

FUNDESYRAM

Fundación para el Desarrollo Socioeconómico y Restauración Ambiental



FUNDESYRAM

BOLETÍN CAMINO AL DESARROLLO N.º 183, Recetas locales o ancestrales, junio 2026.

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, alimentos locales o ancestrales | 3-4 |
| 2 | El confortante sabor de la tradición: Sopa de Frijoles con Costilla de Res o cerdo | 5-6 |
| 3 | Totopostes, el crujiente legado ancestral de la cocina salvadoreña | 6-8 |
| 4 | Tradición, memoria e identidad a través de la cocina | 8-9 |
| 5 | Una receta local: El refresco de masa que da buenos resultados | 10-11 |
| 6 | La semilla de paterna: Tradición, nutrición y vida para nuestras comunidades | 11-12 |
| 7 | El Pinol con pollo, un Legado familiar y herencia cultural | 12-13 |
| 8 | Los Tamales Torteados un legado gastronómico del occidente salvadoreño | 14-15 |
| 9 | Emprendimientos agroecológicos que aprovechan las semillas de guama cocidas | 16 |
| 10 | El exquisito sabor de la Sinclairia Sublobata | 17-18 |
| 11 | Papaloquelite una planta ancestral que fortalece la nutrición y la seguridad alimentaria | 18-19 |
| 12 | Las tortillas de guineo majoncho verde: un legado de sabor en Nahuizalco | 19-20 |
| 13 | El legado nutricional de la chilipuca que debemos promover | 20-22 |
| 14 | Receta local, tamalitos de chipilín con quesillo | 22-23 |
| 15 | La sopa de frijoles acompañada con mango verde o limonada una combinación inteligente para mejorar la nutrición familiar | 24-25 |
| 16 | Los ticucos: patrimonio cultural y alimentario del occidente de el salvador | 26-27 |
| 17 | Jugo verde a base de nopal sin espinas (Opuntia ficus-indica) | 28 |
| 18 | Sembradoras del Futuro, mujeres que revolucionan la agricultura y rescatan la memoria alimentaria | 29-30 |
| 19 | Los Pitos un sabor ancestral que florece en la gastronomía salvadoreña | 31-32 |
| 20 | Mermelada de guayaba | 32-33 |
| 21 | Promover el consumo de alimentos agroecológicos, inicia con el desarrollo de capacidades para producir y preparar recetas básicas con las familias productoras | 33-34 |



| | | |
|----|--|-------|
| 22 | El atol shuco el alma de Tejutepeque en un jarro | 35-36 |
| 23 | Rescatando platillos de nuestros ancestros semilla de Quinoa y Sopa de Jutes | 36-38 |
| 24 | El Ojushte el super alimento de nuestros ancestros, que se revaloriza | 39-40 |
| 25 | Curtido de coliflor conservando nuestros alimentos | 40-41 |
| 26 | Del campo a la mesa, una tradición que sabe a hogar | 41 |
| 27 | El sabor de la memoria y la identidad | 42-43 |
| 28 | Transformación de recursos naturales en oportunidades de negocio sostenible | 43-44 |
| 29 | Desde la producción hasta el plato servido con recetas de alto valor nutricional y medicinal | 44-45 |



1. Editorial, alimentos locales o ancestrales



Roberto Rodríguez Sandoval, Director FUNDESYRAM

En FUNDESYRAM consideramos que los alimentos son un patrimonio de los pueblos que se convierten en un activo fundamental para el desarrollo local con identidad. Este patrimonio se da a conocer a través del turismo, que se acerca a la gente y articula a todas las familias locales, sus emprendedores, restaurantes, operadores turísticos, y tanto al gobierno nacional como al local. Es decir, involucra a la sociedad en su conjunto, donde todos ganan, pero también están comprometidos, en especial los gobiernos y las organizaciones locales a preservar e innovar sin destruir los activos ambientales, culturales y económicos de las familias de cada territorio.

Esto lo refuerza José Muchnik que plantea en su artículo “IDENTIDAD TERRITORIAL Y CALIDAD DE LOS ALIMENTOS: PROCESOS DE CALIFICACIÓN Y COMPETENCIAS DE LOS CONSUMIDORES” https://agritrop.cirad.fr/533298/1/document_533298.pdf que ciertos productos que contienen una fuerte imagen territorial pueden constituir un vector de desarrollo local que va más allá del producto en cuestión. La creación de rutas turísticas específicas (rutas del vino, del café, del queso) constituyen un ejemplo. La realización de festividades o concursos dedicados a un producto son también un catalizador para la promoción de otras actividades. A modo de conclusión plantean que se deben considerar:

Signos de calidad / signos de identidad, las competencias de los consumidores: En un mundo cambiante, en el que aumentan las incertidumbres en diversos planos (sanitario, climático, económico, político), los hombres tratan de reconstruir sus referencias identitarias y sus pertenencias sociales. En este contexto, es esencial el fortalecimiento de las relaciones entre productores y consumidores, tanto para establecer canales de comercialización específicos como para mejorar las competencias que intervendrán en las decisiones de compra de los consumidores. En este sentido, es importante desarrollar un «marketing» apropiado para los productos

territoriales, incorporarles signos de identidad que puedan ser fácilmente identificables por los consumidores. Estos signos pueden basarse en referencias múltiples: el lugar de producción, el paisaje, la historia del producto, el idioma, el oficio de los productores. La realización de campañas de degustación y de visitas a los lugares de producción permitirá al consumidor asociar los signos de identidad con la calidad organoléptica del producto y con los procesos de elaboración.

Relaciones entre tradición e innovación: La valorización de las tradiciones no debe confundirse con un «retorno a los orígenes», sino todo lo contrario, implica la inscripción de dichas tradiciones en el tiempo presente y en las dinámicas de cambio en curso (cambios demográficos, técnicos, económicos, culinarios). Modificar el proceso de cocción o de molienda de un producto, o su composición para disminuir el contenido de grasas animales, o su presentación, inventar nuevas recetas para integrarlo en nuevas tendencias culinarias, son maneras de valorizar las culturas alimentarias territoriales. Las tradiciones fijas se anquilosan, se marchitan. Para que permanezcan vivas las tradiciones deben estar en movimiento. A través de la historia, las diferentes sociedades han mostrado una gran capacidad para desarrollar innovaciones y estrategias de resistencia en contextos difíciles. Identificar y conocer esas innovaciones, esas «soluciones rudimentarias» implementadas por la gente, es una tarea esencial para estructurar políticas de desarrollo local. En el plano científico esto debe traducirse en el desarrollo de líneas de investigación que permitan identificar, describir y analizar el desarrollo de innovaciones y competencias locales.

Relaciones entre productos territoriales y productos estándar: Por un lado, los productos estándar se sitúan en oposición a los productos territoriales (la fabricación industrial de pan saca mercado a la fabricación artesanal del mismo) pero, por otro lado, la existencia de productos estándar sirve de referencia para la identificación de productos locales. Desde el punto de vista del productor, es más realista, en la mayoría de los casos, construir una estrategia basada en la complementariedad que, en el antagonismo, con el objetivo de construir nichos de mercado específicos. El problema de un productor de cerveza o de chocolates con imagen territorial, de embutidos «de campo» o de pizzas caseras, no es enfrentar a los productos industriales de las grandes empresas, sino utilizar dichos productos como referencia para identificar su propia producción. No comemos productos sino comidas, composiciones culinarias de productos, y dichas composiciones pueden asociar productos con identidad territorial y productos estándar. Es posible utilizar panela o miel de abeja orgánica para producir industrialmente helados o tortas de una calidad específica.

“Los alimentos locales y su gastronomía es patrimonio de los pueblos, ayudemos a preservarlos y valorarlos” FUNDESYRAM



2. El confortante sabor de la tradición: Sopa de Frijoles con Costilla de Res o cerdo



Nelson R. Flores, FUNDESYRAM Tacuba

Una receta de consumo tradicional salvadoreña y que sigue un procedimiento de preparación y cocción que ha sido transmitido oralmente de generación en generación, representando la identidad cultural, las tradiciones y la historia de un pueblo. Generalmente, los platillos elaborados con dichas recetas, utilizan ingredientes locales y técnicas tradicionales, conectando la gastronomía con la cultura y las preferencias gastronómicas de los pobladores.

Por otra parte, los frijoles son alimentos que consumían los pueblos originarios o indígenas, inclusive, antes de la colonización; por ejemplo, Los pipiles en El Salvador basaban su alimentación en el maíz, el frijol y la calabaza, los que se complementaban con chiles, tomates, tubérculos, carnes (provenientes de la caza de animales silvestres), entre otros. Estos ingredientes naturales, frescos y mínimamente procesados se destacaban por su alto valor nutricional, ya que eran fuente de vitaminas, minerales y proteínas fundamentales para el organismo humano.

La sopa de frijoles con costilla en El Salvador.

Aun cuando se degusta en otros países mesoamericanos, acá hablamos de una receta de consumo tradicional salvadoreña y esta es la sopa de frijoles (rojos, negros o blancos) con costilla de res o cerdo. Este es un platillo con mucho sabor ancestral, es perfecto para servir con arroz blanco, queso fresco, aguacate y tortillas. La sopa de frijoles con costilla es un legado gastronómico que ha ido mejorándose con el tiempo y hoy en día sigue formando parte de la identidad culinaria salvadoreña.

Su preparación sencilla y su sabor auténtico la convierten en una excelente opción para una comida familiar.

¿Cómo cocinar una buena sopa de frijoles con costilla?

