la planta son las hojas y tallos tiernos.

Se consumía preparada de dos formas; uno, guisada en alhuaste, para esto tostaban semillas de calabaza y las molían hasta hacer una harina, luego lo colaban y ya cernido lo echaban en la olla donde tenían los cogollos de Chunquil salcochados, aparte licuaban los olores como: tomate, chile dulce, ajo cebolla, y otros, lo echaban a la misma olla y dejaban que de un hervor y ya estaba listo para ser consumido. Dos en rellenas, para esto cortaban en trocitos los brotes de Chunquil, le picaban tallos de cebollines, cebolla y hierva buena, sal al gusto, en una masa torteada en forma de tortilla, pero cruda, ponían el preparado de Chunquil, luego doblaban la masa quedando como tortilla doblada y la cocinaban en un comal y listo para comer.

El consumo de esta planta ayuda prevenir enfermedades y funciona como antibiótico de las enfermedades, mejoran la nutrición y la salud de la familia. Actualmente esta planta no se ve, está por desaparecer, así que vale la pena encontrar esta planta para cultivarla y preservarla para alimento de las presentes y nuevas generaciones, razón tenían nuestro ancestro de vivir más de cien años ya que consumiendo Chunquil prevenían las enfermedades y vivían felices largos años.

“El consumo de esta planta ayuda prevenir enfermedades y funciona como antibiótico de las enfermedades”



15. Las Pericas



Esteysi Paola Godínez, FUNDESYRAM Tacuba

Los sabores ancestrales y locales de nuestra tierra, reflejan cultura y la tradición de nuestros habitantes los que siguen conservando las recetas familiares las resguardan como un tesoro, estas recetas siempre tienen ingredientes que son muy nuestros como lo es el loroco, maíz, frijol y aquellas hierbas o especias que se siguen manteniendo en la comunidad. Al escribir este artículo hay muchos recuerdos de mi niñez al evocar cuando añoraba que mi abuela preparada sus tortillas teñidas con hojas de loroco, como comúnmente ella las llamaba “pericas” por su color verde intenso. La historia de las pericas viene de muchas generaciones atrás, cuando sus abuelos no contaban con recursos para poder comprar todo lo de la canasta básica, también cuando la cosecha de frijol no era productiva o era afectada por las situaciones climáticas, se las ingeniaban para no comer solo tortillas comunes preparaban las pericas, se molía el maíz en la piedra para poder

integrar bien el sabor y color del loroco , se cortan las hojas más grandes de la planta de loroco estas se añadía a la masa, se muelen juntas hasta que las hojas saquen todo su color, con la masa ya lista se le añadía sal o consomé se prepara la tortilla para acentuar mejor su sabor y luego se cocinan en el comal. Nuestros antepasados obtenían una gran cantidad de nutrientes y minerales al preparar la masa en la piedra de moler como lo son la vitamina B Y E y minerales como el magnesio y zinc el sabor cambia cuando las tortillas están hechas con maíz quebrado en piedra como comúnmente se conoce en campo a esto hay que añadirle el valor nutricional que aporta el loroco vitaminas como A,B,C y los minerales como el hierro y calcio fortaleciendo el sistema inmunológico, para mejorar la salud de los huesos, es importante reconocer que la alimentación de nuestros antepasados era mucho más saludable de la de hoy en día, se enfermaban menos y cuidaban los alimentos que ellos consumían, el manejo era orgánico saludable y era mucho más nutritivo .La cultura la llevamos en la sangre y somos los encargados de que se siga transmitiendo a través del paso el tiempo de generación en generación y mantener esa esencia que nos caracteriza como pueblo.

“En cada bocado ancestral se esconde la voz de los abuelos y la sabiduría de la tierra”



16. Recetas con moringa



Adalid Agreda, FUNDESYRAM Tacuba

Históricamente, la moringa es originaria del norte de la India, donde fue reconocida por sus propiedades curativas y nutricionales desde el año 2000 a. C., ganándose el apodo de “Árbol Milagroso”. Su uso se extendió a culturas como la china y la africana, llegando incluso a Egipto para rituales funerarios y siendo utilizada por los soldados de Alejandro Magno para aumentar su fuerza. Posteriormente, la moringa fue introducida en América por los españoles y hoy se cultiva a nivel mundial, siendo considerada vital para combatir la desnutrición y el hambre.

En El Salvador, la moringa es conocida con varios nombres como teberinto, palo jeringa, arango, palo de rábano picante, perla de la India o árbol de la vida. Se cultiva comúnmente como lindero de cerco y, en muchos casos, solo las familias que conocen sus múltiples beneficios nutricionales y medicinales la siembran dentro de sus hogares o parcelas. Históricamente también ha servido como forraje para el ganado y para la alimentación de animales de granja.

La planta es resistente a climas cálidos y de fácil cultivo. Se reproduce tanto por semillas como por esquejes en diversas regiones del país, incluyendo Sonsonate, Ahuachapán, La Libertad y parte del oriente.

La difusión de la moringa en El Salvador se ha fortalecido gracias a diversas instituciones que promueven la salud y la nutrición, pues es considerada una de las plantas más completas por su alto valor nutricional. Sus hojas concentran hasta tres veces más nutrientes que otros alimentos comunes (vitaminas A, C, hierro y potasio). Además, posee propiedades antioxidantes y medicinales que protegen las células, efectos antiinflamatorios que alivian dolores articulares y beneficios preventivos y de control sobre la glucosa en sangre, la presión arterial y el colesterol, contribuyendo así a mejorar la circulación y fortalecer el sistema inmunológico.

1) Arroz Verde con Moringa

Descripción:

El arroz verde es una receta nutritiva y colorida, enriquecida con hojas de moringa y hierbas frescas. Es ideal como acompañamiento de carnes, aves o vegetales, y aporta un sabor fresco y diferente a la mesa familiar.

Ingredientes:

- 1 taza de arroz blanco
- 2 ½ tazas de agua natural
- ½ taza de hojas verdes de moringa
- ¼ de manojo de cilantro
- 2 dientes de ajo o cebollín
- 2 hojas de culantro de coyote (alcapate)
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Procedimiento:

1. Licuar el agua con la moringa, cilantro, cebollín, culantro de coyote, sal y pimienta.
2. Calentar el aceite en una cacerola y dorar el arroz hasta que quede ligeramente tostado.
3. Agregar la mezcla licuada, mezclar bien y dejar hervir.
4. Tapar y cocinar a fuego lento durante 15 minutos. Revisar que no quede agua en el fondo.
5. Dejar reposar tapado y soltar el arroz con un tenedor antes de servir.

Valor nutricional:

Este plato aporta **energía** por el arroz y una alta concentración de **vitaminas A y C, hierro, calcio y antioxidantes** gracias a la moringa y el cilantro. Ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y mejora la circulación.

Consejo:

Se puede servir con pollo a la plancha o verduras salteadas para un almuerzo balanceado.

2) Tortillas Verdes con Moringa

Descripción:

Las tortillas con moringa son una opción saludable y práctica para integrar esta planta en la dieta diaria. Conservan el sabor tradicional del maíz, con un valor nutricional agregado.

Ingredientes:

- 1 libra de harina de maíz (o 1 libra de maíz cocido y convertido en masa)
- ½ manojo de hojas verdes de moringa
- ½ cucharadita de sal por cada ½ libra de harina

Procedimiento:

1. Lavar y desinfectar las hojas de moringa.
2. Preparar la masa de maíz con sal en un recipiente.
3. Picar finamente o licuar las hojas de moringa con un poco de agua e incorporarlas a la masa hasta obtener una consistencia manejable.
4. Formar las tortillas y cocinarlas en comal o plancha caliente hasta que estén cocidas por ambos lados.

Valor nutricional:

Las tortillas verdes son ricas en **proteína vegetal, fibra, hierro y calcio**, lo que ayuda a combatir la anemia y fortalecer huesos y músculos.

Consejo:

Acompáñalas con frijoles, queso fresco o curtido. Son perfectas para el desayuno o la cena.

Fuente de consulta:

Silva Inés López de Cabrera. Nutricionista -MSP.



17. La importancia de los sistemas agroforestales y su influencia en la salud y dieta local.



Yovani Belloso, FUNDESYRAM Tacuba

Como el proyecto GIRP ejecutado por FUNDESYRAM Tacuba se está implementando el establecimiento de diferentes sistemas agroforestales, los cuales son una práctica agrícola que combina la producción de árboles, arbustos y cultivos en un mismo espacio. En otras palabras, es una forma de agricultura que integra la producción de alimentos con la conservación del medio ambiente. La importancia de los sistemas agroforestales radica en su impacto ambiental positivo. Al combinar diferentes tipos de plantas en un mismo terreno, se crea un ecosistema más biodiverso y sostenible. Por ejemplo, los árboles producen sombra y retienen agua en el suelo, lo que reduce la erosión y mejora la calidad del suelo. Además, la combinación de diferentes tipos de plantas atrae a una mayor variedad de insectos y animales, lo que ayuda a controlar las plagas de manera natural.

Tipos de sistemas agroforestales implementados en la zona de Tacuba mediante el proyecto GIRP-FUNDESYRAM Tacuba.

- a. Sistema agroforestal con Cacao.
- b. Sistema Agroforestal: Bosque de galería.
- c. Sistema silvopastoril
- d. Sistema agroforestal con granos básicos.

Estos sistemas aportan diferentes servicios y beneficios hacia los ecosistemas, pero también se tienen protagonismo en la dieta ancestral de los beneficiarios, ya que en ellos se puede seguir manteniendo diferentes plantas que sirven de alimento como los el árbol de madre cacao, ya que además de brindarnos servicio y beneficio en medio ambiente también sirven en la dieta local.

El árbol de madre cacao, que se utiliza en los sistemas agroforestales como parte del sistema, también se puede consumir su flor. En esta ocasión se compartirá una de cómo se preparan Pupusas de papelillo, ayote y flor de madre cacao.

PUPUSAS DE PAPELILLO, AYOTE Y FLOR DE MADRE CACAO.

Ingredientes:

- 2 libras de maíz
 - 3 manojos de papelillo, 1 Ayote y ¼ libra de flor de madre cacao.
 - 5 tomates medianos
 - 2 cebollas pequeñas
 - 1 Chile verde pequeño
 - 2 ajos
 - 1 libra de queso
 - 1 repollo pequeño
 - Orégano
 - Vinagre
 - Sal
-
- Hacer masa de maíz.
 - Dejar cocer en sal el papelillo, ayote y flor de madre cacao.
 - Amasar el queso.
 - Hacer una salsa con los tomates, molidos en la piedra con cebolla, chile verde y ajo.
 - Cortar el repollo en tiras pequeñas, una cebolla un ajo, agregar orégano y sal.
 - Dejar reposar el repollo con vinagre hasta que este curtido.
 - Hacer tortillas medianas y agregarle en medio el papelillo, ayote y flor de madre cacao.
 - Palmear las tortillas hasta hacer la pupusa.
 - Cocer en el comal las pupusas durante 6 minutos, 3 minutos por lado.
 - Servir las pupusas con salsa y curtido.

APORTE NUTRICIONAL.

Proteínas, vitaminas b, c y hierro que fortalecen el cuerpo y recuperan fibras para limpiar el tubo digestivo (250 calorías)

Fuente:

[Recetario desde la experiencia de pueblos indígenas \(Nahua Pipil\) | Unidad Ecológica Salvadoreña Flor De Madre Cacao: Propiedades Medicinales Y Usos | TeleFlor](#)
[¿Que son los sistemas agroforestales, y porque son importantes para una agricultura sostenible? - Envol Vert](#)



18. Sabor con Historia; Pozole de Chilanga Morazán



Crédito de la imagen: imagen
<https://historico.elsalvador.com/historico/894806/platillos-salvadorenos-morazan->



Crédito de la imagen: <https://revistaculturel.com/articulos/pueblos-indigenas-de-el-salvador/>

Glenda Alejandra Cáceres, FUNDESYRAM Tacuba

Hablemos de cocina salvadoreña; pero esa cocina que nos lleva al pasado reconociendo nuestras raíces nuestra historia costumbres prehispánicas como lo es el del pozole de chilanga; Según el Ministerio de Cultura (2022), Chilanga Morazán tiene un "Pozole con raíces prehispánicas, consumido en ceremonias especiales donde se practicaban sacrificios humanos, posteriormente fue remplazada con la introducción del cristianismo por carne cerdo.

Este platillo tiene su origen en el distrito de Chilanga de Morazán sur, es un pueblo de origen lenca su nombre significa "La ciudad de las Nostalgias". Después de conocer un poco de sus orígenes, actualmente el pozole de chilanga se come durante la época de siembre su base principal es el maíz a continuación su receta:

RECETA:

- Tiempo de preparación: 5 a 6 horas
- 1 cabeza de cerdo entera
- 2-3 libras de maíz (salcochado o nixtamalizado)
- 4-5 tomates maduros
- 1 cebolla mediana
- 5 dientes de ajo
- Especies al gusto (laurel, cilantro)
- Sal al gusto
- Agua suficiente para hervir la carne y el maíz
- Leña (si se desea cocinar de forma tradicional a fogón de leña)

PREPARACION CALDO:

Cocinamos de 5 a 6 horas a fuego lento la cabeza de cerdo, ideal hasta que la carne este muy suave y suelte sabor al caldo

Retiramos la cabeza de cerdo cuando ya esté cocinada y dejamos enfriar, luego se desmenuza, luego la incorporamos de nuevo con el maíz junto a la salsa.

PREPARACION DEL MAIZ

Mientras hierve el caldo, lava bien el maíz salcochado; se agrega a la olla con el caldo (una vez la cabeza fue retirada) y dejamos hervir hasta que el maíz este suave, pero sin deshacerse.

PREPARACION DE SALSA

Se ponen a asar los tomates, ajo, cebolla hasta que estén bien cocidos.

Se llevan a moler o licúados con agua del mismo caldo.

Se vierte esta salsa directamente en el caldo con el maíz, mezclamos bien y se deja que hierva todo junto por unos minutos más.

SERVIR

Es ideal servir caliente en platos hondos, puedes acompañarse con limón, tortillas, chile al gusto.

El pozole de chilanga más que un platillo es una memoria ancestral, maíz y fuego que guardan el sabor de nuestra historia.