1. Inicialmente cocinar en una olla los frijoles y la costilla de res o cerdo, sal y consomé al gusto. Las costillas se cocinan lentamente junto con los frijoles para absorber todos los jugos y especias, que aportan sabor y aroma al caldo.
2. Luego, añadir pipianes, yuca y papas, dejándolos cocinar hasta que ablanden, completando con más agua si es necesario.
3. Sofreír en un sartén con un poco de aceite, las cebollas, el chile verde y los dientes de ajo, hasta que estén blanditos. Añadir este sofrito a los frijoles.
4. Aromatizar con hierbas aromáticas (cilantro, perejil, Alcapate, etc.) al gusto
5. Servir la sopa en un plato hondo, acompañada de tortillas recién sacadas del comal, arroz, queso, aguacate, chile picante al gusto y a deleitar.

Sin lugar a dudas, este platillo local es una buena opción para ofrecer en un restaurante o emprendimiento de comida típica, ya que, al trabajar con recetas de alimentos heredadas por nuestros ancestros, se genera una propuesta gastronómica particular; conecta al comensal con su historia cultural; además de ser una oportunidad de fomentar el consumo responsable, fortaleciendo la economía circular local. La cocina ancestral no solo conecta a las personas con su cultura, sino que también beneficia la salud al evitar los azúcares añadidos y los ingredientes ultraprocesados.



3. Totopostes, el crujiente legado ancestral de la cocina salvadoreña



Doris Montano, FUNDESYRAM Tacuba

“En los hornos de barro de Chinameca, el maíz se vuelve herencia y calor, manos sabias moldean la tierra, con manteca, paciencia y amor”.

Reseña de un poema que describe e introduce la receta de los ricos totopostes; una receta bien conocida en el oriente del país.

Y es que, en El Salvador, la hora del café por la tarde es el momento sagrado, y los totopostes son uno de sus acompañantes más tradicionales. Estas pequeñas esferas de maíz tostado guardan la verdadera esencia de la cocina rural y artesanal de los pueblos salvadoreños.

A diferencia de otros países donde el totoposte es plano como una tortilla, el totoposte salvadoreño se distingue por su forma. Son pequeñas bolitas de masa de maíz con un hundimiento al centro, hechas con manteca y un toque de sal. Su secreto está en el horneado lento, tradicionalmente en hornos de barro alimentados con leña. Este proceso elimina toda la humedad, dándoles un color dorado y una textura sumamente dura y crujiente.



De ser así, ¿cuál es su origen?, ¿por qué se les llama así?, ¿dónde encontrarlos?

En la época prehispánica, civilizaciones como la Lenca y la Maya idearon los totopostes para conservar el maíz en viajes largos. En el clima tropical, los alimentos húmedos se arruinaban rápido sin refrigeración. Los

antepasados descubrieron que eliminar el agua era la clave para evitar los hongos. Por ello, deshidrataron el maíz por completo mediante un horneado muy lento. Estas piezas secas servían como raciones de marcha para guerreros y comerciantes. Los viajeros podían llevar las bolsas de totopostes por semanas porque no pesaban nada. Para consumirlos, sólo debían sumergirlos en agua, caldos o chocolate. Así lograron ablandar la comida y recuperar sus energías de forma rápida.

Por otra parte, la palabra totoposte proviene de las lenguas indígenas mesoamericanas, específicamente del náhuatl, tal como se describe a continuación:



Nace del término ***totopochtli***, que se traduce directamente como "**algo muy tostado**" o del verbo ***totopotza***, que significa "tostar o asar"

El municipio de Chinameca, en San Miguel, es la auténtica cuna del totoposte y el gran referente de esta herencia gastronómica en El Salvador. Desde la década de 1950, las familias locales mantienen viva esta tradición a través de las "totoposterías" artesanales. En estos lugares se elaboran miles de piezas diarias utilizando grandes hornos de leña. De este modo, se conservan las técnicas y sabores transmitidos por los antepasados de generación en generación. Este proceso artesanal representa un valioso patrimonio cultural y culinario para todo el país.

Ahora bien, ¿Cómo elaborar esta receta?

Ingredientes

- Harina de maíz: 2 tazas.
- Agua tibia: 1 taza y media.
- Manteca (cerdo o vegetal): Media taza.
- Sal: 1 cucharadita.
- Queso seco rallado (opcional): Media taza.

Preparación Paso a Paso

1. **Hacer la masa:** Mezcla la harina de maíz con la sal en un tazón grande.
2. **Agregar la grasa:** Incorpora la manteca y el queso rallado con tus manos.
3. **Verter el agua:** Agrega el agua tibia poco a poco. Amasa bien hasta tener una textura suave.
4. **Formar las bolitas:** Haz bolitas pequeñas del tamaño de una canica grande.
5. **Hacer el centro:** Presiona el centro de cada bolita con tu dedo pulgar.
6. **Hornear:** Coloca los totopostes en una bandeja. Hornea a 180°C (350°F) por 40 minutos hasta que estén bien secos y dorados.

Finalmente, disfrutar de un totoposte es mucho más que saborear un bocadillo de maíz; es morder un pedazo vivo de la historia de El Salvador. Mantener viva esta tradición en nuestras mesas es el mejor homenaje que podemos rendirle a las manos artesanales que, entre el calor de la leña y el aroma del café, siguen horneando la identidad de nuestro pueblo.



4. Tradición, memoria e identidad a través de la cocina



Glenda Alejandra Cáceres, FUNDESYRAM Tacuba

La cultura alimentaria colonial se construyó a partir de un proceso de mestizaje entre tradiciones indígenas y europeas. Este fenómeno dio lugar a prácticas culinarias híbridas que reflejan la adaptación de ingredientes, técnicas y significados culturales a lo largo del tiempo (Castellón Osegueda, 2014).

La chachama, pan tradicional del oriente de El Salvador, constituye un elemento representativo dentro del amplio sistema gastronómico salvadoreño, el cual se ha configurado históricamente a partir del mestizaje entre las tradiciones culinarias mesoamericanas y la influencia española. En este contexto, la cocina salvadoreña no puede entenderse únicamente como un conjunto de recetas, sino como un proceso histórico-cultural en el que se articulan saberes, ingredientes y prácticas alimentarias heredadas y transformadas a lo largo del tiempo.

Desde la época prehispánica, pueblos como los Lencas y los Pipiles establecieron una base alimentaria centrada en el maíz, considerado un elemento fundamental tanto en la dieta como en la cosmovisión. Con la llegada del periodo colonial, se incorporaron nuevos productos y técnicas provenientes de Europa, como el queso y la crema, que fueron progresivamente integrados a las preparaciones locales, generando una cocina híbrida en constante evolución.

En este marco de sincretismo cultural, la chachama adquiere un valor significativo como expresión de identidad regional. Más allá de su función alimentaria como pan dulce característico, representa la continuidad de tradiciones culinarias transmitidas de generación en generación. Su permanencia en la gastronomía del oriente salvadoreño evidencia cómo la cocina salvadoreña conserva y resignifica sus raíces históricas, manteniendo vivo el vínculo entre el pasado indígena, la influencia colonial y la identidad contemporánea del país.

A continuación, la receta de la Chachama:

Ingredientes

- 1/2 taza (1 barra) de margarina o manteca de cerdo
- 1 taza de azúcar
- 3 huevos
- 1 taza de harina de maíz
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 o 2 pimientos gordas (pimienta inglesa)
- 1/2 taza de queso rallado (puede ser duro viejo o parmesano)
- 1/2 taza de crema

Preparación paso a paso

- Precalienta el horno a 350°F (unos 180°C).
- En un tazón grande, bate la margarina con el azúcar hasta que quede una mezcla suave y cremosa.
- Agrega los huevos uno por uno, sin dejar de batir.
- Incorpora la harina de maíz, el polvo de hornear y la pimienta. Mezcla bien hasta que todo quede uniforme.
- Añade el queso rallado y la crema, y vuelve a mezclar hasta que la masa quede bien integrada.
- Vierte la mezcla en un molde cuadrado (de unas 8 pulgadas), previamente engrasado.
- Hornea por unos 40 minutos, o hasta que, al meter un palillo en el centro, salga limpio.
- Déjalo enfriar bien antes de cortarlo en pedacitos.

¿Cómo se disfruta?

Se suele comer acompañada de un buen café salvadoreño caliente, especialmente en la tarde o en reuniones familiares.



5. Una receta local: El refresco de masa que da buenos resultados



Marcial López y Eliseo López, FUNDESYRAM Tacuba

Tacuba, está ubicado al noreste del parque nacional El Imposible, al sur del país de Guatemala en el Departamento de Ahuachapán El Salvador, rodeado por la biodiversidad del Parque Nacional El Imposible, que resguarda una riqueza gastronómica invaluable. Sus recetas ancestrales reflejan la herencia náhuatl, el protagonismo del maíz y el aprovechamiento de plantas nativas o silvestres. Hace un aproximado de cinco décadas atrás, las familias en lo rural usaban un refresco como medicina natural sin conocer científicamente los nutrientes que aportaba lo usaban porque daba buenos resultados para calmar la calentura en los miembros de la familia. El refresco de masa es elaborado a base de masa de maíz nixtamalizado, agua, azúcar y, en muchas variantes tradicionales, un toque de canela o limón es una bebida marcadamente energética y de profunda raíz mesoamericana. Al no estar filtrado como otros refrescos artificiales, conserva gran parte de los componentes sólidos del grano de maíz.

Su aporte nutricional se puede desglosar así:

- Carbohidratos o energía de fácil digestión; proporciona un suministro de energía constante y gradual, ideal para personas con un alto desgaste físico, como las jornadas de trabajo en el campo o la montaña. Al ser una bebida que se consume fría, actúa como un excelente recuperador energético inmediato.

- Calcio y niacina, Debido a que la masa proviene del proceso ancestral de nixtamalización (cocción del maíz con agua y cal de construcción o ceniza), su perfil nutricional es muy superior al del maíz crudo o molido en seco, ya que la nixtamalización incrementa significativamente la cantidad de calcio asimilable en la masa, lo que beneficia la salud ósea.

- Liberación de Niacina (Vitamina B3): Este proceso químico libera la nixtamalina, haciendo que la vitamina B3 sea biodisponible para el cuerpo. Esto previene enfermedades por deficiencia nutricional y ayuda al metabolismo de las proteínas y grasas. También es bueno para bajar leche en mujer recién criando.

A diferencia de los jugos clarificados o las bebidas azucaradas comerciales, el refresco de masa retiene parte de la fibra insoluble del grano, la cual ayuda a mejorar la digestión y favorecer el tránsito intestinal. Así mismo, brinda una mayor sensación de saciedad en comparación con otros refrescos líquidos.

- ✓ El maíz aporta una base de proteína vegetal (principalmente zeína). Aunque es deficiente en algunos aminoácidos esenciales como la lisina y el triptófano, sigue siendo un complemento calórico estructural importante. Contiene pequeñas trazas de grasas saludables (lípidos) provenientes del germen del maíz que no se pierden en la molienda.
- ✓ El valor nutricional neto del refresco de masa casero suele verse afectado por la cantidad de azúcar que se le añade para endulzarlo. Mantener un control sobre el dulzor asegura que la bebida conserve sus propiedades hidratantes y energéticas sin disparar el índice glucémico de forma abrupta.

“Un refresco como medicina natural”



6. La semilla de paterna: Tradición, nutrición y vida para nuestras comunidades



Norma Pimentel, FUNDESYRAM Tacuba

En el corazón de los recuerdos más bonitos de mi infancia se encuentra un árbol enorme cuyas ramas se llenaban, en cada temporada, de hermosas y repletas vainas. Para mi familia, la paterna no era un simple árbol; era nuestro lugar favorito para pasar las tardes junto a amigos y seres queridos, un verdadero espacio de recreación donde incluso teníamos un lindo columpio hecho con un lazo y un trozo de madera colgando de sus grandes ramas.

Nuestras tardes se convertían en una hermosa misión familiar. Mi hermano y un amigo de la infancia eran los encargados de subir a las alturas para cortar los frutos. Abajo, mis padres, mi hermana, nuestros perritos que siempre se unían a la aventura y yo esperábamos listos. Nos tocaba comer esa exquisita pulpa dulce, blanca como el algodón. Recuerdo con gracia que, después de la segunda vaina, ya no nos resultaba tan delicioso, pero continuábamos con entusiasmo porque debíamos completar la venta que mi madre llevaría al mercado al día siguiente y ese dinero aportaba a la economía familiar para nuestra canasta básica.

Una vez cumplida la meta, el trabajo continuaba en equipo. Nos sentábamos a abrir las semillas para quitarles una pequeña raíz de color rojo que suele crecerles cuando el fruto está bien maduro. Mientras tanto, mi madre ya tenía hirviendo una olla gigante en el fuego. El secreto de su preparación era añadir un toque de ceniza al agua para facilitar la cocción, dejando las semillas a fuego medio durante aproximadamente una hora. Luego de escurrirse, enfriarse y lavarse con abundante agua, quedaban listas para disfrutarse con limón y sal al gusto.

En aquellos años de niñez, yo no conocía los grandes beneficios que escondían esas delicias; simplemente disfrutaba el momento. Hoy comprendo el enorme valor que tienen estas semillas en la gastronomía de nuestro bello El Salvador. Este alimento es un superalimento rural, sumamente alto en proteína vegetal, rico en minerales, fibra y una excelente fuente de hierro, ideal para la nutrición de las familias.

Además de su valor alimenticio y cultural, hoy reconozco el enorme aporte que este árbol brinda al medio ambiente. Su función ecológica es vital para las cuencas hidrográficas. Al ser una leguminosa, actúa como un fijador de nitrógeno natural: sus raíces capturan este elemento del aire y lo transfieren al suelo, funcionando como un abono orgánico vivo. Asimismo, sus profundas raíces amarran la tierra, evitando la erosión y protegiendo el agua y el suelo de nuestras comunidades.

En conclusión, la paterna es un tesoro integral. Recordar sus frutos y sus semillas es volver a ese columpio de la infancia, a la olla hirviendo de mi madre y a la bendición de una tierra generosa que nos alimenta, nos protege y nos une como comunidad.

"Estudio gastronómico y nutricional de frutas y hortalizas salvadoreñas"



7. El Pinol con pollo, un Legado familiar y herencia cultural



Paola Godinez, FUNDESYRAM Tacuba

Desde muy pequeña recuerdo con mucha nostalgia cuando mi abuela elaboraba su tradicional receta de pinol con pollo, un platillo que aprendió de su madre y que preparaba con gran delicadeza y amor. Las recetas heredadas forman parte de nuestra identidad, y no hay mejor manera de recordar a nuestros seres queridos que a través de las enseñanzas que nos dejaron y de los sabores que compartieron con nosotros.

Actualmente, esta receta continúa viva en nuestra familia, ya que hoy en día es mi madre quien la prepara. Su ingrediente principal es el maíz, un cultivo fundamental en la alimentación y cultura de los pueblos mesoamericanos.

Además de ser un alimento tradicional, el pinol representa una valiosa herencia cultural que ha sido transmitida de generación en generación. En muchas comunidades de Centroamérica, especialmente en las zonas rurales, su preparación constituye una práctica familiar arraigada y forma parte de diversas celebraciones y reuniones comunitarias. Cada familia conserva su propia versión de la receta, incorporando especias e ingredientes característicos que reflejan las costumbres y tradiciones de su región. Su sabor distintivo surge de la combinación del maíz con una

variedad de especias que, al mezclarse, dan lugar a un platillo de gran riqueza cultural y elevado valor nutricional.

Desde el punto de vista nutricional, el pinol aporta energía gracias al maíz, además de proteínas, vitaminas y minerales cuando se combina con ingredientes como pollo, verduras y especias. Por esta razón, ha sido considerado durante siglos un alimento importante para las familias campesinas.

La elaboración del pinol también refleja el conocimiento ancestral de nuestros antepasados sobre el aprovechamiento del maíz, un cultivo que ha sido la base de la alimentación mesoamericana desde tiempos prehispánicos. Su preparación no solo conserva un sabor único, sino también la historia, las tradiciones y la identidad cultural de nuestros pueblos.

Para mi familia, el pinol es más que una receta; es un vínculo con nuestras raíces y una forma de mantener vivo el legado de mi abuela. Cada vez que se prepara este platillo, se reviven recuerdos, enseñanzas y momentos compartidos alrededor de la mesa.

Ingredientes

- 4 libras de maíz.
- 5 tomates.
- 5 dientes de ajo.
- 1 cebolla.
- 1 pollo.
- Agua al gusto.
- 4 papas.

Preparación

1. Tostar el maíz en un comal durante 15 a 20 minutos, hasta que adquiera un color ligeramente dorado.
2. Retirar del fuego y dejar reposar durante 10 minutos.
3. Moler el maíz de manera opcional, se pueden agregar los tomates, la cebolla y los ajos al momento de la molienda para que los sabores se integren mejor en la preparación.
4. En una olla, cocinar el pollo con suficiente agua durante 15 a 20 minutos, o hasta que esté bien cocido, añadir las papas picadas.
5. Una vez cocido el pollo, incorporar poco a poco la mezcla de maíz molido, removiendo constantemente para evitar la formación de grumos.
6. Continuar la cocción hasta que la preparación adquiera una consistencia espesa y todos los ingredientes estén completamente cocidos.
7. Servir caliente y disfrutar de este tradicional platillo.

“Cada receta heredada guarda una historia, y cada sabor mantiene vivo el recuerdo de quienes nos enseñaron a amar nuestras raíces.”



8. Los Tamales Torteados un legado gastronómico del occidente salvadoreño



César Antonio Méndez, FUNDESYRAM Apaneca

Los sabores tradicionales constituyen una parte esencial de la identidad cultural de los pueblos. En el occidente de El Salvador, una de las recetas que continúa reuniendo a las familias alrededor del fogón son los tamales torteados, una preparación que trasciende lo culinario para convertirse en un espacio de convivencia, aprendizaje y transmisión de conocimientos ancestrales.

En comunidades rurales de Ahuachapán, Santa Ana y Sonsonate, la elaboración de tamales torteados forma parte de las prácticas heredadas de generación en generación. La preparación inicia desde la selección del maíz, considerado históricamente como uno de los alimentos más importantes de la dieta salvadoreña. Las mujeres, aunque actualmente acompañadas por otros miembros de la familia, han desempeñado tradicionalmente un papel fundamental en la conservación de esta receta, enseñando a hijos, hijas y nietos cada uno de los pasos necesarios para obtener el sabor característico que distingue a cada hogar.

En el distrito de San Pedro Puxtla, municipio de Ahuachapán Sur, departamento de Ahuachapán, la familia Rodríguez Molina mantiene viva, a pesar del paso de los años, la tradición de elaborar este delicioso platillo, considerado parte importante de la identidad gastronómica local. La receta ha sido transmitida de generación en generación y, en la actualidad, la señora Sandra Rodríguez junto con su nuera Karelín de Méndez continúan replicando fielmente los conocimientos heredados de doña Mercedes Rodríguez Molina, preservando las enseñanzas ancestrales y logrando una preparación muy similar a la que se realizaba décadas atrás.