19. La Okra o Quimbombó con Huevo



Norma Pimentel, FUNDESYRAM Tacuba

La okra, también conocida en algunos lugares como quimbombó, es una planta originaria de África, que su consumo es como una verdura, en El Salvador se incluye en algunas dietas de la familia salvadoreña a principios de los años 80, en el municipio de Ahuachapán es más común su cultivo, se puede consumir de varias maneras, cocida, en sopas, con tomatada, incluso con huevo, familias de la zona de San Juan, pertenecientes al distrito de Tacuba, comentan que al agregarle huevo ya se vuelve un plato más nutritivo, ya que es considerada muy rica en vitaminas y minerales, además se recomienda su consumo ya que en sus semillas es rica en aceites esenciales y vitamina **E**, algunos de sus beneficios al consumirla son:

- ✓ **Fuente de antioxidantes:** Gracias a los polifenoles y su contenido en vitamina A y C, el consumo de okra te ayuda a mantener tus células jóvenes.
- ✓ **Rica en fibra:** Su elevado contenido en mucílago, un tipo de fibra, te ayuda a regular tu tránsito intestinal y actúa como un protector gástrico. Este tipo de fibra hace que cuando esta verdura se incorpora en guisos o sopas tenga un efecto espesante y una textura como viscosa. La textura es diferente cuando se come, por ejemplo, asada.
- ✓ **Rica en lisina:** Aunque la okra tiene muy poca proteína, se caracteriza por ser rica en lisina, un aminoácido que podría complementar las proteínas en una dieta vegana.

✓ **Baja en calorías:** La mayor parte de esta verdura es agua, por lo que es muy baja en calorías. Cabe mencionar Una de sus características más distintivas es su textura mucilaginoso o "baboso" cuando se cocina, debido a la fibra soluble que libera. Para evitarla, se recomienda cocinarla con métodos de calor seco como asar al horno o a la parrilla, o saltearla con tomate y huevo.

OKRAS CON HUEVO

Ingredientes

- 1 libra de okra tierna
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 2 tomates medianos picados
- 2 cucharada de mantequilla o aceite de tu preferencia
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

Lavar las okras, picarlas en trozos medianos y saltearlas con mantequilla, sal y pimienta y reservar, poner en una sartén la mantequilla, y cuando este derretida agregar la cebolla el tomate y la sal hasta que estén bien sofreídos, agregar las okras ya salteadas y mezclar bien agregar los dos huevos y mezclar, agregar más sal al gusto y servir.

(Tomado de: <https://www.ametllerorigen.com/es/blog/que-es-la-okra-y-que-propiedades-tiene>

Fotos tomado de: <https://www.hola.com/cocina/noticias/20240530254716/que-es-la-okra/>).



20. Arroz negrito / arroz negro al estilo de San Vicente



Arroz negrito tradicional de San Vicente de Austria y Lorenzana.

Efraín Ortiz Cerritos, FUNDESYRAM RBA-I

“En San Vicente, al igual que en muchas otras regiones de El Salvador, se elaboran diversos platillos tradicionales de gran valor cultural. Entre ellos destaca **el arroz negrito**, también conocido en la zona oriental con ese nombre, un alimento preparado con ingredientes accesibles y económicos, cuyo proceso de elaboración y costo se detalla a continuación:”

Ingredientes y costos aproximados

- Arroz (2 tazas = ½ libra) \$0.45

- Frijoles negros (1 taza cocidos \approx ½ libra crudos) \$0.50
- Cebolla (1 mediana) \$0.25
- Ajo (1 diente) \$0.05
- Chile verde (1 unidad, opcional) \$0.20
- Aceite (2 cdas \approx 30 ml) \$0.15
- Comino y sal (pizcas) \$0.05
- Agua (½ taza adicional) sin costo significativo

Costo total estimado:

\$1.65 – \$1.80 USD

Rinde para 4–6 porciones, lo que significa que cada plato cuesta entre \$0.30 y \$0.45 aproximadamente.

Instrucciones para su preparación

1. Preparar la sopa de frijoles
Si no hay frijoles ya cocidos, poner los frijoles rojos o negros en agua con un poco de sal, la cebolla, ajo y cocinar hasta que estén suaves. Se reserva la sopa sin los frijoles.
2. Freír el arroz
En una olla, calienta el aceite a fuego medio se sofríe la cebolla, el ajo y el chile verde hasta que la cebolla esté oscurita.
3. Agregar el arroz
Añade el arroz a la olla y revuélvelo con la cebolla y el ajo unos minutos, para que se dore un poco.
4. Añadir la sopa con algunos frijoles
Luego incorpora unos frijoles cocidos y suficiente sopa de los mismos para cubrir el arroz (normalmente unas dos partes de líquido por cada parte de arroz). Agrega comino y sal al gusto.
5. Cocinar tapado
Tapa la olla, baja el fuego y deja que el arroz se cocine lentamente hasta que absorba la sopa.
6. Reposar
Cuando el arroz esté listo, apágalo y deja reposar, tapado, unos 5-10 minutos antes de servir, para que termine de asentarse

Variantes

- En San Vicente le ponen “consomé” de los frijoles, es decir, bastante sopita de frijoles, para lograr ese color negrito intenso.

- Algunas personas le agregan un poco de achiote o color, pero no siempre; el color oscuro se logra principalmente por la sopa de frijoles.
- Si te gusta se puede acompañar con frijoles blancos, picadillo, queso fresco, huevo duro o algún curtido salvadoreño.



21. Rescate de costumbres autóctonas para enriquecimiento de las dietas locales.



Manuel Antonio Vega, FUNDESYRAM RBA-I

El rescate de las costumbres alimentarias autóctonas es clave para fortalecer la soberanía alimentaria, identidad cultural y mejoramiento de la nutrición comunitaria. Las recetas tradicionales están basadas en productos locales, nutritivos y adaptados al entorno. También suma a la importancia del rescate alimentario y aporta a la preservación cultural manteniendo vivas las prácticas ancestrales de preparación, cultivo y consumo, es una nutrición balanceada ya que combinan cereales, legumbres y vegetales. De alguna manera se fomenta la economía local con el uso de ingredientes de temporada y producción local, apoyando la sostenibilidad y reduciendo la dependencia de productos ultra procesados lo cual viene a favorecer la alimentación más ecológica.

El rescate de recetas que nuestros

Recetas a base de maicillo (sorgo)

ATOL DE MAICILLO.

- 1- Esta es una receta muy rica y nutritiva. la elaboración de la harina es muy simple, se tuesta el grano de maicillo y se muele muy finamente.
- 2- Primero se pone a hervir las tazas de agua a fuego alto tomamos las cucharadas de harina y disolvemos en la taza de agua restante, una vez hervida el agua bajamos el nivel a fuego medio e incorporamos la mezcla de la harina, la colamos con colador para evitar grumos y la removemos para que espese en unos 5 minutos más de fuego y cuando sube el nivel en ebullición ya está listo

Aporte adicional: esta receta también es sugerida para las personas que desean bajar de peso ya que es sustentable, también es óptimo para mantener los niveles de azúcar en la sangre y al mismo tiempo una limpieza digestiva sin daños y la puede ingerir toda la familia.

Datos nutricionales. Los datos nutricionales varían mucho según los ingredientes con que se acompañen (azúcar, leche etc.) y las porciones, pero generalmente es una bebida rica en carbohidratos, que aportan energía, y contiene fibra, vitaminas (como B1) y minerales (potasio y calcio). Una taza de atol puede tener unas 210 calorías, 40.7 g de carbohidratos y 4.3 g de proteínas.

TORTILLAS DE MAICILLO.

En situaciones difíciles que en algunas épocas se han tenido que enfrentar, por fenómenos naturales y sociales, para muchas familias fue muy importante el tener en su hogar el Maicillo, que su destino siempre fue para alimentar a las aves y otros animales en del hogar, estas crisis dieron paso a optar por el consumo humano del maicillo, conociéndose que no solo solvento necesidades alimenticias, sino que también por alto valor de aportes nutricionales es muy valorable mantenerlo como parte de la dieta de consumo diario.

Modo de preparación:

Una vez hervido el maíz, se deja reposar unas horas y se cuela; luego se pasa por el molino para transformarlo en masa, con la cual se preparan las tortillas, ya sea a mano o en máquina, y así, calientitas recién salidas del comal o de la máquina se pueden consumir, solas o con tu ingrediente favorito

Datos nutricionales:

Por cada 100 gramos de sorgo crudo, se obtienen alrededor de 329 calorías, 11 gramos de proteína y 7 gramos de fibra.



22. Recetas y sabores ancestrales que caracterizan la cultura de los pueblos.

Gallina en pinol / neshpinoles.



Norma Saldaña, FUNDESYRAM RBA-I

Imágenes de referencia: <https://iberculturaviva.org/es/proposal/saberes-y-sabores-ancestrales-los-caucanos-salvaguardamos-y-fortalecemos-nuestras-cocinas-tradicionales/>

Nacen del vínculo profundo que existe entre el ser humano y la madre naturaleza en el seno de las familias de cada comunidad originarias de la tierra que habitan. Mucho antes de la llegada de los procesos industriales y la comida rápida, enlatada o preservada, nuestros antepasados ya conocían el valor y el sabor de los alimentos naturales cultivados con respeto por cada ciclo o temporada de cosechas.

Hoy recuperar estos sabores y saberes es un acto de resistencia y amor por nuestra identidad, cada receta tiene su historia. Por ejemplo

- El tamal, presente en muchas culturas, era ofrecido en rituales como símbolo de la vida y el maíz sagrado que se consideraba la base sólida de cada tiempo de comida, actualmente es un negocio que se puede encontrar casi todos los días por las calles como símbolo de desarrollo económico.
- Los atoles, no solo alimentaban si no que fortalecía el espíritu en celebraciones.
- Las hojas, como las de guineo o huerta y las tusas servían como envoltorio natural sustituyendo los plásticos de hoy.

Transformación de dos alimentos nutritivos y fáciles de crear utilizando recetas ancestrales

Gallina en pinol (datos nutricionales)

- Alta en proteína de buena calidad (gallina criolla), Fuente de energía y fibra por el maíz tostado, Rica en sabor natural y antioxidantes, si se usa achiote, ajo y hierbas tradicionales

INGREDIENTES

- 1 gallina, ¼ de taza de maíz dorado ,1 cebolla, 3 ajos ,1 tomate, Sal, Especies, Pizca de pimienta, 5 papas, 1 güisquil, 1 chile dulce, Flores de loroco

PREPARACIÓN

- Moler el maíz previamente tostado
- Coser la gallina con el tomate, chile verde, cebolla, ajo, consomé, sal y especias
- Cuando este cosida se agrega la verdura
- Cuando ya está cocida la verdura agregar maíz dorado y molido, se remueve por varios minutos para evitar que se hagan grumos
- Dejar hervir por 10 minutos

NESHPIÑO (datos nutricionales)

- El maíz tostado aporta energía, fibra y antioxidantes naturales, El jengibre tiene propiedades digestivas y antiinflamatorias, El panela (atado de dulce) es una fuente natural de energía y minerales como hierro y calcio (aunque debe consumirse con moderación por el azúcar)

INGREDIENTES.

- 1 atado de dulce ,2 libras de maíz ,1 bulbo pequeño de jengibre.

PREPARACIÓN

- Se tuesta el maíz y se muele en forma de harina junto con el jengibre
- Se cuece el dulce de atado para obtener la miel

- Cuando se enfría me mezcla todo y se hace la forma del dulce



23. El Matali un tesoro natural.



Raúl Mendoza, FUNDESYRAM RBA-I

En nuestras comunidades siempre han existido tesoros verdes que pasan desapercibidos, plantas que crecen en los patios, en las cercas y hasta en las orillas de los caminos. Una de ellas es la popularmente conocida como matali o matalin, esa plantita rastrera de hojas moradas y verdes brillantes que muchos conocen.

Aunque la mayoría la ha visto o tiene como adorno, en la tradición de nuestros abuelos también se ha usado en bebidas, ensaladas y remedios caseros, porque aporta frescura, vitaminas y un color natural que alegra cualquier plato. Hoy queremos rescatarla como símbolo de identidad, alimentación saludable y oportunidad de emprender.

Las hojas del matali contienen antioxidantes y minerales que ayudan a limpiar el cuerpo, en infusión, es usada para aliviar inflamaciones y fortalecer las defensas, crece fácil, sin mucho cuidado, lo que la hace accesible para todas las familias.

Recetas sencillas y ancestrales

1. Agua fresca de matali

Un puñado de hojas lavadas.

1 litro de agua.

Jugo de limón y miel al gusto.

Se dejan las hojas en remojo unos minutos, el agua toma un tono morado hermoso y refrescante. Con limón y miel se convierte en una bebida natural, perfecta para sustituir gaseosas.

2. Ensalada de colores

Hojas tiernas de matali

Tomate, pepino y cebolla morada.

Un chorrito de limón o vinagre casero.

El matali da un toque exótico y colorido. Acompaña bien comidas típicas y, además de nutritiva, es vistosa para quienes buscan innovar en la cocina.

3. Tortitas con matali

1 taza de hojas picadas.

2 huevos.

Un poco de queso rallado.

Se mezcla todo, se fríe en porciones pequeñas y se obtienen tortitas moradas que llaman la atención en cualquier mesa. Una receta fácil para familias y hasta para pequeños emprendimientos. Volver a estas recetas no es solo cosa de salud. También es rescatar los saberes ancestrales que nos recuerdan que la naturaleza siempre nos alimentó de manera simple y sana.

Además, en tiempos donde la gente busca comidas novedosas, naturales y con historia, el matali abre la puerta a emprender:

Jugos y refrescos en ferias, tortitas y ensaladas en comedores locales, presentaciones gourmet para el turismo.

Lo que antes se veía como una “plantita de cerca”, hoy puede convertirse en fuente de ingresos y orgullo local.



24. Atol de piñuela de cerco



Fuente: El Salvador de antaño.

Juan Antonio Ruiz, FUNDESYRAM RBA-I

Fomentar y promover las recetas ancestrales que tienen como base principal de materia prima las que proviene de la producción agropecuaria, se vuelve cada vez más limitada en algunas comunidades rurales, debido a la pérdida de biodiversidad y variedades de cultivos, el uso de semillas transgénicas, el uso de agrotóxicos que están contribuyendo a la pérdida de plantas silvestres con valor alimenticio, la deforestación, el deterioro de los suelos, el abandono de las prácticas de algunos cultivos (como el caso de maíz joco y maicillo que se utilizan para elaborar salpores), la deforestación y el desinterés de las nuevas generaciones por continuar fomentando y promoviendo las recetas de los abuelos; eso ha llevado que la mayoría de recetas ancestrales, ahora únicamente se encuentran en establecimientos comerciales, y con menor presencia en familias de comunidades rurales.