La elaboración inicia con la preparación de la masa, cuidadosamente condimentada con especias y un recaudo elaborado con ingredientes locales. Posteriormente, se incorpora el relleno, preparado de manera artesanal con frijoles refritos sazonados, manteca y zurrapa de cerdo, a los que se añade una pequeña porción de quesillo para realzar su sabor. Luego tiene lugar el tradicional acto de "tortear", mediante el cual la masa se extiende manualmente para distribuir de forma uniforme el relleno y el recaudo. Finalmente, cada tamal es envuelto en hojas de huerta previamente seleccionadas, siguiendo una técnica transmitida a lo largo de los años y que constituye una expresión viva del patrimonio culinario de la comunidad.

En muchas comunidades, la elaboración de tamales torteados representa una actividad colectiva. Las personas mayores comparten consejos aprendidos de sus madres y abuelas; los jóvenes colaboran en la preparación de las hojas y el acomodo de los ingredientes; mientras que las niñas y niños observan y participan en tareas sencillas, aprendiendo de manera natural una práctica que

forma parte del patrimonio familiar. De esta manera, la cocina se convierte en un espacio de encuentro intergeneracional donde se fortalecen los vínculos afectivos y se transmiten valores como la solidaridad, el trabajo en equipo y el respeto por las tradiciones.

Tradicionalmente, los tamales torteados forman parte de celebraciones religiosas, fiestas patronales, convivios comunitarios y festividades de fin de año. Sin embargo, en el caso de la familia Rodríguez Molina, su elaboración adquiere un significado especial durante la Semana Santa, cuando son preparados para acompañar el tradicional pescado envuelto, convirtiéndose en un platillo esperado y compartido entre familiares y personas cercanas.

Su preparación simboliza hospitalidad, unión y generosidad, ya que ofrecer un tamal constituye una muestra de afecto y aprecio hacia familiares, amistades y visitantes. Asimismo, esta tradición ha trascendido el ámbito familiar para convertirse, en algunos casos, en una oportunidad económica para mujeres emprendedoras que elaboran y comercializan este producto en mercados locales y actividades comunitarias, contribuyendo al sustento de sus hogares y a la preservación de un importante legado gastronómico y cultural.

La permanencia de esta receta ancestral también refleja la estrecha relación entre la gastronomía y la agricultura familiar. El maíz cultivado localmente, las especias y verduras provenientes de huertos caseros y parcelas agrícolas, así como otros ingredientes obtenidos en el territorio, fortalecen los sistemas alimentarios locales, promueven el consumo de productos propios de la comunidad y evidencian el valioso aporte de las familias campesinas en la conservación de saberes transmitidos de generación en generación. Valorar estas prácticas implica reconocer el papel fundamental que desempeñan en la preservación del patrimonio gastronómico y de los conocimientos tradicionales que forman parte de la identidad y la memoria colectiva del país.

En un contexto en el que los hábitos alimentarios se transforman aceleradamente y los productos industrializados ganan cada vez más espacio en la mesa de los hogares, rescatar y difundir preparaciones tradicionales como los tamales torteados adquiere una relevancia especial. Su conservación no solo permite preservar una expresión culinaria, sino también salvaguardar la memoria colectiva, las historias familiares y el profundo sentido de pertenencia hacia el territorio.

Los tamales torteados continúan siendo mucho más que un platillo típico. Representan la identidad del occidente salvadoreño, el cariño transmitido a través de las manos que seleccionan cada ingrediente y el compromiso de las familias por mantener vivas aquellas costumbres que han dado sabor, significado y cohesión a su historia comunitaria.



9. Emprendimientos agroecológicos que aprovechan las semillas de guama cocidas



Isidro Galdámez, FUNDESYRAM RBA-I

Cada 18 de junio se conmemora el Día de la Gastronomía Sostenible, una fecha que invita a valorar los alimentos tradicionales, los ingredientes locales y las prácticas culinarias que contribuyen a preservar la cultura y el medio ambiente. En El Salvador, uno de esos tesoros gastronómicos es la semilla de paterna o guama, una receta ancestral que aún se disfruta en diferentes comunidades del país.

El árbol de paterna (*Inga spuria*) es ampliamente utilizado como sombra en los cafetales. Sus frutos son vainas alargadas que contienen semillas grandes de color verde, envueltas en una pulpa blanca, gruesa y dulce que suele consumirse fresca. Una vez retirada la pulpa, las semillas pueden aprovecharse para preparar un alimento nutritivo y lleno de tradición.

Para su consumo, las semillas deben lavarse cuidadosamente, separarse en sus dos cotiledones y hervirse en agua con ceniza o cal durante aproximadamente una hora, hasta alcanzar una textura suave. Posteriormente, se escurren y se lavan nuevamente para eliminar cualquier residuo. Tradicionalmente se sirven con sal y limón, aunque algunas personas prefieren acompañarlas con alguashte y chile, potenciando así su sabor.

En los mercados de Nahuizalco, Sonsonate y Santa Ana es común encontrar bolsas de semillas de paterna cocidas listas para consumir. Su venta representa una fuente complementaria de ingresos para muchas familias, que ofrecen este producto tradicional a un precio accesible, cercano a un dólar por libra.

Más allá de su valor alimenticio, la paterna cocida simboliza la riqueza de la gastronomía ancestral salvadoreña. Preservar y promover este tipo de alimentos resulta fundamental, especialmente entre las nuevas generaciones, ya que forman parte de la identidad cultural del país, rescatan sabores auténticos y fomentan el aprovechamiento sostenible de los recursos locales.

En el Día de la Gastronomía Sostenible, la paterna cocida nos recuerda que las recetas heredadas de nuestros antepasados no solo alimentan el cuerpo, sino también la memoria, la cultura y el sentido de pertenencia de las comunidades salvadoreñas.



10. El exquisito sabor de la *Sinclairia Sublobata*



Zein López, FUNDESYRAM RBA-I

Nuestra Reserva tiene recetas únicas que usan ingredientes de la zona como el loroco, el chipilín, el maíz y el café de altura. Estos alimentos son parte de nuestra identidad.

Entre las opciones de comida, podemos mencionar muchas, sin embargo, hay una opción a la cual, casi nadie se puede resistir: Las Pupusas.

Aunque últimamente hay una gran variedad de presentaciones de las pupusas, quiero detenerme un poco en una variante que, por el momento, no es muy conocida a nivel comercial.

Todos conocemos los significados de: “FQ”, “QL”, “R”; pero si pedimos “PQ”, seguro pensarán, “pescado”, pero no, no es pescado; es PAPELILLO.

El papelillo (*Sinclairia sublobata*) es una planta arbustiva de la familia de las asteráceas. Sus anchas hojas son consideradas comestibles en países centroamericanos como Nicaragua y El Salvador. Sus brotes tiernos se utilizan tradicionalmente como ingrediente o relleno para elaborar pupusas. Esta planta también es conocida con los nombres: San Nicolás, tampupo, papelillo o quelite. Florece y fructifica de diciembre a marzo.

Receta de pupusas de papelillo

Ingredientes:

- 4 onzas de Harina de maíz
- 6 onzas de papelillo
- 40 gramos de margarina
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo.
- Rinde para 6 pupusas.

Preparación

En una cacerola previamente calentada. se agrega la margarina hasta derretir, luego se agrega el ajo y la cebolla finamente picados en cuadritos. Cuando ya tenga una textura suave se agrega el tomate hasta que todos los ingredientes estén incorporados y cocidos; luego de lavar y cortar en trozos el papelillo, se agrega a la cacerola hasta que tenga una textura suave. Se pasa a un recipiente hondo y se deja enfriar un poco para agregarle el queso.

Luego en un recipiente se agrega la harina de maíz, y se le agrega agua, se amasa a manera de lograr una textura que ya no “se pegue” a las manos, se le da forma a la tortilla de maíz y se agrega 1/6 de la mezcla preparada y se coloca en el comal hasta que se dore de un lado y luego del otro.

Por último, emplatar con salsa y curtido.

¡¡¡Buen provecho!!!



11. Papaloquelite una planta ancestral que fortalece la nutrición y la seguridad alimentaria



Rosibel Aviles, FUNDESYRAM RBA-I

La alimentación es un derecho y la seguridad alimentaria representa uno de los grandes desafíos de nuestra época. Actualmente podemos tener acceso a una amplia variedad de alimentos, pero surge una pregunta importante: ¿cuál es la calidad y el valor nutricional de lo que consumimos? Esta es una reflexión que vale la pena realizar tanto a nivel personal como familiar.

En nuestro país, y especialmente en las zonas rurales, existen plantas y frutos con altos valores nutricionales y gran versatilidad de uso que contribuyen a una alimentación integral y balanceada. A pesar de formar parte de nuestra riqueza natural y cultural, muchos de estos alimentos son poco conocidos o han sido desplazados debido a los cambios en los estilos de vida y en los hábitos de consumo. Como consecuencia, se ha reducido su aprovechamiento y, en algunos casos, se han dejado prácticamente en el olvido.

Una de estas especies es el papaloquelite, conocido comúnmente como pápalo, una planta aromática que durante generaciones ha sido utilizada tanto en la alimentación como en la medicina tradicional.

El nombre de papaloquelite proviene del náhuatl *papalotl*, que significa "mariposa", debido a la forma característica de sus hojas. Además de su valor gastronómico, el pápalo destaca por su aporte nutricional y por los beneficios que tradicionalmente se le atribuyen para la salud, siendo rico en vitaminas y su contenido de sustancias antioxidantes; esta planta ha sido utilizada para favorecer la digestión y aliviar algunas molestias gastrointestinales. Su consumo puede complementar una alimentación saludable y variada.

Debido a su versatilidad y su sabor que recuerda al cilantro, las hojas frescas se utilizan comúnmente para acompañar tacos, carnes asadas, pupusas, yuca, tortas y otros antojitos, aportando frescura y un sabor distintivo. Las hojas tiernas pueden consumirse crudas en ensaladas,

combinadas con tomate, pepino, cebolla y otras verduras frescas. También se utiliza para acompañar sopas y guisos, además, picado finamente, el pápalo puede agregarse a salsas, encurtidos y aderezos para enriquecer su sabor y aumentar su valor nutricional. Valorar y consumir alimentos locales no solo beneficia la salud, sino que también contribuye a la protección de la biodiversidad, al fortalecimiento de la agricultura familiar y al desarrollo de comunidades más resilientes y sostenibles.



12. Las tortillas de guineo majoncho verde: un legado de sabor en Nahuizalco



Alberto Santana, FUNDESYRAM RBA-I

Las tortillas de guineo majoncho verde no son un plato más en Nahuizalco: representan una historia pura para este pintoresco pueblo de la Ruta de Las Flores, esta receta es un viaje directo a la esencia de su cultura y una tradición viva.

En Nahuizalco su famoso mercado nocturno es un ambiente cálido y auténtico es el marco perfecto para entender por qué su gastronomía es tan especial. La cocina de este lugar es un reflejo de su herencia, mezclando ingredientes locales y técnicas ancestrales en cada platillo. Las tortillas de guineo no son la excepción; son un emblema de ingenio y tradición que ha alimentado a generaciones.

El guineo majoncho es una variedad similar al plátano, pero de menor tamaño y sabor característico, fue sembrada en los hogares salvadoreños gracias a proyectos de apoyo familiar, haciéndose muy popular y abundante.

La receta de la tortilla nació de la sabiduría popular. En épocas de escasez de maíz, se convirtió en un sustituto ideal y una solución creativa para no pasar hambre. Con el tiempo, esta alternativa se transformó en una tradición querida dentro de los distritos.

Receta: Tortillas de Guineo Majoncho Verde

Ingredientes

- 4-5 guineos majonchos verdes
- Agua (para cocerlos)
- Sal al gusto
- Aceite (de oliva o el que se tenga en casa)
- gotas de vinagre o limón (el secreto para que no se oscurezcan)

Preparación paso a paso

Preparar los guineos: Pelarlos con cuidado y cortarlos en trozos grandes.

1. Cocerlos: Ponerlos a hervir en una olla con agua, una pizca de sal y las gotitas de vinagre o limón. Este último paso es clave para que mantengan un bonito color claro.
2. Hacer la masa: Una vez cocidos, escurrirlos bien. Con un tenedor, aplastarlos hasta lograr una masa suave y homogénea.
3. Añadir un chorrito de aceite a la masa y ajustar la sal si hace falta, mezclando bien.
4. Dar forma: Untarse las manos con un poco de aceite para que no se pegue la masa. Tomar porciones, formar bolitas y luego aplanarlas con las manos hasta darles la clásica forma de tortilla.
5. Cocinar: Llevar las tortillas a un comal o sartén caliente. Cocinarlas durante unos minutos de cada lado, hasta que estén doraditas y cocidas por dentro.

Si se busca una textura más firme o un sabor más parecido a la tortilla de maíz tradicional, algunas recetas añaden una pequeña cantidad de maíz molido a la masa. Es una variante que vale la pena probar.

Las tortillas de guineo majoncho verde son un excelente platillo de Nahuizalco. Cocinar esta receta es un homenaje a la resiliencia y creatividad de un pueblo.



13. El legado nutricional de la chilipuca que debemos promover



Juan Ruiz, Claudia Sánchez, FUNDESYRAM RBA-I

Tradicionalmente, la chilipuca ha sido cultivada por las comunidades indígenas en pequeñas parcelas y sistema de cultivo milpa en El Salvador, sin embargo, su presencia en los mercados locales, se ha visto reducida drásticamente en las últimas décadas. ¿A qué se debe esto?

La respuesta está en la pérdida de las semillas nativas y el cambio en los patrones de alimentación de la población, así como también, en la disminución de productores y áreas de cultivos. Al ser un cultivo que suele sembrarse a menor escala, con mínima labranza y muchas veces asociado al maíz (en el sistema de milpa tradicional), ha sido desplazado por variedades comerciales de frijol rojo de rápido rendimiento y como se dijo anteriormente, esto ha llevado a la escasez de semillas, así como también, las nuevas generaciones están abandonando la agricultura por trabajos en las ciudades o en todo caso dedicados al comercio, prestación de servicios o la construcción. Muchos agricultores locales han dejado de sembrarla porque la demanda disminuyó: si la gente no la busca en el

mercado, el productor deja de cultivarla. Estamos ante un círculo vicioso que está empujando a la desaparición total de la Chilipuca.

De acuerdo a la recopilación de información que ha realizado FUNDESYRAM, dentro de los beneficios que proporciona la Chilipuca a la salud se encuentran: proporciona un 39% del valor diario de folato, para la síntesis del ADN y división celular, un 20% de valor diario de tiamina (vitamina B1, y un 15% de vitamina B6. Otros nutrientes como el ácido pantoténico, riboflavina y niacina, lo cuales contribuyen para metabolizar carbohidratos, proteínas y grasas en su sistema. Comer chilipucas es conectarse directamente con nuestros antepasados. Históricamente, este grano ha formado parte de la dieta mesoamericana desde la época prehispánica.

En nuestras comunidades salvadoreñas, la forma más sagrada y deliciosa de disfrutarla es en una buena sopa de chilipucas de la siguiente manera.

INGREDIENTES:

- 2 lb de chilipucas
- 6 dientes de ajo machacado
- 2 lb de hueso de cerdo con tuétano o carne de cerdo (opcional)
- ½ cebolla
- 1 tomate mediano
- 1 yuca grande en trozos, pelada y lavada
- 1 güisquil en tiras gruesas
- Sal al gusto
- Agua
- Mix de hierbas frescas y enteras al gusto

PROCEDIMIENTO;

- En una olla preferiblemente de barro echamos las chilipucas, la carne y el agua que triplique el contenido.
- Agregamos las hierbas muy bien lavadas, la sal, tomate, cebollas, ajos y dejamos a fuego medio cocer
- Cuando la carne y las chilipucas estén ya casi cocidas, agregamos las yucas y güisquil. Rectificamos la sal y bajamos fuego a bajo
- Esperamos unos 8 a 10 minutos y estará listo para disfrutar

El resultado es un caldo espeso, reconfortante, que tradicionalmente se acompaña con un buen pedazo de queso fresco o cuajada artesanal, aguacate y, por supuesto, tortillas bien tostadas a las brasas. Sus granos, al cocinarse, se vuelven increíblemente suaves y cremosos por dentro, ofreciendo una experiencia gastronómica que ningún frijol comercial puede imitar.

La extinción de la chilipuca no es inevitable; depende enteramente de nuestras decisiones de compra. Cuando elegimos consumir productos locales y ancestrales, no solo estamos nutriendo

mejor a nuestras familias, sino que activamos la economía de los pequeños agricultores de la zona que luchan por mantener viva la biodiversidad de nuestra tierra.

La próxima vez que vayas al mercado local, pregunta por la chilipuca. Búscala, cómprala y prepárala en casa. Devolvámosle a este gigante el lugar de honor que se merece en la mesa salvadoreña. Al salvar la chilipuca, salvamos nuestra salud, nuestra cultura y el sustento de nuestros productores locales.

Promover la siembra de semillas nativas con alto valor nutricional como el de la Chilipuca, es un desafío que debemos asumir para una alimentación saludable y de bajo costo para la población, lo que significa volver a los orígenes de la cultura de nuestros ancestros.



14. Receta local, tamalitos de chipilín con quesillo



Dora Alicia García Gracia, RBA-I

El chipilín es una planta comestible ampliamente utilizada en la gastronomía tradicional de Centroamérica, especialmente en El Salvador, Guatemala y el sur de México. Su nombre científico es *Crotalaria longirostrata* y se caracteriza por sus hojas pequeñas, de color verde intenso y sabor suave.

Una de las preparaciones más populares es el chipilín con quesillo, combinación que se utiliza en tamales, pupusas, sopas y otros platillos tradicionales. Esta mezcla aporta un sabor característico y constituye una fuente importante de nutrientes para las familias rurales.

Beneficios nutricionales

- Aporta fibra dietética, que favorece la salud digestiva.
- Contiene vitaminas y minerales esenciales para el organismo.
- Contribuye al consumo de alimentos frescos y de origen local.

El quesillo proporciona proteínas y calcio, nutrientes importantes para el crecimiento y fortalecimiento de huesos y músculos.

Importancia cultural

El chipilín forma parte del patrimonio alimentario de las comunidades rurales y ha sido consumido durante generaciones. Su cultivo y aprovechamiento contribuyen a la conservación de los conocimientos tradicionales y a la promoción de una alimentación basada en productos locales.

Recomendaciones de consumo

El chipilín debe lavarse adecuadamente antes de su preparación. Puede incorporarse a diversas recetas tradicionales, siendo los tamales de chipilín con quesillo una de las más representativas de

la gastronomía salvadoreña.