En el caso de la receta del atol de piñuela, el productor agroecológico, Valentín Osorio, ha establecido una finca diversificada orgánica, en el Distrito de la Laguna, del municipio de Chalatenango Sur, en donde, uno de los cultivos que ha establecido es la piña cabeza negra, permitiéndole ofrecer a la comunidad productos derivados que la piña, para combinar con

diferentes recetas ancestrales, siendo uno de los productos la piñuela, que es la base para elaborar el atol.

Receta original)

(www.recetassalvador.com/recetas/bebidas/atol-de-pinuela#google_vignette)

Ingredientes:

a) una piñuela.	e) 8 gramos de pimienta gorda
b) dos dulces de atado.	f) ½ cucharada de sal
c) tres tazas de harina de arroz.	
d) Canela en raja	

Preparación

Paso 1. Cortar todas las piñitas del gajo, quitarles la puntita con un cuchillo y hervirlas en agua durante diez minutos.

Paso 2. Después, se retiran del fuego y se dejan enfriar.

Paso 3. Una vez frías, se extrae el contenido de cada una, separando las semillas y luego se vuelve a introducir este contenido en cada piñita.

Paso 4. En una olla con dos tazas de agua, se derrite el atado con la canela y se agregan las piñitas.

Paso 5. Se cocina a fuego lento durante aproximadamente 45 minutos para conservarlas bien.

Paso 6. Mientras tanto, en otro recipiente, se disuelve la harina de arroz en 10 tazas de agua y se cuele en una servilleta de tela.

Paso 7. Cuando las piñitas estén bien conservadas, se agrega la preparación anterior.

Paso 8. Se continúa la cocción y se incorpora la pimienta gorda, removiendo para evitar que se pegue.

Paso 9. Se verifica el sabor de las piñas y, si es necesario, se agrega más dulce de panela, removiendo hasta que se derrita.

Paso 10. Cuando hierva, se retira del fuego.

La investigación y recopilación de recetas ancestrales que ha venido realizando FUNDESYRAM durante más de 10 años, permite evidenciar la riqueza y variedad de la gastronomía ancestral, principalmente, la que se origina en familias de comunidades rurales, en ese sentido, es importante promover y fomentar a través de los programas y proyectos las recetas ancestrales, que incluya el establecimiento de cultivos, que por diferentes razones ya no se realizan en las comunidades, y que son la base para algunas de las recetas con alto valor nutricional; esto, considerando que FUNDESYRAM promueve las prácticas agroecológicas desde las dimensiones de la agroecología, que para tal efecto se han definido, las cuales deben formar parte en la formulación, gestión y ejecución de proyectos.



25. La Malanga el tesoro nutricional olvidado de nuestras raíces.



Gloria Margarita Santana, FUNDESYRAM RBA-I

La papa malanga como comúnmente la conocemos es un tubérculo delicioso y muy nutritivo, con una textura que la hace versátil en la cocina. La malanga es una excelente fuente de carbohidratos complejos, que proveen energía de liberación lenta y es baja en grasas, además es rica en fibra dietética, lo que favorece la digestión y ayuda a mantener la saciedad, contribuyendo al control del peso, también aporta vitaminas y minerales importantes como el potasio, que es fundamental para la salud cardiovascular y la regulación de la presión arterial y vitaminas del grupo B, como la B6 y el folato que son cruciales para el metabolismo energético y la función cerebral.

Entre las principales propiedades tenemos lo que es una fuente de energía sostenida gracias a sus carbohidratos complejos, que proporciona energía de manera gradual, ideal para mantenerte activo. Aporta potasio que es muy importante para mantener un equilibrio de fluidos saludables en el cuerpo y para la función nerviosa y muscular, además de ayudar a regular la presión arterial.

Fuente de vitaminas del grupo B que contribuye al metabolismo energético y al buen funcionamiento del sistema nervioso es bajo en grasa hace que sea una opción saludable dentro de una dieta equilibrada.

Una forma tradicional y sencilla de disfrutar la malanga, resaltando su sabor natural y complementándola con aderezos locales los ingredientes son:

-2-3 papas malangas medianas, y una cucharadita de achiote en polvo o unas gotas de colorantes naturales esto es una opción para darle color.

-1/2 cucharadita de comino molido

-1/4 cucharadita de ajo en polvo o 1 diente de ajo machacado

-Sal y pimienta al gusto

-Aceite vegetal para el adobo y para freír opcionalmente

-Para acompañar se puede con curtido de repollo, zanahoria, cebolla, vinagre y sal.



26. Envueltos de Flor de Izote: Sabor, Tradición, Sabiduría Ancestral y Perspectiva Agroecológica.



César Méndez, FUNDESYRAM Salcoatitán

Tradición, nutrición y sostenibilidad desde la cocina mesoamericana

La flor de izote, emblema nacional de El Salvador y joya silvestre de las tierras mesoamericanas, es mucho más que un ingrediente culinario: representa el vínculo entre la cultura ancestral y la naturaleza viva. Los envueltos de flor de izote, preparados con delicadeza y conocimiento transmitido por generaciones, encapsulan una visión agroecológica y sostenible que dialoga con el entorno, la identidad y la salud de las personas.

La flor de izote (*Yucca gigantea* o *Yuccaelephantipes*)¹ es originaria de Centroamérica y se distribuye ampliamente en El Salvador, Guatemala, Honduras y Nicaragua. Desde tiempos precolombinos ha sido fundamental en la vida de las comunidades rurales, proporcionando alimento, fibra, medicina natural y belleza paisajística. En la cosmovisión ancestral, el izote simboliza fertilidad, abundancia y resiliencia, ya que florece incluso en suelos áridos y en condiciones climáticas adversas. Por ello, ha sido considerado un regalo de la naturaleza y un ejemplo de equilibrio entre la humanidad y el ecosistema. Su declaratoria como Flor Nacional de El Salvador en 1995 reafirma su relevancia cultural e histórica.² La floración, entre marzo y junio, marca un ciclo agrícola importante, integrando la gastronomía, la espiritualidad y la identidad campesina³.

La receta tradicional de envueltos de flor de izote es sencilla pero profundamente simbólica. Las flores, recién cosechadas, son cuidadosamente limpiadas para retirar su sabor amargo natural. Luego, se envuelven en una mezcla de huevo batido y harina de maíz, para finalmente freírse en aceite vegetal o cocerse al vapor, según la costumbre local. Se sirven acompañadas de salsas frescas de tomate, curtido de repollo o frijoles, creando un platillo colorido y nutritivo. Más allá de la técnica, la preparación suele ser un espacio comunitario y familiar, donde la cocina se convierte en lugar de aprendizaje intergeneracional y celebración cultural.

La flor de izote es altamente nutritiva y baja en calorías, lo que la convierte en un alimento ideal para dietas equilibradas y sostenibles. Aporta fibra alimentaria que favorece la digestión, vitamina C que fortalece el sistema inmune, calcio y hierro esenciales para huesos y sangre, antioxidantes naturales que protegen las células del daño oxidativo y proteínas vegetales que apoyan la

¹ https://es.wikipedia.org/wiki/Yucca_gigantea

² [Flor de Izote, flor nacional de El Salvador y parte de su gastronomía | Guanacos](#)

³ <https://mediacenter.elgrafico.com/salvadorenisimo/Por-que-los-salvadorenos-se-comen-la-flor-de-izote-esta-es-la-tradicion-su-nutricion-y-versatilidad-20240927-0070.html>

regeneración de tejidos. Estos beneficios refuerzan su importancia en contextos donde la seguridad alimentaria es prioritaria, al ofrecer una alternativa local, nutritiva y accesible⁴.

En la cosmovisión mesoamericana, el izote no se limita a la cocina. Sus fibras han sido utilizadas para elaborar cuerdas y textiles, y sus raíces y flores para preparar remedios naturales contra afecciones digestivas y cutáneas. Además, la planta ha estado presente en rituales agrícolas y celebraciones comunitarias, integrando la dimensión espiritual con el material, y recordando a las generaciones actuales la importancia del respeto por la tierra y sus ciclos naturales.

Desde la agroecología, la flor de izote es valorada por su resiliencia y adaptabilidad. Su cultivo requiere pocos insumos, es resistente a sequías y plagas, y se integra fácilmente en sistemas agroforestales y policultivos con maíz, frijol u hortalizas. Este manejo diversificado promueve la soberanía alimentaria mediante la producción local con semillas nativas, la conservación de suelos y agua gracias a su cobertura vegetal, y la economía circular mediante el aprovechamiento de todas las partes de la planta. Su incorporación en huertos familiares y proyectos de permacultura contribuye a diversificar la dieta, reducir la huella ecológica y rescatar saberes culinarios que fortalecen la identidad cultural.

Los envueltos de flor de izote son también ejemplo de cocina responsable: recolección consciente, respeto por los ciclos naturales, consumo de alimentos locales y métodos de preparación sostenibles. Al integrarlos en ferias campesinas, programas educativos y turismo rural, se fortalece la economía local y se transmite a nuevas generaciones la importancia de la biodiversidad y la resiliencia alimentaria.

En conclusión, los envueltos de flor de izote son más que un platillo: son legado cultural, fuente de salud y modelo de sostenibilidad. Conectan el pasado con el presente, la naturaleza con la comunidad, y la tradición con la innovación. Elegir este alimento es también una forma de honrar la sabiduría ancestral y apostar por un futuro donde la agroecología y la soberanía alimentaria florezcan junto con cada semilla, cada flor y cada mesa campesina en El Salvador.



27. El Ojushte: Un Árbol de Valor Nutricional y Cultural.



Luis Rene Arévalo, FUNDESYRAM Salcoatitán

El ojushte, cuyo nombre científico es *Brosimum alicastrum*, es un árbol nativo de las zonas tropicales de América Central, con especial presencia en El Salvador. Este árbol ha desempeñado

⁴ [https://www.alanrevista.org/ediciones/2013/3/art-2/#:~:text=Adem%C3%A1s%20de%20las%20flores%20antes,g%20de%20prote%C3%ADnas%20\(36\).](https://www.alanrevista.org/ediciones/2013/3/art-2/#:~:text=Adem%C3%A1s%20de%20las%20flores%20antes,g%20de%20prote%C3%ADnas%20(36).)

un papel estratégico en la seguridad alimentaria de diversas comunidades a lo largo de la historia, al proveer una fuente nutricional alternativa de alta disponibilidad durante períodos de escasez estacional, particularmente cuando los cultivos de maíz eran insuficientes o inaccesibles

Propiedades Nutricionales: Las semillas de ojushte destacan por su alto contenido de proteínas, fibra y minerales como calcio y hierro. Una vez procesadas, se transforman en harina, una alternativa sin gluten que puede emplearse en múltiples preparaciones culinarias. Entre las más representativas se encuentran las pupusas de ojushte, apreciadas tanto por su sabor como por sus beneficios nutricionales.

Ingredientes para Pupusas de Ojushte

- 500 g de semillas de ojushte (harina)
- Agua (cantidad necesaria)
- Sal al gusto
- Relleno opcional: frijoles, queso, chicharrón o verduras

Preparación

1. Limpieza: Lavar las semillas y dejarlas secar al sol.
2. Tostado: Colocar las semillas en un comal y tostarlas hasta que desprendan su aroma característico.
3. Molienda: Moler las semillas tostadas hasta obtener una harina fina.
4. Masa: Mezclar la harina con agua y sal hasta formar una masa homogénea.
5. Formación: Tomar porciones de masa, aplanarlas, añadir el relleno y cerrarlas.
6. Cocción: Cocinar las pupusas en un comal caliente hasta que estén doradas.

Otras Preparaciones Culinarias

Además de las pupusas, el ojushte se utiliza en la preparación de **atol**, una bebida caliente muy popular en las comunidades rurales, así como en **tamales** y otros platillos tradicionales. Estas recetas reflejan la riqueza cultural y gastronómica de la región.

Valor Ecológico y Económico

El ojushte también cumple una función clave en el ecosistema: ayuda a prevenir la erosión del suelo y sirve de refugio para distintas especies de fauna. Desde el punto de vista económico, el cultivo y la comercialización de sus derivados representan una fuente de ingresos para las comunidades rurales, fomentando el desarrollo sostenible y fortaleciendo la economía local.

Un Símbolo de Identidad

Más allá de su valor nutricional, el ojushte forma parte de la identidad cultural de El Salvador. Preparaciones como las pupusas o el atol de ojushte no solo deleitan por su sabor, sino que también evocan la historia, la tradición y la relación armónica de las comunidades con su entorno natural. Así, este árbol milenario se mantiene como un puente entre la herencia cultural y las oportunidades de un futuro más saludable y sostenible.



28. Tamales de Pollo.



Carlos A. López A., FUNDESYRAM Salcoatitán

La siguiente receta es herencia de largo tiempo, gracias a nuestros antepasados, representa una alternativa de alimento y de comercialización para las comunidades rurales y urbanas, es una mezcla de maíz, verduras, hortalizas y especies, las cuales las podemos encontrar directamente en el campo o mercados locales.

En El Salvador, encontramos una gran diversidad de tamales, de los cuales mencionamos algunos:

Tamales de dulce

Tamales de frijol

Tamales de chipilín

Tamales de frijol tierno (frijol mica y otros frijoles nuevos)

Tamales de masa cruda

Tamales de masa cocida

Tamalitos de elote

En esta ocasión vamos a narrar como se elabora un tamal de masa cocida con pollo.

Los ingredientes para este tamal son los siguientes:

Las especies:

Chile guaco o chile ciruela, ajonjolí, semillas de ayote, ajo, tomillo, laurel.

Otros ingredientes, cebolla, tomate y el chile dulce

Las especies se tuestan y los otros ingredientes se cuecen, luego se muelen y se unen para formar un recaudo.

El pollo:

Se lava bien y luego se le agrega el recaudo para condimentarlo, de esta manera el pollo ya queda condimentado y listo.

El maíz:

Cocer el maíz, lavarlo y molerlo.

Elaboración de la masa para los tamales:

La masa es de sazonar con sal y con un sazonador, se deshace esto a que quede como un atol espeso. Después se lleva al fuego a cocer la masa, se le pone manteca o aceite, se menea la masa con fuego lento hasta que la masa de su punto, luego se baja del fuego.

Preparación de la hoja para la envoltura del tamal:

Más común hoja de plátano, se pone al sol o en agua caliente para que la hoja se ponga suave a la hora de envolver el tamal, luego las hojas se cortan de acuerdo a la medida del tamal que se va a hacer, luego se pone la masa en la hoja, la carne de pollo y los ingredientes como ejote, loroco, papa, el garbanzo, aceituna, con su respectivo recaudo, luego se envuelve, se aprieta de las dos puntas y se dobla para luego amarrarlo.