Ingredientes

1. 2 libras de masa de maíz
2. 2 tazas de hojas de chipilín limpias
3. ½ libra de queso cortado en trozos pequeños
4. 2 cucharadas de manteca o aceite
5. Sal al gusto
6. Hojas de huerta o de plátano para envolver
7. Agua según sea necesario

Preparación

1. Lavar y desinfectar las hojas de chipilín.
2. Mezclar la masa de maíz con la manteca, la sal y un poco de agua hasta obtener una consistencia suave.
3. Incorporar las hojas de chipilín a la masa y mezclar uniformemente.
4. Colocar una porción de masa sobre cada hoja y agregar un trozo de queso en el centro.
5. Envolver los tamales cuidadosamente.
6. Cocinar al vapor durante aproximadamente 1 hora o hasta que la masa esté bien cocida.
7. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

Valor cultural y nutricional

- ✓ Fibra dietética: favorece la digestión y contribuye al buen funcionamiento intestinal.
- ✓ Vitamina A: importante para la salud visual y el sistema inmunológico.
- ✓ Hierro: contribuye a la formación de hemoglobina y ayuda a prevenir la anemia.
- ✓ Calcio: participa en la formación y fortalecimiento de huesos y dientes.
- ✓ Antioxidantes: ayudan a proteger las células del organismo.

Aporte nutricional del queso

1. Proteínas de alta calidad: necesarias para el crecimiento y la reparación de tejidos.
2. Calcio: fundamental para la salud ósea.
3. Fósforo: contribuye al mantenimiento de huesos y dientes.
4. Vitaminas del complejo B: participan en el metabolismo energético.

Beneficios para la salud

La combinación de chipilín y queso constituye una alternativa nutritiva que aporta energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, al formar parte de recetas tradicionales elaboradas con maíz, contribuye a una alimentación equilibrada basada en productos locales y culturalmente aceptados.

Fuente: Organización para las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.



15. La sopa de frijoles acompañada con mango verde o limonada una combinación inteligente para mejorar la nutrición familiar



Fernando Platero, FUNDESYRAM RBA-I

En El Salvador, la sopa de frijoles es un alimento básico en muchas comunidades rurales y periurbanas desde hace generaciones. Es accesible y económica. Forma parte de la identidad culinaria local. También muestra cómo los conocimientos ancestrales pueden ayudar a una alimentación saludable.

La sopa de frijoles suele acompañarse con mango verde, limonada o frutas cítricas. Esta práctica se hace por costumbre o por el sabor. Sin embargo, la ciencia nutricional ha demostrado que esta combinación tiene importantes beneficios para la salud. Sobre todo, para mujeres embarazadas, madres lactantes, niñas y niños pequeños.

¿Por qué los frijoles son tan importantes?

Los frijoles son una excelente fuente de proteínas vegetales, fibra dietética, vitaminas del complejo B y minerales esenciales como hierro, zinc, magnesio y potasio. Son considerados uno de los alimentos fundamentales para la seguridad alimentaria en América Latina debido a su alto valor nutritivo y bajo costo.

Sin embargo, el hierro que se encuentra en los frijoles es principalmente del tipo no hemínico, lo que significa que el cuerpo lo absorbe con más dificultad en comparación con el hierro que se encuentra en alimentos de origen animal.

El mango verde y la limonada juegan un papel importante

El mango verde y el limón son ricos en vitamina C, un nutriente que ayuda a absorber mejor el hierro no hemínico que se encuentra en los frijoles.

Cuando se come sopa de frijoles con mango verde o se bebe una limonada natural, la vitamina C ayuda a transformar el hierro en una forma que el cuerpo puede absorber con más facilidad. De esta manera, se aprovecha mejor el contenido nutricional de la comida.

Esta práctica puede ayudar a reducir el riesgo de deficiencia de hierro y anemia, una condición que afecta especialmente a mujeres embarazadas, madres lactantes y niños menores de cinco años

Beneficios para toda la familia

La sopa de frijoles con mango verde o limonada es muy buena para todos. Nos da muchos beneficios, como:

- Mejora la forma en que nuestro cuerpo usa el hierro que está en los frijoles.
- Ayuda a prevenir la anemia.
- Hace que nuestro sistema inmunológico sea más fuerte gracias a la vitamina C.
- Nos permite comer de manera saludable con alimentos que se producen cerca de nosotros y que no cuestan mucho.
- Nos hace recordar las formas tradicionales de comer que son buenas para el planeta.
- Hace que las comidas en familia sean más variadas y ricas.

Receta tradicional recomendada

Sopa de frijoles con mango verde

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles que ya están cocidos.
- 1 litro de agua.
- 1 tomate cortado en trozos pequeños.
- ½ cebolla.
- Hierbas aromáticas, las que a uno le gusten.
- Sal, pero no demasiada.
- 1 mango verde cortado en rodajas.

Preparación:

- Primero, se licúan algunos de los frijoles cocidos con el agua.
- Luego, se cocina todo junto con el tomate, la cebolla y los condimentos que se suelen usar.
- Se deja hervir durante 15 minutos.
- Se sirve caliente.
- Se come con rodajas de mango verde fresco.

Opción alternativa

Puedes servir la sopa de frijoles con una limonada natural que tenga poco azúcar o sin azúcar añadida.

Recomendaciones prácticas

- Se recomienda que comas frutas cítricas o mango verde durante la comida o justo después.
- Es mejor no tomar café o té con la comida principal, porque pueden hacer que el cuerpo absorba menos hierro.
- Es importante que comas frijoles con regularidad como parte de una dieta saludable.



16. Los ticucos: patrimonio cultural y alimentario del occidente de el salvador



Rafael Cortés, FUNDESYRAM RBA-I

Los ticucos constituyen una de las expresiones gastronómicas más representativas del occidente de El Salvador. Más que un alimento tradicional, forman parte de la identidad cultural de las comunidades y representan un legado ancestral que ha sido transmitido de generación en generación (Ministerio de Cultura de El Salvador. 2021).ⁱ Su preparación y consumo reflejan conocimientos, costumbres y valores comunitarios que fortalecen el sentido de pertenencia y contribuyen a la preservación del patrimonio cultural de la región.

El origen de los ticucos está estrechamente vinculado a las culturas indígenas mesoamericanas, para quienes el maíz era la base de la alimentación y un elemento fundamental de su cosmovisión. Elaborados principalmente con masa de maíz y frijoles enteros o molidos, los ticucos son el resultado de prácticas culinarias ancestrales que han permanecido vigentes a través de los siglos (FAO. 2019).ⁱⁱ En muchas comunidades de los departamentos de Ahuachapán, Sonsonate y Santa Ana, su preparación continúa siendo una actividad familiar y comunitaria que permite transmitir conocimientos y tradiciones a las nuevas generaciones.

Valor nutricional e importancia alimentaria

Desde el punto de vista nutricional, los ticucos representan una fuente importante de energía y nutrientes. El maíz aporta carbohidratos complejos que proporcionan energía para las actividades diarias, mientras que los frijoles complementan la alimentación con proteínas vegetales, fibra, hierro y otros minerales esenciales (Fondo de Cultura Económica, México).ⁱⁱⁱ Esta combinación ha sido reconocida históricamente como una base alimentaria equilibrada para las familias rurales de Mesoamérica.

La incorporación de chipilín aporta vitaminas y minerales adicionales, enriqueciendo aún más su valor nutricional. Gracias a sus ingredientes sencillos y accesibles, los ticucos continúan siendo una alternativa económica, nutritiva y culturalmente significativa para las comunidades.

Ingredientes tradicionales

Para la preparación tradicional de aproximadamente 20 ticucos se utilizan los siguientes ingredientes:

- 2 libras de masa de maíz nixtamalizado.
- 1 libra de frijoles cocidos y molidos.
- 1 manojo de chipilín fresco (opcional).
- 1 cucharada de sal.
- 2 cucharadas de manteca de cerdo o aceite vegetal (opcional).
- Hojas de huerta o de maíz para envolver.
- Agua, según sea necesario.

Preparación tradicional

La preparación inicia mezclando la masa de maíz con los frijoles previamente cocidos ya sea enteros o molidos. Luego se agrega la sal y, si se desea, manteca o aceite para mejorar la textura. Posteriormente se puede incorporar el chipilín lavado y se mezcla hasta obtener una masa homogénea.

Las hojas de huerta o de maíz se limpian y se pasan ligeramente por el fuego para hacerlas más flexibles. Sobre cada hoja se coloca una porción de masa, dándole una forma alargada característica. Después se envuelven cuidadosamente y se acomodan en una olla grande sobre una cama de hojas para evitar el contacto directo con el fondo.

Los ticucos se cocinan al vapor durante aproximadamente una hora y media o dos horas. Una vez cocidos, se dejan reposar unos minutos antes de servirlos. Tradicionalmente se acompañan con café, chocolate caliente o atol.

¹ Ministerio de Cultura de El Salvador. (2021). *Patrimonio Cultural Alimentario de El Salvador*. San Salvador, El Salvador.

¹ Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2019). *Alimentos tradicionales y seguridad alimentaria en Mesoamérica*. Roma, Italia.

¹ Historia de la Alimentación en Mesoamérica. López Austin, A. y López Luján, L. (2015). Fondo de Cultura Económica, México.



17. Jugo verde a base de nopal sin espinas (*Opuntia ficus-indica*)



Walter Santillana, FUNDESYRAM Puxtla

El nopal sin espinas es una variedad popular del cactus tuna que se cultiva por sus pencas comestibles (nopales) y frutos (tunas). La variedad sin espinas es preferida por su facilidad de manipulación y cosecha, ya que carece de las espinas afiladas que son típicas de otras variedades de nopal. El nopal se usa ampliamente en la cocina mexicana y del suroeste, donde las pencas tiernas se asan a la parrilla, se hierven o se saltean, y las frutas se comen frescas o se preparan en jugos, mermeladas o postres.