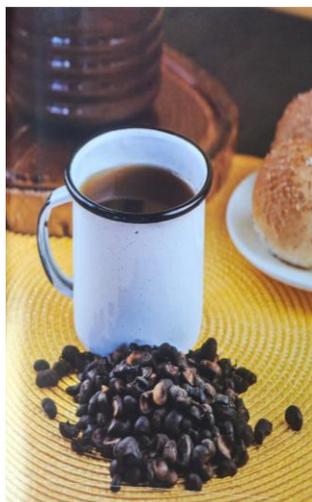
Cocimiento del tamal:

Se pone los tamales en un perol grande de forma ordenada, poniendo venas de la hoja en el fondo para que los tamales no se peguen o se quemen, se tapan, se llevan al fuego y se les pone una cierta cantidad de agua y luego se espera de una hora a hora y media para que el tamal este cocido.

Ya cocido el tamal se sirve con pan francés, chile y café o chocolate.



29. Café de ojushte



Carlos Francisco Violante,

FUNDESYRAM
Salcoatitán

Rendimiento: 4 porciones (1 taza):

<u>Cantidad</u>	<u>medida</u>	<u>ingredientes</u>
0.5	libra	harina de ojushte (Semillas secadas, tostadas y molidas)
2.5	litros	agua purificada
2	cucharadas	azúcar
1.5	unidades	canela en rajas

Procedimiento:

1. En una olla, colocar el agua a hervir.
2. Agregar la canela y el azúcar.
3. Agregar el ojushte molido.
4. Mezclar y esperar dos minutos en cocción.
5. Servir y disfrutar.

Utensilio / equipo a utilizar:

Olla para hervir agua, cuchara de madera para remover.

Valor nutricional:

El ojushte también es fuente de proteínas, contribuyendo en el crecimiento durante la niñez y previniendo la desnutrición. También en el embarazo ayuda con la adecuada nutrición, y por su aporte de hierro previene la anemia en las diferentes etapas de la vida.

Fuente: recetario con especies resilientes al cambio climático para fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional de las familias del corredor seco (FAO El Salvador 2023).

**30. Utilización de los hijos de piña de cerco en encurtidos para hacer chiles picantes y acompañar los alimentos.**

René Alfredo Peñate Linares, FUNDESYRAM Salcoatitán

Nombre Científico, *Bromelia pinguin*, es una planta con hojas largas y espinosas, similar a la piña silvestre, comúnmente conocida como piñuela es originaria de Centro América, México y el norte de Sudamérica.

Los hijos de piña como su nombre lo indica son hijuelos de las piñas de cerco, que por años se ha utilizado para diferentes fines, tales como: barreras vivas, cercas vivas, delimitación de propiedades, además es de donde se obtienen diferentes productos tales como la muta o motate, o sus frutos conocidos como piñuela que también es utilizado para hacer atol, en esta ocasión hablaremos de los hijuelos de piña que han sido utilizados por nuestros antepasados de varias formas, dentro de ellas podemos mencionar los ricos chiles picantes para acompañar los alimentos estos son preparados como encurtidos en donde tienen que picarse en trozos pequeños y se acompaña con algunas verduras como zanahoria, cebolla y rábano acompañados de jugo de limón, además se pueden consumir solamente asados, estos se ponen sobre las brasas dejándolos unos minutos para que lograr su cocción, inclusive crudos se pueden consumir, poseen un sabor único y entre más curtido se encuentre el sabor es mucho más delicioso.

La época en donde se pueden obtener más hijos de piña es en los meses de mayo, junio y julio, ya que es en donde esta especie se reproduce y propaga con mayor facilidad, debido al inicio de la época lluviosa, además esta planta posee un sistema radicular fibroso y agresivo por lo que es utilizada por muchas personas para barreras de retención.



31. El shuco: Una Bebida Ancestral en El Salvador.



José Luis Ramos, FUNDESYRAM Salcoatitán

Introducción

En la gastronomía salvadoreña existe una bebida que ha sobrevivido al paso del tiempo, manteniéndose como un símbolo de identidad cultural y resistencia ancestral: el shuco. Esta bebida conocida como el atol shuco, posee un profundo valor histórico, social y nutricional.

Ingredientes y Preparación Tradicional

El shuco es una bebida elaborada principalmente a base de maíz fermentado. Su preparación es un proceso artesanal que requiere tiempo y paciencia, y que en muchas comunidades se transmite de generación en generación. Los ingredientes básicos son:

- Maíz criollo morado o negro (Maíz negrito)
- Agua
- Sal

Proceso de preparación:

1. Cocimiento del maíz: El maíz se cuece en agua con ceniza y se deja reposar.
2. Fermentación: Una vez cocido, se deja fermentar por varios días en un recipiente cubierto. Este proceso le da su sabor característico.
3. Molido: Luego se muele y se mezcla con agua hasta obtener una bebida espesa.
4. Servido: Tradicionalmente se sirve frío, acompañado de chile, frijoles salcochados y alhuaste.

Importancia nutricional

Proporciona componentes nutritivos: maíz como fuente de carbohidratos, frijoles que aportan proteínas, alhuaste con ciertas vitaminas y minerales. Además, la fermentación genera microorganismos beneficiosos que pueden mejorar la digestión.

En las comunidades rurales, esta bebida era y aún es, en ciertos sectores, parte del desayuno de campesinos y jornaleros, por su capacidad de brindar saciedad y nutrición a bajo costo.

Conclusión

Consumir shuco no solo alimenta el cuerpo, sino que conecta con nuestras raíces y rescatamos la cultura Ancestral Salvadoreña.



32. Sabores Locales o Ancestrales “Bebida Ancestral Atol Maíz (Atol De Tres Cocimientos)”



Sindi Belloso, FUNDESYRAM Salcoatitán

El atol de tres cocimientos es una bebida tradicional salvadoreña de origen indígena, heredada principalmente de los pueblos nahuas-pipiles, quienes consideraban el maíz como el alimento sagrado y base de la vida.

El atol fue una de las primeras formas de bebida nutritiva de maíz, preparada para ceremonias religiosas, convivencias comunitarias y como alimento energético. En este contexto, el atol de tres cocimientos se desarrolló como una variante especial, que requería paciencia y técnica, lo que lo vinculaba a momentos importantes.

El maíz seco se cocina tres veces antes de preparar el atol. Para los ancestros, cada cocimiento representaba un proceso de transformación:

1. Primer cocimiento: ablandar el grano.
2. Segundo cocimiento: limpiarlo y purificarlo.
3. Tercer cocimiento: convertirlo en la base de la bebida, símbolo de vida y alimento.

Este ritual culinario reflejaba la creencia de que el ser humano, al igual que el maíz, debía pasar por pruebas para alcanzar fortaleza y plenitud.

Ingredientes:

- 1 libra de maíz tostado
- 1 litro de leche
- 1 canela en rajas
- Azúcar al gusto
- 1/2 cucharada de sal al gusto

Procedimiento:

- Dore el maíz en una sartén o un comal, hasta que tome un color marrón.
- Una vez dorado, colóquelo en una olla con agua y cuando esté completamente cubierto, póngalo a cocer. Este proceso varía en tiempo dependiendo del maíz (segundo cocimiento).
- Una vez cocido, muélalo para formar una masa que le servirá de base para la preparación del atol.
- Cuando tenga lista su masa, disuélvala en 3 litros de agua hasta que quede líquida y póngala al fuego.
- Agregue la canela, el azúcar, una pizca de sal, leche y revuelva constantemente hasta que hierva. Cuando comience a hervir, ponga a fuego bajo y, sin dejar de remover, cocer por 30 minutos más (tercer cocimiento).

Valor Nutricional del Atol de Tres Cocimientos de Maíz:

- **Aporta energía:** gracias a los carbohidratos del maíz y el azúcar.
- **Contribuye a la digestión;** por su contenido de fibra del maíz tostado.
- **Fortalece huesos y músculos;** si se prepara con leche, ya que añade proteínas y calcio.

- **Contiene vitaminas del grupo B;** (del maíz) y minerales como hierro, fósforo y magnesio.
- **Las especias como canela;** añaden antioxidantes y propiedades digestivas.

Valor cultural salvadoreño:

En El Salvador, el atol de tres cocimientos se reconoce como una bebida ancestral y comunitaria, preparada sobre todo en:

- Fiestas patronales y celebraciones religiosas.
- Reuniones comunitarias en el campo.
- Como alimento energético para campesinos durante las jornadas agrícolas.

El atol de tres cocimientos es más que una bebida: es un legado cultural y espiritual que refleja la profunda relación de los salvadoreños con el maíz, su historia indígena y la identidad campesina.

Anónimo. (s. f.). *Atol de tres cocimientos*. Cultura y Cocina en la Ruta de las Flores. EcuRed. Recuperado de EcuRed. https://www.ecured.cu/Atol_de_tres_cocimientos.



33. “Cuajada o queso fresco de leche de vaca sin descremar, receta ancestral y sabor de mamá”



Sara María Matamoros Santana, FUNDESYRAM Salcoatitán

Se sabe que por años los lácteos han sido el complemento de la dieta alimenticia ya que estos aportan una nutrición balanceada, estos productos se obtienen de la extracción de la leche de vaca y con ella se pueden realizar diferentes productos entre ellos: yogures, crema, quesillo, queso duro blando, entre otros.

Pero en este artículo dejeme mencionarles que la señora de la casa por años adoptó la receta de la abuelita Zoila Herrera que en sus tiempos tenía sus vaquitas en el traspatio de la casa, ella se encargaba de hacer el ordeño por las mañanas les hablo más o menos 1975, ella procesaba la leche y hacía leche cuajada (cuajada o mejor conocido como queso fresco) y requesón, leche prensada o queso seco, al pasar de los años en 1982 mi querida madre se fue a vivir con mi papá y la abuelita le enseñó hacer todo lo que ella sabía hacer con la

leche de vaca. Siendo esta una receta artesanal ya que antes el queso lo majaban en una piedra de moler.

Ingredientes:

12 botellas de leche

1/8 de pastilla de cuajo

sal al gusto.

Para la preparacion de la deliciosa cuajada de mamá Cam la leche recién traída del ordeño se coloca en un recipiente, luego se diluye 1/8 de pastilla de cuajo en media taza de agua y una pisca de sal, eso se le agrega a la leche, se revuelve bien y se deja reposar por 2 horas.

Luego se corta la leche ya cuajada y se espera que el suero de la leche pueda separarse de la leche cuajada que será utilizada para poder hacer la cuajada o queso fresco, luego se escurre el suero en otro recipiente donde se pueda almacenar mientras no se prepara el requeson.

Una vez escurrida la leche cuajada se procede a majar hasta que la leche tenga una consistencia suave, se agrega la sal al gusto y se coloca en las gradillas o moldes que le dara firmeza a la cuajada, mi abuelita hacia unas cuajaditas que parecían almohaditas.

Y para poder completar esta deliciosa receta ancestral, se hacen unas deliciosas tortillas de maíz amarillo (nuevo) y listo para poder saborear.



34. Sopa de Mora con ayote, okra y huevo.



Ronaldo Laguán, FUNDESYRAM Salcoatitán

La milpa (del náhuatl milpan de milli "parcela sembrada" y pan "encima de") es un sistema agrícola tradicional que data de la época prehispánica y que constituye un espacio de recursos genéticos. La milpa proporciona una dieta saludable, que tiene como centro nutritivo-cultural los productos de la milpa (maíz, frijol, ayote). Tomado de [La milpa, saberes y sabores | Secretaría de Agricultura y Desarrollo Rural | Gobierno | gob.mx](#)

La siguiente receta representa una alternativa sana y de fácil acceso para las y los campesinos que se dedican a cultivar la tierra, es una mezcla de verduras que fácilmente se obtienen dentro de un sistema milpa. Lastimosamente el uso de variedades de semillas híbridas, así como herbicidas sistémicos y de contacto deterioran este sistema, haciendo casi imposible generar esta biodiversidad en nuestras parcelas.

Pasos a seguir:

1. Se recolectan las moras, ayotes y okras más frescas y tiernas.
2. Se pone una olla al fuego con agua, ajo, cebolla, tomate y chile verde, al estar hirviendo el agua se despenican las hojas de mora con la yema del dedo, esto se hace así para evitar de que la hoja de la mora se amargue, se lavan muy bien y se echan a la olla.
3. Se pica el ayote en trozos medianos.
4. Momentos antes que inicie a hervir se agregan las okras.
5. Ya que se va a servir, se batan unos huevos (pueden ser duros también) y se le agregan.

La mora es rica en nutrientes esenciales para el organismo. Se destaca por su contenido de vitaminas y minerales, como vitamina C, vitamina A, hierro, potasio y calcio. Estos nutrientes son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo y para mantener un sistema inmunológico fuerte.

Además de los nutrientes, la mora contiene una variedad de compuestos activos, como antioxidantes y fitoquímicos, que le proporcionan sus propiedades medicinales. Estos compuestos ayudan a proteger al cuerpo contra el estrés oxidativo y a prevenir enfermedades crónicas



35. Sabores que nos unen, riguas de elote.



Adriana Vides, FUNDESYRAM Salcoatitán

Rescatando nuestra gastronomía ancestral

La gastronomía salvadoreña no solo es un legado de sabor, también es identidad, salud y oportunidad de emprender. En un mundo donde la comida rápida domina, volver a nuestras raíces nos recuerda la riqueza de la tierra, el ingenio de nuestros antepasados y la importancia de una alimentación equilibrada.

Promover recetas locales significa valorar lo propio y abrir la puerta a nuevos emprendimientos que aporten al desarrollo de las comunidades.

Alimentación saludable desde lo ancestral

Nuestras recetas tradicionales se caracterizan por el uso de granos, hierbas y vegetales que hoy la ciencia reconoce como aliados de la salud. Ejemplo de ello:

El maíz: base de tortillas, riguas o atoles, rico en fibra y energía.

El frijol: fuente de proteína vegetal accesible y versátil.

Las hierbas locales como chipilín y mora: ricas en vitaminas y minerales.

Semillas como el ayote o la pepitoria: aportan grasas saludables.

Rescatar estas preparaciones no es solo nostalgia, es una apuesta por la salud y la sostenibilidad alimentaria.

Riguas de elote.

Ingredientes (para 6–8 riguas)

- 6 elotes tiernos (desgranados).
- ½ taza de leche (puede ser descremada o de coco para un toque distinto).
- 2 cucharadas de harina de arroz o de maíz (opcional, para espesar).
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina.
- 1 pizca de sal.
- ½ taza de queso fresco rallado (opcional).
- Hojas de huerta o de plátano (para envolver).

Preparación

1. Moler los granos de elote con la leche hasta obtener una masa suave.
2. Agregar la mantequilla, la sal y, si se desea, la harina para dar consistencia.
3. Incorporar el queso rallado para un sabor más cremoso.
4. Colocar una porción de la mezcla sobre una hoja de huerta o de plátano.
5. Cocinar en comal caliente o sartén, hasta que ambos lados estén dorados.

Se sirven calientes, acompañadas de crema fresca o cuajada, y pueden ser parte de un desayuno o una merienda nutritiva.



36. El Refresco de Carao: Propiedades, Beneficios y Estrategias de Difusión en Comunidades Rurales de El Salvador



Fotos tomadas de internet

Walter Santillana, FUNDESYRAM Puxtla

El carao es una fruta tropical nativa de América Central, especialmente apreciada en El Salvador. Su refresco, conocido por su sabor único y sus múltiples beneficios para la salud, ha ganado popularidad en diversas comunidades. A continuación, exploraremos las propiedades del carao, sus beneficios para la salud y una estrategia para difundir esta bebida en las comunidades rurales de El Salvador.

Propiedades del Carao

El carao es una fruta rica en nutrientes esenciales. Contiene altos niveles de hierro, vitaminas A, B y C, y antioxidantes. Estas propiedades hacen del carao un excelente complemento alimenticio, especialmente en regiones donde la deficiencia de hierro es común.

Beneficios para la Salud

1. **Aumento de los Niveles de Hierro:** El carao es conocido por su capacidad para combatir la anemia gracias a su alto contenido de hierro. Consumir el refresco de carao regularmente puede ayudar a aumentar los niveles de hemoglobina en la sangre.
2. **Fortalecimiento del Sistema Inmunológico:** Las vitaminas y antioxidantes presentes en el carao ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, protegiendo al cuerpo contra diversas enfermedades.
3. **Mejora de la Digestión:** El carao también contiene fibra, lo que facilita la digestión y promueve un sistema digestivo saludable.
4. **Energizante Natural:** Gracias a su contenido de azúcares naturales y vitaminas del complejo B, el carao proporciona una fuente de energía natural, ideal para combatir la fatiga.

Procedimiento para preparar refresco de carao

Seleccionar como mínimo 5 vainas de carao sanos y con mucha miel,
Lavar bien y machacar para obtener partes pequeñas,
Luego dejarlas reposar en 1 litro de agua, al menos dos horas, para que la miel se separe de la vaina,
Colar la parte sólida de la líquida y separarlas,
Agregue más agua de ser necesario,
Agregue azúcar al gusto y servir frío si se desea,
Otra variante es agregarle leche.

Estrategia para Difundir el Refresco de Carao en Comunidades Rurales

Para promover el consumo del refresco de carao en las comunidades rurales de El Salvador, se puede implementar la siguiente estrategia:

1. **Educación y Concientización:** Realizar talleres y charlas informativas en las comunidades para educar a las personas sobre los beneficios del carao. Utilizar folletos, carteles y demostraciones prácticas para captar la atención de la población.
2. **Colaboración con Líderes Comunitarios:** Involucrar a líderes comunitarios y promotores de salud para que actúen como embajadores del refresco de carao. Su influencia y credibilidad pueden ayudar a difundir el mensaje de manera más efectiva.

3. **Producción y Distribución Local:** Fomentar la producción local del refresco de carao, apoyando a pequeños productores y cooperativas. Esto no solo garantizará la disponibilidad del producto, sino que también impulsará la economía local.
4. **Campañas en Medios de Comunicación:** Utilizar radios comunitarias, redes sociales y otros medios de comunicación locales para promocionar el refresco de carao. Compartir testimonios de personas que hayan experimentado sus beneficios puede ser una herramienta poderosa.

En resumen, el refresco de carao no solo es una bebida deliciosa, sino que también ofrece numerosos beneficios para la salud. Implementar una estrategia de difusión efectiva puede ayudar a mejorar la salud y el bienestar de las comunidades rurales de El Salvador.



37. Tamales torteados rellenos de frijol



Lorena Jazmín Ramírez, FUNDESYRAM Puxtla

En la zona occidental del país, específicamente el departamento de Ahuachapán, se prepara un platillo típico denominado tamales torteados rellenos de frijol o tamales pisques.

En mi familia tradicionalmente los preparamos para la época de semana santa, y los acompañamos con salsa de tomate y una taza de café.

A continuación, les dejare los ingredientes para su preparación:

Ingredientes:

- Maíz
- Cal
- Agua
- Sal
- Consomé
- Aceite
- Margarina
- Frijoles molidos
- Hojas de huerta

Forma de preparación:

En primer lugar, se pone a cocer el maíz con un poquito de cal y agua, se debe cocer a punto para masa de tortillas, luego se lava el maíz y se lleva a moler para obtener la masa con la que se prepararán los tamales.

Posteriormente, a la masa se le agrega sal, aceite, consomé y margarina derretida, se mezclan bien todos los ingredientes y cuando la masa ya está sazonada se preparan los frijoles molidos previamente sofritos.

Seguidamente se toma un poco de masa y se palmea tipo tortilla, se le coloca relleno de frijol en el centro y se cierra, luego se envuelve el tamal en una hoja de huerta previamente asada, es decir que la hoja de huerta se pasa rápidamente por el fuego para que no se quiebre al preparar los tamales.

Por último, se ponen a cocer en una olla con agua, por aproximadamente una hora y media.

Los tamales son parte importante de la identidad gastronómica de El Salvador y son apreciados por su sabor distintivo y la tradición que representan en la cultura salvadoreña, es importante mencionar que los ingredientes y técnicas que se utilizan para prepararlos pueden variar según las regiones y preferencias familiares.



38. Mutas con huevo, asadas y encurtidas.



Fotos: fuente internet

Pedro Alberto Matamoros Santana, FUNDESYRAM Puxtla.

En esta ocasión rescataremos las bondades que tiene los cafetales en caso de proveer de plantas comestibles y medicinas para las poblaciones que viven a sus alrededores, en específico de una planta que generalmente es usada dentro de los cafetales para hacer prácticas de retención de suelo, es el izote.

Pero, que le podemos comer al izote además de su flor, si sus hojas son filudas y sus tallos son fibrosos y duros. Son sus brotes tiernos que en mi zona exactamente en los cafetales del pueblo de Apaneca a estos brotes se les llaman mutas de izote, en otras partes del país las conocen como cuyuyas y no son todos los brotes tiernos ,cual brote me como entonces; mi papá me enseñó que es que no son todos los brotes que se comen como mutas sino que los brotes que van creciendo y en su punta van abriendo las hojas una especie de candela le llaman en zona; esta candela tiene un color verde pálido y el brote muta tiene que tener un color blanco, esto es para elegir la muta; pero como me puedo comer una muta de izote al menos en mi casa las hemos comido de varias formas y dejare 3 recetas de la más sencilla a la más difícil.

Mutas con huevos: luego de haber elegido, cosechado y limpiado las mutas en el cafetal se cocinan o hervir en agua hasta obtener que esta se ponga suave, luego se pueden preparar con huevo; Después de hervirlas se cortan en trozos o en rodajas dependiendo del gusto , cuantas mutas puedo preparar? esta receta depende de cuantas personas se van a alimentar y del tamaño de cada muta en cuanto a lo largo y grueso; una muta de 10 cm de largo rinde para una persona con un huevo o

podemos tener un estándar de 3 mutas por un huevo; dependiendo de la disponibilidad que se tenga de le puede agregar tomate para completar esta receta y si también podemos obtener miltomate de los cafetales también se puede utilizar.

Mutas encurtidas: luego de haber elegido, cosechado y limpiado las mutas en el cafetal se cocinan o hervir en agua hasta obtener que esta se ponga suave, se procede a cortar en rajadas, en cuadros o rodajas dependiendo el gusto hay personas que las dejan enteras con que lo podemos encurtir con vinagre vegetal o limón, obviamente es preparado de encurtido, lleva chile y si también los obtengo del cafetal los famosos chiltepes en el occidente del país y chipepes en el oriente; a este curtido para que quede mejor se le pica cebolla y cilantro; si usted tiene disponibilidad otros ingredientes puede agregárselos pero yo me quedo con la cebolla, cilantro, chile y obviamente las mutas.

Mutas asadas: esta receta es la más difícil de preparar ya que uno en las cortas de café no carga en su cosas para comer más que frijoles, queso seco , tortillas y fósforos por ser fáciles de almacenar y solo con calentar las tortillas uno come si cargar sartenes o cualquier otro traste; al ubicar una barrera de izote, se eligen las mutas y se cortan se junta el fuego, se esperan que caigan brazas para calentar las tortillas y asar las mutas, una vez bien asadas se limpian quitando todo lo quemado por el fuego hasta llegar a lo blando para frotarle sal y a comer este es uno de los manjares más esquivitos en las temporadas de corta de café.

Las mutas de izote son versátiles y de fácil preparación y se pueden agregar en otros platillos como sopas de res u otra.

Retomé este pensamiento de un gran amigo en el cual coincidimos.

Los cafetales son una farmacia abierta las 24 horas los 7 días de la semana (René Guillermo Ramírez Amador).



39. Las quesadillas.



Mauricio Edenilson Muñoz, FUNDESYRAM Puxtla

Para nuestra cultura es importante mantener nuestras costumbres y tradiciones y en este caso sobre los sabores locales o ancestrales, uno de los sabores locales que puedo compartir es la quesadilla salvadoreña. De mi parte puedo compartir que es un alimento que se utiliza como acompañamiento para tomar el café ya sea durante la mañana o durante la tarde y que se consume a nivel nacional y en mi caso del lugar donde soy originario son de las más conocidas.

En Atiquizaya hace aproximadamente unos 20 o 30 años existían muchas panaderías que vendían este tipo de pan, pero actualmente se ha perdido la tradición de hacer este postre ya que se da mucho que las personas no comparten las recetas y dependiendo del lugar esto hace que el sabor pueda cambiar en pequeña parte, pero sin embargo se mantiene la esencia. Como tradición en mi casa durante los fines de semana con la familia en el desayuno se compartía una quesadilla

Los ingredientes utilizados son: harina, azúcar, leche, requesón, crema, levadura, ajonjolí huevo, entre otros ingredientes.

La forma de realizar este postre es la siguiente en un recipiente se mezclan los huevos con la margarina y el azúcar con los demás ingredientes hasta dejar homogenizado la masa luego se agrega a la lata un poco de manteca en la parte de abajo para cuando este se cocine en el horno este no se pega en el recipiente, luego cuando ya se llena con la masa se le agrega el aljonjolí de esta manera se completa las de más latas para después meterlas al horno que normalmente de hacen en hornos de leña la cual les da un sabor muy delicioso.



40. Sabores locales o ancestrales. “Pollo en pinol, receta ancestral y tradición familiar”



Mirella Hernández Mártir, FUNDESYRAM Puxtla

En El Salvador existe una gran diversidad de platillos típicos y tradicionales que, a lo largo del tiempo, han formado parte vital de la identidad cultural y de las tradiciones de nuestras comunidades. Cada preparación guarda consigo una historia, un recuerdo y un legado transmitido de generación en generación. Los ingredientes que componen estos platillos representan el vínculo con nuestros antepasados, quienes forjaron un camino en la riqueza gastronómica del país, marcando huellas profundas en nuestra memoria colectiva.

El maíz, considerado la semilla sagrada de Mesoamérica, constituye la base de la gastronomía salvadoreña. Este grano ancestral no solo alimenta el cuerpo, sino que también nutre la identidad cultural, ya que con él se elaboran una gran variedad de comidas y bebidas tradicionales. Entre ellas destaca el Pinol, un platillo que refleja la esencia de la cocina ancestral: una comida a base de maíz tostado que se convierte en una sopa espesa, rica en sabores y texturas, capaz de alegrar el paladar y evocar recuerdos familiares.

La preparación del Pinol es un proceso que guarda la esencia de lo artesanal y lo comunitario. Todo inicia con el tostado del maíz, acompañado de cebolla, tomate, chile verde, ajo y algunas especias que intensifican su aroma. Luego de que los ingredientes han alcanzado el punto adecuado con las

verduras medio asadas se procede a molerlos. Antiguamente, este paso se realizaba en piedra, lo que añadía un carácter especial a la receta, ya que la molida influye directamente en la textura final del platillo. Posteriormente, como en toda sopa tradicional, se mezclan los ingredientes y se complementa con pollo, güisquil o moras, logrando un sabor intenso y profundamente delicioso. Más allá de su exquisito sabor, el Pinol tiene un valor simbólico que lo convierte en un verdadero tesoro gastronómico. En mi caso, esta receta ocupa un lugar muy especial, pues se ha vuelto tradición familiar en la fecha de mi cumpleaños. Es un recordatorio del amor y la dedicación con que mi mamá prepara a través de este platillo ancestral.

La gastronomía ancestral es memoria viva de nuestras comunidades. Preservar estas recetas significa honrar el legado de nuestros mayores, reconocer la sabiduría de lo local y fortalecer nuestra identidad cultural. Es necesario documentarlas, transmitir las y practicarlas, para que no se pierdan en el tiempo y las futuras generaciones puedan disfrutar de la riqueza que encierra nuestra cocina.

“Cada platillo se convierte en un puente entre el pasado y el presente, reafirmando la importancia de conservar y valorar la gastronomía salvadoreña como parte fundamental de nuestra herencia cultural”

41. Emprendimiento de conservas de coco.



Dora Alicia García, FUNDESYRAN Puxtla

En el distrito de San Pedro Puxtla, una madre soltera ha logrado transformar una necesidad en una valiosa oportunidad de emprendimiento. Ante los retos económicos que implica criar y educar a sus hijos, decidió aprovechar los recursos que tenía a su alcance: los cocos que abundan en su parcela. En lugar de dejar que la fruta se desperdiciara, comenzó a elaborar conservas de coco de forma artesanal, utilizando recetas tradicionales y un proceso completamente manual. Esta actividad, que inició como una forma de obtener ingresos adicionales, poco a poco fue tomando forma hasta convertirse en un pequeño negocio familiar. La dedicación y el esmero que pone en cada conserva se refleja en la calidad del producto, lo que ha generado una respuesta muy positiva por parte de la comunidad. Su clientela ha crecido notablemente, ya que en la zona no existen otras personas que ofrezcan conservas artesanales con el mismo nivel de cuidado y autenticidad.