Nombre botánico: *Opuntia ficus-indica*

Nombres comunes: Cactus nopal sin espinas, cactus de tuna

Tipo de planta: Perenne

Preferencia de luz: Sol completo

Altura madura: 3-8 pies

<https://soulfire.farm/es/products/spineless-nopal-cactus>

Uno de sus usos principales es la regulación de azúcar en sangre y mejorar la salud digestiva, existen varias formas u opciones de poder consumir este alimento, puede ser en ensaladas, guisos, combinado con verduras, pero en esta ocasión compartiremos una receta super fácil de elaboración de jugo desintoxicante y digestivo.

Ingredientes para un litro:

2 pepino

1 limón de preferencia criollo009B

1 penca de nopal grande

½ litro de agua

Miel de abeja al gusto si se desea

Procedimiento:

- Lavar los ingredientes
- Cortar los ingredientes en cuadros pequeños
- Verterlos en la licuadora junto con el agua y la miel
- Licuarlos, servir y tomarlos al menos dos veces por semana.



18. Sembradoras del Futuro, mujeres que revolucionan la agricultura y rescatan la memoria alimentaria



Manuel Vega FUNDESYRAM Puxtla, Mujeres emprendedoras de Jujutla

En el contexto de las afectaciones globales que causa el cambio climático, donde la producción masiva de alimentos y los monocultivos amenazan la biodiversidad, surge un grupo de mujeres rurales que se toman esta realidad como un desafío para hacer propuestas innovadoras comunitarias y mejorar así el destino de su comunidad.

Trabajando de manera organizada, estas agricultoras no solo labran la tierra para garantizar el sustento de sus familias, sino que están logrando una verdadera incidencia comunitaria y ambiental a través de la agroecología; el intercambio de saberes y el rescate cultural.

A continuación, exploramos las claves de su metodología de trabajo y cómo están transformando su entorno.

1. El Intercambio de Semillas: Custodias de la Vida y medio de subsistencia que representa la soberanía alimentaria.

Para estas mujeres, la soberanía alimentaria comienza con la semilla tradicionalmente, las grandes industrias imponen semillas modificadas o dependientes de agroquímicos, lo mismo que el estado ofrece a cada agricultor un paquete agrícola que en los últimos años se ha venido canjeando por insumo herbicida o fertilizante convencional, frenando un poco el avance en la apuesta por las buenas prácticas que muchos están logrando aprender. Frente a estas realidades este colectivo ha creado una red comunitaria de intercambio de semillas nativas y criollas, basando en el conocimiento y la apropiación y pertinencia de acuerdo con las condiciones climáticas de la zona.

Metodología del Banco de semillas vivas: En lugar de almacenarlas en frío, las semillas se mantienen vivas pasándose de mano en mano y sembrándose temporada tras temporada y estas a su vez retornando en la siguiente temporada a aquellos agricultores que aún no les habría llegado. Estas variedades locales están adaptadas al suelo y clima de la región, lo que las hace mucho más fuertes frente a las sequías o plagas sin necesidad de recurrir a pesticidas tóxicos

2. Diversificación Agrícola: Rompiendo el Monocultivo

El paisaje de la comunidad ha cambiado drásticamente gracias a sus parcelas diversificadas. Inspiradas en los principios de la permacultura y los saberes ancestrales, estas mujeres aplican la asociación y rotación de cultivos.

En un mismo espacio coexisten hortalizas, leguminosas, árboles frutales y plantas medicinales. Esta práctica no solo protege el suelo de la erosión y mantiene su fertilidad natural, sino que asegura que la comunidad tenga acceso a una dieta variada y nutritiva; con la introducción de prácticas de manejo de suelos y agua, se están implementando diversas obras de conservación con la visión de lograr producir en una buena parte de la época seca, así romper la dependencia económica de un solo producto.

3. Plantas Ancestrales y Valor Agregado: Cocina con Identidad

El sello más innovador de su metodología es el rescate de plantas ancestrales que habían sido olvidadas o catalogadas erróneamente como "maleza". A través de talleres y diálogos con las abuelas de la comunidad, el grupo ha recuperado especies nativas de alto valor nutricional.

Para darle un valor agregado a su producción, estas mujeres no se limitan a vender la materia prima; se han organizado en jornadas para transformar estas plantas en productos listos para el consumo mediante la elaboración de recetas tradicionales y nuevas adaptaciones, llevando el conocimiento a otro nivel para lograr que aquellas plantas que se tienen y no se consumen, se les saque el verdadero provecho logrando hacer un ahorro familiar y aportando una mejor nutrición a los integrantes de cada familia.

Las recetas que se preparan abarcan los rubros de:

- **Bebidas e infusiones:** Utilizando hierbas aromáticas y medicinales rescatadas.
- **Platos preparados:** Guisos, salsas y postres que reintroducen el sabor ancestral en las mesas de las familias jóvenes.

El impacto de este grupo de mujeres es integral. En lo económico, han generado ingresos propios y sostenibles, reduciendo la brecha de género en el campo. En lo social, se han convertido en formadoras de las nuevas generaciones, dictando talleres en escuelas locales para que los jóvenes aprendan a valorar la tierra y su conexión directa y permanente con ella.

Este es el vivo ejemplo de que la agricultura organizada y liderada por mujeres no es solo una actividad económica; es un acto de resiliencia, salud y amor por el planeta.

"No solo sembramos alimentos, sembramos autonomía y memoria. Cuando una comunidad recupera su semilla y su receta ancestral, recupera su libertad."



19. Los Pitos un sabor ancestral que florece en la gastronomía salvadoreña



Mauricio Edenilson Grijalva, FUNDESYRAM Puxtla

Entre los ingredientes más tradicionales de la cocina salvadoreña destaca la flor de pito, un alimento que ha formado parte de la dieta de muchas familias durante generaciones. Con ella se preparan diversos platillos que aún hoy conservan su popularidad, como el pito con huevo, las tortas de pito y otras recetas que reflejan la riqueza de la gastronomía ancestral de El Salvador.

Pero antes de conocer las deliciosas preparaciones que se elaboran con esta flor, vale la pena descubrir un poco más sobre el árbol que la produce. Conocido popularmente como árbol de pito, su nombre científico es *Erythrina berteroana*. Se trata de una especie perteneciente a la familia Fabaceae, el mismo grupo de las leguminosas, caracterizada por su capacidad de fijar nitrógeno en el suelo, contribuyendo a mejorar su fertilidad de manera natural.

El árbol de pito no solo tiene importancia ecológica, sino también alimentaria. Sus llamativas flores de color rojo intenso son aprovechadas en la preparación de diversos platillos tradicionales para consumo humano, mientras que sus hojas y ramas también son utilizadas como forraje para la alimentación animal en algunas zonas rurales.

A lo largo del tiempo, la flor de pito ha sido valorada por las comunidades salvadoreñas no solo por su sabor característico, sino también por su aporte nutricional y su disponibilidad durante determinadas épocas del año. Su consumo representa una práctica heredada de nuestros antepasados, quienes supieron aprovechar los recursos naturales de su entorno para enriquecer su alimentación.

Hoy en día, las recetas elaboradas con flor de pito continúan siendo un símbolo de identidad cultural y una muestra de la estrecha relación entre la naturaleza y la gastronomía tradicional salvadoreña. Cada platillo preparado con este ingrediente mantiene viva una herencia culinaria que merece ser preservada y compartida con las nuevas generaciones.

La primera receta es pitos en huevo: la forma de hacerlo es limpiarlos en este caso se retiran las hojas verdes duras y el centro de cada flor luego se ponen a hervir durante unos 15 minutos a que queden blandos, luego se pone a sofreír el tomate y cebolla y luego se agregan los pitos, se agregan los huevos, sal y se mezcla todo en el sartén se dejan hasta que los huevos estén cocidos y luego están listos para emplatar.

Ingredientes:

- 1 manojo de pitos limpios y hervidos
- 3 a 4 huevos
- 1 tomate picado
- ½ cebolla picada
- Sal al gusto

Pitos en alguashte: para esta receta se hace lo mismo que en anterior, se ponen a hervir los pitos durante 15 minutos, en el sartén se sofríe tomate y cebolla, con anticipación se disuelve en agua el polvo de alguashte, luego se agrega al sartén junto con el sofrito, se agregan los pitos y se dejan hervir a fuego lento por 10 minutos hasta que la salsa espese.

Ingredientes:

- 1 manojo de pitos limpios y hervidos
- ½ taza de polvo de alguashte
- 1 taza de agua
- Cebolla y tomate picado al gusto

Es importante mencionar que las cantidades de los ingredientes en las recetas dependerá de la cantidad de personas que comerán.



20. Mermelada de guayaba



Pedro Alberto Matamoros, FUNDESYRAM Puxtla

En cada una de las zonas de nuestro país existen diferentes frutas que caracterizan dicha zona pero existe otras que prácticamente por su rango de adaptación pueden estar presente en todas las zonas de pías como lo es la Guayaba, en la zona de Apaneca existe guayabas de varios tipos y al igual que el mango en otras zonas del país, este tipo de fruta por su diversidad de variedades y muy buena producciones se tienden a desperdiciar y no se hace mucho o nada por aprovechar de otra forma la fruta o un derivado.

En la zona de los cafetales de Apaneca uno en su niñez y adolescencia salía a la rebusca de frutas entre estas las guayabas, pero, como ya les dije existen hasta en la calle, en los patios y zonas verdes y se tienden a desperdiciar por existen de diferentes variedades cada una con su distintivo color y sabor.

En este caso les cuento en el patio de mi casa hay tres árboles y cada uno es de distinta variedad uno de blancas, el otro de rosadas y el otro de una guayaba pequeña roja por fuera y blanca por dentro a la vista los frutos y plantas son un ornato; un día de ver tanta, pero tanta fruta tirada en

el patio, eso que nosotros de la echamos a los caballos cuando se llevan a la casa y a los pollos de mi mamá, siempre se veía el desperdicio de la fruta.