Este emprendimiento le ha permitido desarrollar habilidades y fortalecer su autoestima como mujer trabajadora y jefa de hogar. Su historia es un ejemplo inspirador de cómo, con creatividad, esfuerzo y compromiso, es posible generar un impacto positivo tanto en la familia como en la comunidad.

La conserva de coco que ella elabora no solo representa una fuente de ingreso, sino también una expresión de la riqueza gastronómica local. Su receta, transmitida de generación en generación, rescata sabores tradicionales que forman parte del patrimonio culinario de la región. El sabor dulce y la textura suave del coco caramelizado evocan recuerdos de infancia y celebraciones familiares, convirtiendo cada frasco en una experiencia auténtica y nostálgica para quienes lo prueban. Su producto no solo ha conquistado paladares por su calidad, sino también por su conexión con las raíces culturales y gastronómicas de San Pedro Puxtla.

Receta Artesanal de la Conserva de Coco:

A continuación, se presenta la receta tradicional que ha dado origen a este emprendimiento exitoso:

Ingredientes:

2 cocos secos grandes (aproximadamente 1 kg de pulpa)

800 g de azúcar (blanca o morena)

1 taza de agua

- 1 rama de canela (opcional)
- Clavos de olor al gusto (opcional)
- Esencia de vainilla (opcional)

Utensilios:

- Rallador
- Cuchillo
- Recipiente grande
- Olla de fondo grueso
- Cuchara de madera

Procedimiento:

1. Preparación del coco:

- Partir los cocos y extraer la pulpa.
- Lavar bien para eliminar residuos de cáscara.
- Rallar finamente o cortar en trozos pequeños.

2. Cocción inicial:

- Colocar en una olla el coco rallado, el azúcar y la taza de agua.
- Añadir canela.

3. Cocción lenta:

- Cocinar a fuego medio-bajo, removiendo constantemente.

- Dejar que la mezcla espese y adquiera color dorado o caramelo.

4. Punto de conserva:

- Estará lista cuando la mezcla se desprege del fondo de la olla y tenga una textura espesa.
- Agregar a un molde plano.
- Esperar que enfrié y partir según desea la porción.

Este producto no solo representa un medio de sustento, sino también una forma de preservar la identidad y los saberes tradicionales de San Pedro Puxtla. Su historia y su receta son un testimonio vivo de cómo la cultura puede convertirse en motor de desarrollo y empoderamiento.



42. El sabor ancestral del chocolate artesanal en El Salvador.



Verónica Girón Abrego, FUNDESYRAM Puxtla

El Salvador guarda en su memoria y en su mesa uno de los tesoros más antiguos y apreciados de Mesoamérica: el cacao. Desde tiempos prehispánicos, los pueblos originarios cultivaron y utilizaron esta semilla no solo como alimento, sino también como moneda de intercambio y símbolo sagrado. Preparaban bebidas energizantes y ceremoniales a base de cacao, las cuales eran compartidas en rituales y en la vida cotidiana, marcando así un vínculo profundo entre la tierra, la cultura y la nutrición.

Con el paso de los siglos, la tradición se mantuvo viva y hoy en día en muchos hogares salvadoreños se sigue elaborando el chocolate artesanal. Este se produce a partir de la semilla de cacao tostada y molida, a la que se le agrega canela, pimienta gorda o vainilla, dando como resultado unas tabletas compactas que, al disolverse en agua o leche caliente, se transforman en la emblemática bebida conocida como “chocolate para hervir”. Su sabor intenso y su aroma inconfundible son parte de la identidad gastronómica del país, transmitida de generación en generación.

Doña Orbelina de las Mercedes produce chocolate de manera artesanal, ella nos cuenta que ha realizado este producto desde hace más de 40 años, en los cuales ha ido variando y mejorando la receta desde moler el caco en piedra hasta un molino mecánico, de esta manera también ella ha transmitido este sabor de generación en generación.

Ella nos relata: la clave para obtener un buen chocolate comienza desde el momento del tostado de la semilla de cacao, cuando el cacao está en su punto de tueste óptimo es cuando se ve doradito y el olor a chocolate es intenso, luego se procede a descascar la semilla y agregar los ingredientes como azúcar, canela y otros ingredientes al gusto, luego esta mezcla se procesa en un molino y

queda una pasta de la cual se realizan las tablillas que luego estarán listas para consumir y realizar la bebida ya sea disuelta en agua o en leche. Cada punto del proceso debe hacerse con mucho dedicación y cariño esto asegura aún más el sabor único del chocolate para hervir

Valor nutricional

Más allá de su valor cultural, el cacao es un alimento con múltiples beneficios:

Es rico en antioxidantes (flavonoides), que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.

Contiene minerales esenciales como hierro, magnesio y potasio, importantes para la energía y la salud cardiovascular.

Aporta fibra natural, que contribuye a una buena digestión.

Estimula la producción de serotonina, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el estrés.

Consumir chocolate artesanal, elaborado de manera natural, es muy distinto al chocolate industrial, ya que conserva sus nutrientes y refleja el trabajo de comunidades locales que siguen elaborándolo de forma tradicional. De esta manera, al disfrutar de una taza de chocolate salvadoreño, no solo se saborea una bebida, sino también un patrimonio cultural y nutricional que conecta el presente con el pasado.

El chocolate es más que una bebida; es historia, identidad y salud en cada sorbo.



43. La Chicha salvadoreña, una bebida ancestral.



Noel León, FUNDESYRAM Puxtla

La Chicha Salvadoreña: Un Legado Ancestral

La chicha salvadoreña es una bebida ancestral con profundas raíces en la cultura indígena de El Salvador. Preparada de manera artesanal, esta bebida no solo es un deleite para el paladar, sino que también representa un legado importante de los pueblos indígenas que habitaron la región antes de la llegada de los colonizadores.

Varios estudios coinciden en que la chicha fue creada por los pueblos indígenas antes de la época colonial. Se cree que esta bebida sagrada, cuyo ingrediente principal es el maíz, juega un papel fundamental en la cosmovisión indígena, simbolizando la conexión con la tierra y la espiritualidad.

La chicha se elabora de forma artesanal mediante la fermentación de una mezcla de ingredientes. A continuación, se detalla el proceso de preparación:

Ingredientes:

1 libra de maíz, 1 atado de dulce de panela, 1 dedo de jengibre, 3 pimientas gordas, 4 onzas de culantro, cáscaras de piña y un recipiente hondo (preferiblemente de barro) con tapadera.

Preparación:

Preparar el Maíz: Comienza con maíz que haya sido nacido o remojado durante varios días hasta que empiece a germinar. Este maíz se coloca en un recipiente de barro o cerámica, que ayuda a mantener la temperatura adecuada.

Agregar Ingredientes: Incorpora las cáscaras de piña, el atado de dulce de panela, el jengibre, las pimientas gordas y el culantro. Cubra todos los ingredientes con agua limpia.

Fermentación: Es recomendable cubrir la boca del recipiente con una manta limpia y gruesa, y luego cerrarlo completamente. Deja reposar la mezcla durante una semana (siete días).

Evaluar la Fermentación: Al finalizar este período, abre el recipiente para probar su sabor y textura. La chicha debe haber fermentado y puede aparecer espumosa, lo cual es normal. El aroma debe ser agradable, no a podrido.

Ajustar el Sabor: Si prefieres una chicha suave, puedes consumirla durante la misma semana, lo que le dará un sabor dulce. Para una versión más fuerte, añade más cáscaras de piña, dulce de panela, maíz (nacido), jengibre, pimienta gorda y culantro. Deja reposar otros siete a quince días.

En conclusión, la chicha salvadoreña no solo es una bebida refrescante, sino también una parte integral de la identidad cultural y culinaria de El Salvador. Su preparación, rica en tradición y significado, continúa siendo un símbolo de la herencia indígena que merece ser preservado y celebrado. (Reyes, s.f)

Bibliografía

Reyes, A. (s.f). GUANACOS.COM ¡Lo más bello de El Salvador! Obtenido de <https://guanacos.com/la-chicha-salvadorena-una-bebida-ancestral/>



44. Elaboración de enchiladas de camarón



Rosa Peñate de Calderón, FUNDESYRAM

Doña María de 47 años de edad, ella es una emprendedora del Distrito de San Lorenzo; elabora distintos platillos típicos que vende en su localidad donde reside el cual destaca por su buen sabor y el buen precio al alcance de los clientes. Dentro de los platillos que ella prepara comenta que hay uno que es el favorito por varias personas y son las enchiladas de camarón la manera de prepararlas dice ella que es para ella sencilla pero que trata la manera de ponerle ingredientes de calidad y para mayor conocimiento nos compartió la manera de prepáralas: lo primero que hace es poner a cocinar al fuego durante 15 minutos los camarones sin cascara con media cucharadita de sal y un ajo, luego pica tomate en pequeños trozos, pica cebolla, cilantro, cebollín, yerba buena, luego pica los camarones cocidos y mezcla todos los ingredientes, le pone pimienta, orégano, salsa negra, sal y por último limón al gusto del cliente todo esto lo coloca en una tortilla de maza que conocemos localmente como tortilla para enchilada que posteriormente va frita con condimento y achiote.

Lleva más de 5 años vendiendo esta enchilada y además dice que le gusta preparar este platillo a su familia por su facilidad de prepararla y de manera muy saludable.



45. Sopa de mora en pinol: tradición y sabor ancestral.



La sopa de mora en pinol es un platillo tradicional que forma parte del patrimonio culinario de varias comunidades rurales en Centroamérica. Más allá de ser una simple receta, representa un vínculo con las raíces culturales y con los saberes transmitidos de generación en generación. Cabe destacar que la mora es una hierba silvestre comestible, muy apreciada por su sabor particular y por sus beneficios nutritivos.

Al igual que el pinol es un producto elaborado a base de maíz tostado y molido, que ha sido utilizado desde tiempos prehispánicos en diferentes preparaciones, tanto dulces como saladas. Al mezclarse con la mora, una hierba rica en vitaminas y minerales, surge una receta que simboliza el encuentro entre la tierra fértil y la sabiduría culinaria ancestral.

Ingredientes principales

- Yerba mora fresca (lavada y desinfectada).
- Harina de maíz tostado o pinol.
- Agua.
- Sal al gusto.
- Chile, cebolla o especias locales según la tradición de cada comunidad.

Preparación

1. Se seleccionan las hojas más tiernas de la yerba mora, retirando tallos gruesos o partes dañadas.
2. Se ponen a hervir en agua agregando así también las verduras que se deseen y esperar a que se ablanden, liberando su característico color y sabor.
3. Luego se incorpora el pinol y se diluye en un poco de agua fría para evitar grumos, y se añade lentamente a la olla en ebullición.
4. Sazonado se agrega sal al gusto y, si se desea, especias que refuercen el sabor de la sopa.
5. Una vez que la mezcla toma consistencia cremosa, la sopa se retira del fuego y se sirve caliente.

Valor cultural y nutricional

Esta sopa no solo ofrece una experiencia culinaria rica en sabores, sino que también es altamente nutritiva. La yerba mora es fuente de vitaminas y minerales, mientras que el pinol aporta energía y saciedad. Además, su elaboración resalta prácticas de cocina sostenible, basadas en ingredientes locales y accesibles.

En muchas comunidades, preparar sopa de mora en pinol es un acto de memoria colectiva, donde la cocina se convierte en un espacio de encuentro y transmisión de tradiciones.



46. Platanillo en la dieta alimenticia.



Claudia Sánchez, FUNDESYRAM

La planta de platanillo es conocida por sus fascinantes beneficios y atributos al medio ambiente como lo es la atracción de polinizadores como colibrís y mariposas, sus usos medicinales por las comunidades locales en problemas renales y picaduras de insectos.

En esta oportunidad compartimos la receta de platanillo como fuente alimenticia, la cual preparaban nuestros ancestros para el desayuno o cena, cuando se requiere algo suave y ligero.

Ingredientes:

2 candelas de platanillo muy tierno
Tomates al gusto
½ chile dulce
1/4 cebolla
1 ajo grande
1 cucharadita de aceite vegetal o al gusto
1 ramita de albahaca
Sal al gusto

Preparación:

Cortar las candelas más tiernas de altura de 30cm que emergen de las matas, lavarlos muy bien, picar en trozos, al igual que los tomates, cebolla, ajo.

Seguidamente en una cacerola colocar el aceite, y agregar la cebolla, tomate, chile y ajo, sazonar 3 minutos y agregar el platanillo y demás ingredientes. Bajar fuego y dejar cocinar por 5 minutos. Cuando este todo integrado y sazonado, agregar un poquito de agua para desprender sabores e integrar sabores, dejar por 2 minutos más y estará listo.

Apagar el fuego y servir con queso fresco o crema u otros aperitivos al gusto.



47. Pan de maíz.



Yesenia Ramos, FUNDESYRAM

El maíz, un ingrediente que es parte de la gastronomía de nuestras comunidades locales. Quien no ha tenido la oportunidad de saborear los manjares que nacen de este.

Cuando hablamos de maíz. Porque este grano no solo alimenta, también cuenta historias. Está en la mesa, en la milpa, en el mercado, y en los recuerdos de infancia. Y aunque el café haya sido el gran exportador por años, el maíz sigue siendo el rey de la cocina salvadoreña.

Más que un simple cereal, el maíz es herencia, trabajo y sabor. en nuestro país sigue siendo parte del día a día: en la tortilla caliente, en la pupusa bien hecha, en el atol que reconforta o en las riguas que se venden en las ferias, el delicioso pan de maíz echo en horno artesanal.

A continuación, se presenta una receta tradicional a base de maíz muy conocida gracias a nuestros ancestros:

Pan de maíz

Ingredientes

8 porciones

1. 1 taza Harina de maíz
2. 2 cucharadita Sal
3. 2 1/4 taza Azúcar blanca o morena
4. 2 1/2 tazas Leche líquida
5. 4 huevos
6. 7 cucharadas Mantequilla o margarina
7. 1 cucharadita Vainilla
8. 2/3 taza Aceite vegetal (o el de su preferencia)
9. (opcional) Azúcar y canela en polvo para decoración
10. 2 cucharadas Polvo de hornear

Paso a paso

1 hora

1 poner en un recipiente los ingredientes secos (harina de maíz, harina de trigo, azúcar, sal y polvo de hornear) y mezclarlos bien.

2 posteriormente ponemos los ingredientes líquidos (los 4 huevos, 2 tazas de leche, la vainilla y el aceite) y mezclamos bien.

3 por último, agregamos las 7 mantequilla o margarina y mezclamos bien a modo de que no queden grumos y también tener cuidado de no mezclar demasiado porque la mezcla se puede poner dura.

4 precalentamos el horno a 350° por diez minutos, en ese lapso de tiempo engrasamos y enharinamos los moldes y ponemos Esta mezcla y si gusta le puede poner el azúcar y canela en polvo al gusto, esto para darle color dorado.

5 horneamos por 40 minutos o hasta que al introducir un palillo salga limpio. ¡Dejar enfriar y listo!



48. Sabores locales y ancestrales.



Alberto José Santana, FUNDESYRAM

El Refresco de Sorgo:

Refresco de maicillo (también conocido como horchata de maicillo) es un ejemplo de cómo el conocimiento culinario ancestral puede ser una herramienta poderosa para enfrentar crisis económicas y alimentarias.

Ante los altos costos: Los alimentos básicos importados (trigo, maíz amarillo, etc.) y los procesados son los que más suben de precio en las crisis. El maicillo, así como otras semillas locales (morro, ayote, etc.), son cultivos que históricamente se han subvalorado, pero que son inherentemente locales, accesibles y de bajo costo.

El sorgo es un cereal ancestral, resistente a la sequía y de alto valor nutricional. En muchas comunidades, especialmente en zonas áridas, se ha utilizado no solo para elaborar harinas y alimentar al ganado, sino también para preparar una bebida fermentada ligeramente, similar a la chicha, pero también una versión dulce y refrescante no alcohólica.

Esta receta es un excelente ejemplo de cómo aprovechar un cultivo local y resiliente para crear una alternativa saludable y económica frente a las bebidas industrializadas.

Receta: Refresco de Sorgo Dulce y Refrescante

Esta versión se enfoca en un refresco no alcohólico, endulzado y especiado, ideal para consumir familiarmente.

Ingredientes (Para aproximadamente 2 litros):

· 1 taza de granos de sorgo integral (puede ser sorgo blanco o rojo, el rojo tiene un color más intenso).

- 1 ½ taza de dulce de panela, raspadura o azúcar moreno (al gusto).
- 1 o 2 rajas de canela.
- Jengibre fresco (una rodaja de 2-3 cm, opcional pero recomendado).
- Clavos de olor (3 o 4 unidades, opcional).
- Cáscara de naranja o limón (opcional, lavada bien).
- 3 litros de agua (parte para cocción, parte para diluir).

· Hielo al servir.

Utensilios:

- Una olla grande con tapa.
- Un colador de malla fina.
- Una licuadora (opcional, para una textura más suave).
- Una jarra o recipiente para enfriar.
- Una bolsa de tela para leches vegetales o una estopilla (si se busca una textura muy fina).

Procedimiento Paso a Paso:

Paso 1: Limpiar y Cocinar el Sorgo

1. Limpia: Revisa los granos de sorgo para retirar cualquier impureza o piedrecilla pequeña. Lávalos bajo el chorro de agua.
2. Cocción Larga: En una olla, agrega el sorgo limpio y 2 litros de agua. Lleva a ebullición, tapa la olla y reduce el fuego a bajo. Cocina durante 60 a 90 minutos, o hasta que los granos estén muy blandos y hayan reventado. El sorgo es un grano duro, por lo que requiere una cocción prolongada. Añade más agua caliente durante la cocción si es necesario.
3. Alternativa Express (con harina de sorgo): Si consigues harina de sorgo, el proceso es mucho más rápido. Disuelve ¼ taza de harina en agua fría y luego viértela en una olla con 1.5 litros de agua hirviendo, revolviendo constantemente para evitar grumos. Cocina por 10-15 minutos hasta que espese ligeramente.

Paso 2: Preparar el Almíbar Aromático

1. Mientras el sorgo se cocina, en otra olla pequeña, prepara el almíbar. Calienta 1 litro de agua con la panela, las rajas de canela, el jengibre, los clavos de olor y la cáscara de cítrico.
2. Calienta hasta que la panela se disuelva completamente y el agua adquiera todos los aromas de las especias. Deja hervir suavemente por 5 minutos. Apaga el fuego y deja infundir.

Paso 3: Integrar y Licuar (Método Tradicional vs. Moderno)

· Método Tradicional (Infusión):

1. Una vez el sorgo esté bien cocido y blando, apaga el fuego.
2. Vierte directamente el almíbar aromático caliente (previamente colado para retirar las especias grandes) sobre la olla del sorgo cocido.
3. Revuelve bien y deja reposar tapado por al menos 30 minutos para que los sabores se fusionen. La bebida tendrá una textura con "cuerpo" por los granos cocidos.

· Método Moderno (Bebida más Suave):

1. Cuela el sorgo cocido, reservando el agua de la cocción. Esta agua está llena de nutrientes y almidón.

2. Vierte los granos cocidos y el agua reservada en la licuadora. Agrega el almíbar aromático (sin las espesas grandes). Licúa a alta velocidad durante un par de minutos hasta obtener una mezcla homogénea, pero con textura.

Paso 4: Colar y Enfriar

1. Este paso es clave para la textura final. Utiliza un colador de malla fina o, idealmente, una bolsa de tela para colar la mezcla sobre una jarra grande.
2. Exprime bien para obtener todo el líquido. El residuo sólido (afrecho) es rico en fibra y puede ser compostado o añadido a galletas o panes para no desperdiciar.
3. Prueba la bebida y ajusta el dulzor o la consistencia. Si está muy concentrado, añade un poco más de agua fría hasta lograr el sabor deseado.
4. Refrigerar el refresco durante varias horas hasta que esté bien frío.

Paso 5: Servir

1. Sirve en vasos altos con abundante hielo.
2. Se puede decorar con una ramita de canela o una rodaja de limón.

Importancia Nutricional y en la Soberanía Alimentaria

- Cultivo Resiliente: El sorgo requiere poca agua y es tolerante al calor, lo que lo hace ideal para cultivos agroecológicos en tiempos de cambio climático.
- Excelente Nutrición: Es naturalmente libre de gluten, rico en fibra, hierro, proteínas y antioxidantes (especialmente las variedades de grano negro o rojo).
- Soberanía Alimentaria: Promueve el uso de cereales locales subutilizados, reduce la dependencia de trigo importado y empodera a los agricultores locales.
- Economía: Es una forma muy económica de obtener una bebida enormemente más nutritiva que cualquier refresco industrializado.

49. Sabores ancestrales que nutren el alma.



Magali Martínez, Técnica FUNDESYRAM Puxtla

Para mí, crecer en el poyetón de la abuela, jugar con las cenizas, pasarle la leña, el rico aroma del café y de las tortillas recién hechas en el comal de barro siempre formaran parte de mi vida. La cocina de mi abuela no era solo un lugar lleno de utensilios de barro, cenizas, leña y carbón, si no que era el corazón y pilar de nuestra casa, un espacio donde las historias se compartían a través de los sabores.

Con cada receta, mi abuela nos servía más que un platillo, nos entregaba un legado de nuestra identidad ancestral, una que hoy hemos convertido en una forma de vida tradicional y que es homenajeada.

Con el tiempo, me he dado cuenta de que muchas de estas recetas ancestrales están en riesgo de ser olvidadas, desplazadas por comidas rápidas y alimentos procesados. Por lo que mi abuela María García vio la necesidad de rescatarlas y de compartirlas con toda la familia, amigos y vecinos. Para mí, la cocina ancestral es la prueba de que se puede comer de manera saludable y deliciosa sin renunciar a nuestras raíces.

Les comparto algunas de las recetas más importantes para mí, que reflejan la riqueza de nuestra tierra y la sabiduría de mi abuela.

Las pupusas son el alma de El Salvador, en casa la abuela tradicionalmente las hacía de la masa de maíz, el cual molina el maíz en una piedra de moler, los rellenos reflejan la riqueza de nuestros campos. El chipilín, mora, el ayote y papelillo no solo son deliciosos, sino que también están llenos de vitaminas y minerales que benefician la salud. Son una alternativa más nutritiva a los rellenos tradicionales. El atol de shuco es un tesoro prehispánico que nos conecta con nuestros orígenes, se puede ocupar ya sea el maíz negro, maíz amarillo o maíz morado, frijoles enteros cocidos lo acompañan con pan francés, gotitas de chile y sal al gusto, lo servía en tazas de barro o en tazas o platitos de morro, esta bebida espesa es un alimento completo, ideal para el desayuno o una cena ligera. Su sabor agridulce y su alto valor nutricional lo hacen único y representativo de nuestra cultura. Los tamales ticucos son un platillo ancestral que se preparan con frijoles y se envuelven en hojas de tusa. Son una opción nutritiva y una forma deliciosa de disfrutar los sabores auténticos de nuestra tierra.

Para mí, estas recetas son la prueba de que lo saludable y lo tradicional pueden unirse para crear algo hermoso, consigo un bello recuerdo de nuestros abuelos y ancestros. Al compartir ciertas recetas de la abuela, estoy consciente que no solo estoy alimentando mi cuerpo, si no también estoy preservando nuestra historia para las futuras generaciones.

Las recetas de mi querida abuela María hoy en día son hechas con la misma sazón que ella las hacía, las cuales me hacen recordar de la hermosa sonrisa que se le formada en su rostro tierno con pequeñas manchas de carbón en la carita, sus rosadas mejillas por el vapor que le llegaba por el fuego, mostrando esos dos grandes y bellísimos camanances, se enchinaban sus ojitos cuando tomaba una porción y decía “comida de reyes, para mis reinas y reyes de mi corazón”.

Existen muchas más recetas de comida ancestrales que las familias, comunidades hacen en días festivos o días tradicionales, también se encuentra estos platillos en lugares de venta ya sea en locales o restaurantes, para que los turistas y la nueva generación conozcan la comida ancestral, recordar y no olvidar nuestras raíces.



50. Sabores Locales o Ancestrales.



Sofia Posada, FUNDESYRAM Salcoatitán

La cultura de nuestro país nos ofrece una gran diversidad de recetas gastronómicas las cuales han sido transmitidas de generación en generación, sin embargo, algunas de ellas se están perdiendo debido a la falta de interés de las nuevas generaciones por conocer sus orígenes y su cultura. Es muy importante que los salvadoreños seamos capaces de identificar los sabores ancestrales, ya que es parte importante de nuestra identidad.

Huevos en salsa de Alhuaste:

Esta receta es una combinación de la cultura pipil y la cultura española, el alhuaste es un condimento que usaban los pipiles en sus recetas, la palabra proviene del náhuatl "awashte" la cual significa condimento hecho de semillas, sin embargo, los huevos no eran conocidos por las culturas prehispánicas, ya que las gallinas llegaron a América con la llegada de los españoles. Los huevos en salsa de alhuaste es una excelente opción para desayuno o cena, debido a que es una excelente fuente de proteína no solo por el huevo, sino también debido a que la pepitoria contiene proteína vegetal, también proporciona minerales, fibra y antioxidantes naturales. El alhuaste es un gran condimento ancestral natural, el cual realza el sabor de la comida sin utilizar químicos.

Receta:

Ingredientes (para 4 porciones)

- 6 huevos (pueden ser duros o estrellados/fritos).
- 4 tomates medianos bien maduros.
- 1 chile guaque o chile seco (puede ser guajillo si no encontrás).
- ½ cebolla pequeña.
- 1 diente de ajo.
- 3 cucharadas de pepitoria tostada y molida (alhuaste).
- Sal al gusto.
- Un chorrito de aceite (para sofreír).
- Agua suficiente para la salsa.

Preparación

- Preparar el alhuaste
- Si no lo tenés listo, tuesta las semillas de ayote en un comal o sartén, sin aceite.
- Muélelas finamente hasta obtener un polvo (eso es el alhuaste).
- Hacer la salsa
- Asa o sofríe los tomates, el chile, la cebolla y el ajo hasta que se doren un poco.
- Licúalos con una taza de agua, sal y el alhuaste.
- Pon la mezcla en una olla y déjala hervir unos minutos hasta que espese ligeramente.
- Preparar los huevos
- Puedes hacerlos duros (hervidos y pelados) o estrellados/fritos según prefieras.
- Montar el plato
- Coloca los huevos en un plato hondo.
- Baña con la salsa caliente de alhuaste.



51. Bebidas refrescantes y nutricionales a nuestra mano.



Flor Quintanilla, FUNDESYRAM Chalatenango

Los sabores y saberes ancestrales han formado parte del legado cultural de nuestros antepasados, marcando la vida de todas las generaciones, no solo por su alto contenido nutricional, sino por la utilización de diferentes herramientas necesarias en la vida cotidiana.

Como parte de ese legado, están las bebidas como el refresco de tamarindo, chan y carao, son parte de la identidad y transmisión de conocimientos, historia cultural, además la conexión con nuestras raíces.

Refresco de carao

Ingredientes:

Carao

Azúcar

Limón

Agua

Preparación

1. Se deja la semillita $\frac{1}{2}$ hora en agua luego seuela y se le echa la azúcar y unas gotas de limón.
2. El carao es una fuente rica en hierro por ello se considera un alimento eficiente para combatir la anemia.

Refresco de tamarindo

Ingredientes:

Tamarindo

Azúcar

Agua

Procedimiento:

El tamarindo se pela y se deja en remojo una noche antes de preferencia, para que el desprendimiento de la pulpa se haga más fácil, luego con la mano se tritura y se le agrega agua, azúcar y algunas personas les colocan una pizca de sal, claro de acuerdo al gusto.

Refresco de chan

Ingredientes:

Chan

Agua

Limón

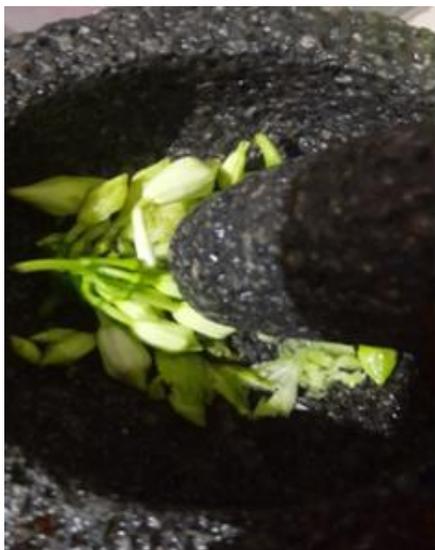
Azúcar

Procedimiento:

En una taza dejar remojar el chan unas 2 horas de preferencia, luego preparar una limonada al gusto y agregar el chan, esta bebida es ancestral muy valorada.



52. Salsa de loroco en crema.



Claribel Landaverde Orellana, FUNDESYRAM Chalatenango

Nuestra gastronomía es tan diversificada y variada que podemos elaborar platillos comestibles con un mismo producto, en muchos de los casos con flores como lo citamos a continuación.

En esta oportunidad les comparto la preparación de la salsa de loroco en crema.

El loroco es una de las flores comestibles más versátiles en nuestra gastronomía ancestral salvadoreña, ya que se puede consumir en pupusas, con huevo, en salsa de tomates, al arroz etc. Sin embargo, no todos conocen esta forma deliciosa de preparar la salsa de loroco en crema.

Para ello el procedimiento es el siguiente: Se hierve en un recipiente con poca agua el tomate, chile verde, cebolla, ajo, unos trocitos de apio y hojitas de cilantro.

Cuando ya están salcochados los ingredientes preparados previamente, el ajo, cebolla, chile verde, tomate, se procede a agregar en el vaso de la licuadora junto con los lorocos y se licúan hasta tener la mezcla deseada, posteriormente se coloca en un sartén a sofreír, agregar, sal, salsa inglesa, unas piscas de cúrcuma y jengibre en polvo al gusto.

Finalmente, se le agrega la crema o mantequilla al gusto y está lista para degustarla, puede servir de acompañante para pechugas de pollo, pollo a la plancha, carnes o simplemente degustarla por si sola.



53. Las distintas tortillas que nuestros antepasados elaboraban en El Salvador, combinando maíz con maicillo, ojushte y guineo verde."



Kenia Galdámez, FUNDESYRAM Chalatenango

"En esta ocasión quiero platicarles acerca de las tortillas que en el pasado se preparaban en El Salvador, elaboradas con maíz, maicillo, ojushte y hasta guineo verde."

El maíz y la creatividad culinaria de las familias salvadoreñas de antes. En El Salvador, el maíz ha sido el alimento base de la población desde tiempos ancestrales. Sin embargo, en épocas de crisis, sequías o pobreza, muchas familias campesinas se vieron obligadas a buscar alternativas para mantener viva la tradición de la tortilla, ese alimento indispensable en la mesa salvadoreña.

Durante las décadas pasadas, cuando el maíz escaseaba por malas cosechas o bajos ingresos, las comunidades rurales mostraron una gran capacidad de adaptación. Con ingenio y necesidad, comenzaron a mezclar el grano con otros productos locales que estaban más disponibles y eran accesibles. Así nacieron tortillas que hoy nos hablan de resistencia, creatividad y del aprovechamiento máximo de los recursos.

Entre las más recordadas se encuentran: Tortillas de maíz con maicillo, Tortillas con guineo verde, Tortillas de maíz con ojushte.

Estas tortillas no solo eran un reflejo de la necesidad, sino también de la sabiduría popular para no desperdiciar nada y para transformar la escasez en alimento. Cada bocado llevaba la huella del esfuerzo diario en el campo y de la unión familiar frente a las dificultades.

Hoy, recordar estas prácticas es reconocer la resiliencia de nuestros antepasados, quienes con poco lograron sostener la vida y la tradición. También es un recordatorio de que, en la cocina salvadoreña, la creatividad siempre ha estado ligada a la supervivencia y al amor por la tierra.

Receta de tortilla de Miz, Maicillo, Ojushte, guineo

Ingredientes

2 libras de maíz (puede ser blanco o amarillo)
1 libra de maicillo (sorgo)
3 guineos verdes (no maduros, para dar consistencia y sabor)
½ libra de ojushte
Cal (hidróxido de calcio) o ceniza, para la nixtamalización
Agua suficiente
Sal al gusto.

Preparación de la masa

1. Nixtamalizar el maíz y el maicillo

1. Lava el maíz y el maicillo.
2. Ponlos en una olla grande con agua suficiente.
3. Agrega una cucharada sopera de cal o ceniza.
4. Hierve por unos 20–30 minutos, hasta que la cáscara del grano se desprenda con facilidad.
5. Deja reposar tapado toda la noche.

2. Lavar el nixtamal

1. Al día siguiente, enjuaga bien el maíz y el maicillo para quitar restos de cal o ceniza.
2. Frota con las manos para quitar el pellejito suelto.

3. Preparar el ojushte

1. Lava el ojushte.
2. Hiérvelo con agua unos 15 minutos hasta que esté suave.
3. Escúrrelo y resérvalo

4. Preparar el guineo

1. Pela los guineos verdes.
2. Ponlos a cocer en agua hasta que estén suaves.
3. Escúrrelos y pártelos en trozos para moler.

5. Moler todo junto

1. Lleva el maíz, maicillo, ojushte y guineo cocido al molino (puede ser de mano o eléctrico).
2. Muele todo junto hasta obtener una masa fina y suave.
3. Agrega un poco de agua si queda muy dura.
4. Sazonar con sal al gusto.

6. Amasar

1. Coloca la masa en un recipiente grande.
2. Amásala con las manos hasta que quede uniforme, sin grumos y manejable.
3. Si está muy seca, agrega un poquito de agua tibia.

Para hacer las tortillas

1. Humedece tus manos con agua.
2. Forma una bolita de masa.
3. Palmotea hasta obtener una tortilla delgada y redonda.
4. Calienta el comal.
5. Asa la tortilla primero, por un lado, luego voltéala hasta que quede bien cocida.
6. Listo: tendrás unas tortillas nutritivas, suaves y con un sabor especial, porque combinan el maíz con el maicillo, el guineo y el ojushte.



54. "Montucas: herencia de maíz y tradición".



Juan Carlos Castillo, FUNDESYRAM Chalatenango

¿Qué son las montucas?

Las montucas son un platillo tradicional elaborado con maíz tierno molido, mezclado con leche y manteca, que se envuelve en hojas de mazorca o de plátano. En su interior suelen llevar rellenos

de queso, carne, hierbas o verduras, dependiendo de la región. Al cocerse al vapor, logran una textura suave y un sabor único que las convierte en un símbolo de fiesta y convivencia.

Cada ingrediente de la montuca refleja el conocimiento de nuestras comunidades:

- El maíz tierno, sembrado con cuidado en las milpas.
- ✓ El relleno, que cambia según lo que ofrece la tierra y la temporada.
- ✓ Las hojas, que no solo envuelven la preparación, sino también la tradición.

Su elaboración casi siempre es un acto colectivo, donde las familias se reúnen a pelar los elotes moler, envolver y cocinar, compartiendo historias y fortaleciendo los lazos comunitarios. La elaboración de esta y otros platillos típicos del elote se ha vuelto una costumbre en la comunidad ya que todos los años se hace el festival del maíz en donde se elaboran varias cosas derivadas del elote como montucas, tamales dulces o salados, atol de elote, riguas, tortitas, elotes salcochados y asados y elotes locos acompañado de diferentes puntos artísticos como danzas folclóricas.

Ingredientes.

- ✓ Maíz tierno.
- ✓ Sal.
- ✓ margarina
- ✓ Achiote.
- ✓ consomé.
- ✓ Pollo.

Procedimiento.

Se pela el elote y luego se raspa para sacar los granos para después pasar a moler todo, se prepara la masa con margarina y sal al gusto luego se prepara un recaudo de la misma mezcla y se le agrega el achiote y consomé, se salcocha el pollo, luego se inicia a preparar las montucas.

De las hojas del elote o tusas se agarra y se le agrega la preparación que se hace con sal, luego se le agrega el recaudo que se prepara con achiote y consomé para luego colocar el pollo y procedemos a envolver con doble hoja, ya cuando se termina de envolver se colocan en una olla y se le agrega agua y se ponen al fuego a hervir por varias horas hasta que ya están listas para comer.

Las montucas son un platillo ancestral muy ligado a la memoria culinaria de comunidades rurales en El Salvador. Se preparan con masa de maíz tierno (elote), a la que se le agrega leche, manteca o mantequilla, sal y relleno de pollo. Van envueltas en hojas de mazorca y se cocinan al vapor, muy parecido a un tamal, pero con una textura más suave y un sabor dulce-salado que refleja lo natural del maíz recién cortado.

Cultura y tradición.

Preparar y degustar montucas es también un acto de resistencia cultural. Mantiene vivo el uso de semillas criollas, fomenta la soberanía alimentaria y fortalece el consumo de productos locales. Así, este platillo se convierte en un puente entre pasado y presente, entre memoria y futuro ya que se muestra a las nuevas generaciones la forma de preparar estos platillos para que no se vaya perdiendo la tradición.

Hablar de las montucas como sabores locales y ancestrales nos conecta con:

El maíz como raíz cultural: base de la alimentación mesoamericana, símbolo de vida, comunidad y trabajo colectivo.

Sabiduría ancestral: las recetas se transmiten de generación en generación, resguardando tradiciones familiares y comunitarias.

Sabor local: cada región le da su toque; algunas montucas son dulces, otras saladas, con ingredientes que se encuentran en el entorno.

Comunidad: su preparación casi siempre es colectiva, especialmente en fiestas, convivios y celebraciones.

En este sentido, las montucas no son solo un alimento, sino un patrimonio gastronómico que mantiene viva la relación entre la tierra, la siembra del maíz y la identidad de los pueblos.

Conclusión:

Los sabores locales y ancestrales como las montucas nos recuerdan que la comida no es solo para saciar el hambre, sino también para mantener vivas nuestras raíces. En cada bocado hay historia, cultura y un legado que merece ser protegido y compartido.



55. Atol de maicillo.

Rendimiento: 4 porciones

<u>Cantidad</u>	<u>medida</u>	<u>ingredientes</u>
6	onzas	Harina de maicillo
3	cucharadas	Azúcar
2	cucharaditas	Pimienta gorda
2	cucharaditas	Clavo de olor
1	unidad	Canela en rajas
1	litro	Agua purificada

Juan Francisco Calderón Castillo, FUNDESYRAM



Procedimiento:

1. En un depósito con agua, colocar maicillo y lavarlo.
2. En un colador, secar el maicillo a temperatura ambiente y bajo el sol.
3. Moler el maicillo (lavado y secado).
4. En una olla a fuego medio, colocar el litro de agua y disolver la harina.
5. Agregar el azúcar y las especias.
6. Remover constantemente hasta espesar y hervir.
7. Servir y disfrutar.

Utensilio / equipo a utilizar:

Colador, olla y cuchara.

Valor nutricional:

El maicillo es una fuente rica en carbohidratos que proporciona energía para el cuerpo, magnesio que permite controlar los niveles de la presión en la sangre, y fósforo que contribuye a fortalecer los huesos y dientes.

Fuente: recetario con especies resilientes al cambio climático para fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional de las familias del corredor seco (FAO El Salvador 2023).



56. El ojushte.



Zein López, FUNDESYRAM RBA-I

ManáOjushte es un emprendimiento iniciado por Ana Edith Morales, originaria del cantón San Isidro, ahora radicada en la ciudad de Izalco. También forma parte de la Escuela de Conocimiento Circular Sonsonate, del Proyecto Economía Circular que actualmente ejecuta FUNDESYRAM.

Desde su experiencia nos comenta acerca del Ojushte, qué es y qué beneficios aporta a la alimentación en nuestro tiempo.

El ojushte (*Brosimum alicastrum*) es un árbol nativo de América Central, fue importante en la dieta de los mayas debido a su similitud con el maíz y arroz, por lo cual, durante los tiempos de escasez del maíz, “nuestros ancestros” cosechaban y utilizaban esta semilla para poder alimentar a sus familias. Así podían mantener su alimentación sin generar tantos problemas, si no había maíz, podía hacerse una tortilla de ojushte o un tamal.

Es un árbol grande, normalmente de 20-25m de altura y 50-90 cm de diámetro del árbol, pero puede alcanzar hasta 35-40 m y 150 cm diámetro del árbol. El tronco es recto, habitualmente con aletones bien desarrollados. Las ramas son ascendentes, formando una copa redondeada o piramidal. La corteza es áspera, gris negruzca y frecuentemente con escamas grandes y cuadradas. La corteza interna proporciona una savia o látex pegajoso y rosado en contacto con el aire, lo cual es una de las características distintivas de este árbol.

Nutrientes clave del ojushte

- Bajo en grasa.

- Proteína: Esencial para la construcción y reparación de tejidos musculares y para el suministro de energía.
- Hierro: Mineral importante para prevenir la anemia, la fatiga y los dolores de cabeza.
- Zinc: Promueve el crecimiento y el desarrollo adecuado del organismo.
- Vitamina A: Nutriente crucial para la buena visión y la salud de la piel.
- Calcio: Ayuda a formar y mantener huesos y dientes fuertes, asegurar el correcto funcionamiento de los nervios y músculos, y participar en la circulación sanguínea y otras funciones metabólicas importantes
- Fibra: El ojushte es rico en fibra, lo que favorece la digestión al aumentar la masa fecal y acelerar el tránsito de alimentos en el sistema gastrointestinal.

También tiene propiedades medicinales, ya que ayuda a:

- Controlar la presión arterial
- Ayuda a bajar de peso.
- Previene la anemia, la artritis y la osteoporosis.

El proceso tradicional de recolección, que se ha utilizado durante décadas, consiste en recolectar las semillas del bosque, cocinarlas con ceniza y agregarlas a la dieta diaria en forma de tortillas, tamales, pupusas, galletas, atol de Ojushte, pan de Ojushte, entre otros

RECETAS CON SEMILLAS DE OJUSHTE

Pollo con Salsa de Ojushte

Ingredientes:

1 pollo de 6-8 libras
 6 tomates
 1 cebolla
 1 chile verde
 Ajos
 1 cucharada de Ojushte molido
 2 cucharadas de alguashte
 Sal, pimienta, mostaza, vinagre y orégano
 1 taza de semillas de Ojushte cocidas previamente

Preparación:

Pollo bien lavado y cortado en piezas.
 Marinarlo al menos por 2 horas con vinagre, sal, pimienta, orégano y mostaza al gusto.
 Después de marinado, se procede a dorarlo en aceite con ajos.
 Para la salsa: se muelen o licúan todos los demás ingredientes, y agregarla al pollo.

PAN DE BANANA CON OJUSHTE



INGREDIENTES.

- 1 taza harina de trigo.
- 1 taza ojushte tostado y molido.
- 1 cucharada royal.
- ¼ Cucharadita sal.
- ½ Cucharada canela molida.
- 1 taza panela (azúcar morena)
- 2 huevos.
- ½ Taza aceite.
- ½ Taza crema .
- 1 taza banana machucada.
- 1 cucharada de vainilla

PROCEDIMIENTO

Mezclan los ingredientes secos en un tazón.

Mezclan los ingredientes húmedos en otro tazón.

Combinan los dos y pongan en un molde para hornear.

Hornea 30 minutos o hasta q este listo