Un día me puse hacer mermelada con las guayabas maduras y recordé ingredientes naturales.

Para esta receta recordemos que las mermeladas no son lo mismo que las jaleas, para una mermelada se usa la pulpa de la frutal.

Zucar al gusto de preferencia morena.

Un conservante natural como güisquil tierno o limón.

Agua.

En mi caso no soy amante de las cosas demasiado dulces ocupo poca azúcar.

Un güisquil tierno o el jugo de medio limón.

Entre 15 y 20 guayabas maduras.

Proceso:

Se procede a sacar la pulpa de la fruta.

Rayar o rapar el güisquil.

Licuar el güisquil con poca agua.

Luego se licua la pulpa de la fruta con el consérvate de güisquil y el azúcar hasta logran una mezcla homogénea.

El agua y el azúcar se agregan al gusto en mi caso prefiero el sabor y dulce natural de frutal.

Una vez todo mezclado se pone a fuego lento durante media hora a modo de que pierda la mayoría de líquidos hasta lograr una consistencia pastosa o gelatinosa.



21. Promover el consumo de alimentos agroecológicos, inicia con el desarrollo de capacidades para producir y preparar recetas básicas con las familias productoras



Israel Morales, FUNDESYRAM Suchitoto

En este pequeño artículo comparto la experiencia del proceso de transformación, de alimentación con vegetales a través del proceso de educación y acompañamiento, a las familias rurales, facilitando formación en la transformación de la cultura de consumo actual, proponiendo alternativas saludables de fácil preparación y de fácil cultivo.

En nuestro medio es poco el consumo de alimentos frescos, la mayoría de la población consume alimentos preparados o procesados, este estilo de vida tiene efectos en la salud de las personas; desde las acciones que hacemos con FUNDESYRAM, estamos trabajando en las Escuelas Agroecológicas, en diferentes procesos orientados a la transformación de los sistemas de

producción convencionales por sistema agroecológicos, en este proceso preparamos un módulo orientado para la educación, que permita a las personas participantes, contar con la información que se permita valorar el cambio de alimentación incluyendo alimentos vegetales de consumo fresco, en porciones de ensaladas preparadas con aderezos naturales y con alimentos procedentes de sus fincas, parcela y huertos.

El proceso de formación inicia preparando en forma participativa un plan, en el que iniciamos con la sensibilización sobre: Los efectos de las alimentos en la salud humana, valor nutricional de los vegetales, preparación de alimentos en las comunidades, grupos de alimentos y los cultivos que son imprescindibles en las parcelas, huertos y fincas, todos los temas antes mencionados lo hacemos en las comunidades con la participación de las familias, enseñando a mujeres y hombres, para que posteriormente lo preparen en sus hogares y lo consuman sus grupos familiares, para estar seguros de los cambios, les acompañamos con visitas técnicas para apoyar con algunas dudas o inquietudes que puedan existir.

Como producto de este proceso, comparto algunas recetas básicas de preparación de ensaladas fresca con los siguientes ingredientes:

- a. 1 lechuga romana, 2 tomates grandes, ½ zanahoria grande, 1 limón como aderezo, ½ rúcula, ½ cebolla grandes, el proceso de preparación es picar en trozos pequeño y mezclar con el jugo de limón y servir.
- b. 1 lechuga romana, 2 tomates grandes, 1 pepino, 1 bokchoy, 1 zanahorias, 2 limones, sal al gusto, orégano seco, ½ cebolla morada, ½ chile verde, todo se corta en rajitas y se juntan para el saborizar con el jugo de limos.

También comparto unos platos para acompañar con las ensaladas:

- a) Lasaña de berenjenas: 2 berenjenas, 2 tomates, ½ cebolla morada, 1 chile dulce maduro, 1 onza de queso, sal al gusto, 1 cucharada de cúrcuma, Se preparan todos los ingredientes para luego hacer las capas, cocinar a fuego lento.
- b) Tortitas de espinacas: 2 rollos de espinacas china, 2 huevos, 3 cucharadas miga de pan, 2 cebollines, ½ cebolla, sal al gusto, preparar todos los ingredientes, batir huevos, hacer las tortas y freír con poco aceite

Los ingredientes de las recetas se preparan, con vegetales producidos en forma agroecológica, para estar seguros que es alimento saludable.



22. El atol shuco el alma de Tejutepeque en un jarro



Ernesto Navarrete, FUNDESYRAM Suchitoto

Hay sabores que no solo nos dan energía, sino que también nos hacen sentir conectados con nuestras raíces. En las mañanas frescas de Tejutepeque, cuando la neblina todavía cubre los cerros de Cabañas, el olor del atol shuco comienza a llenar el aire, recordándonos momentos del pasado. Este plato es más que una receta, es la voz de nuestros abuelos, el esfuerzo de nuestras manos y la esencia de lo que significa ser de esta tierra. Cada olla de atol shuco es un tributo a la fuerza de nuestra gente y un acto de amor que se sirve caliente para darnos energía antes de empezar el día.

Un Legado que Resiste el Tiempo

La historia del atol shuco en nuestro municipio no está escrita en libros, sino en las cocinas de las casas y en la memoria de nuestros mayores. Se dice que esta bebida era lo que daba energía a los agricultores, lo que les permitía trabajar bajo el sol. Ha sido, por generaciones, el lugar donde se contaban historias, se resolvían problemas y se celebraban triunfos. Mantener esta tradición es, en esencia, honrar a quienes nos precedieron y se aseguraron de que nuestra identidad permaneciera intacta.

La Esencia ingredientes y preparación

El atol shuco es un ejemplo de cómo la sencillez puede ser algo especial su preparación es un proceso lento:

- Maíz criollo: La base del atol shuco, seleccionada con cuidado para asegurar que tenga el sabor auténtico.
- El proceso de fermentación: Es aquí donde sucede la magia. Dejar que la masa de maíz fermente es dejar que el tiempo y la naturaleza trabajen juntos, creando ese sabor agrio tan característico.
- Lo que se sirve con el atol: Se sirve con frijoles negros cocidos, un poco de chile guajillo y, para los que aman nuestra tierra, pepitoria tostada que le da un crujido especial.

La preparación requiere un fuego constante y un movimiento suave, como un baile con una cuchara de madera, para que el atol no se pegue. Esto transmite el cariño y la paciencia de quien lo prepara a quien lo va a beber.

Por otra parte, es una bebida nutricional consciente; es decir un alimento fermentado natural, rico en probióticos que cuidan nuestra salud digestiva, sin conservantes artificiales. Así mismo, nos recuerda que, aunque el mundo cambie, nuestras costumbres son lo que nos mantiene unidos.

Un Llamado a la Memoria

Hoy en día, al tomar un huacal de atol shuco, no solo estamos bebiendo una bebida; Estamos compartiendo la historia de Tejutepeque. Es nuestra responsabilidad enseñar a los más jóvenes que en la sencillez de los ingredientes locales reside la verdadera riqueza. Sigamos encendiendo los fogones, sigamos compartiendo el sabor de nuestras raíces y asegurémonos de que el atol shuco siga siendo, por muchas generaciones más, el sabor que nos identifica y nos hace sentir orgullosos de nuestra tierra.



23. Rescatando platillos de nuestros ancestros semilla de Quinoa y Sopa de Jutes



Samaria Herrera, FUNDESYRAM Suchitoto

La quinoa: Es un superalimento versátil que puede incorporarse en desayunos dulces y salados, aportando proteínas completas, fibra y minerales esenciales para empezar el día con energía. La quinoa, también llamada quinoa o quinua, es una semilla comestible de la planta *Chenopodium quinoa*, originaria de los Andes de Sudamérica, especialmente de Bolivia, Peru, y Chile.

La quinoa: Esta semilla es un alimento muy nutritivo cargado de propiedades, es una fuente de proteínas completa, lo que significa que contiene todos los aminoácidos esenciales que nuestro cuerpo necesita. Entre ellos se encuentra la lisina, un aminoácido presente en cantidades muy bajas en otros cereales. Rica en fibra alimentaria, vitaminas (como la vitamina E y varias del complejo B) y minerales (magnesio, el hierro y el Zinc). Excelente fuente de antioxidantes, que ayudan a combatir el estrés oxidativo y la inflamación en nuestro cuerpo.

Tortitas americanas de quinoa:

- 115 g harina de quinoa
- 120 g yogurt natural
- 1 huevo
- 120 ml leche
- 10 gr levadura en polvo
- 50 gr azúcar (sustituye por edulcorante al gusto si busca menos calorías)

Preparación.

- 1- **Mezclamos los ingredientes secos:** En un bol mezclamos bien la harina y la levadura. Hacemos un hueco en su centro (a modo de volcán) y reservamos.
- 2- **Mezclamos los ingredientes húmedos:** En una jarra batimos la leche, el huevo y el yogur. Batimos bien hasta que toda la mezcla este perfectamente integrada.
- 3- **Añadir la mezcla humedad sobre la mezcla seca:** En el agujero que previamente hemos preparado en la mezcla de harina y levadura, añadimos el preparado de la jarra y mezclamos muy bien (con varillas manuales o batidora), hasta que la mezcla sea homogénea.
- 4- **Un toque extra de sabor:** Por último, añadir el azúcar y remover hasta que se integre, se puede añadir también un poquito de vainilla, ralladura de limón. Coco rallado, si queremos aportar un sabor extra a la masa. Una vez mezclado todos, dejar reposar la mezcla 20 minutos.
- 5- **A la plancha:** Engrasamos una plancha o sartén con un poquito de aceite y calentamos a fuego medio- bajo. Cuando el aceite este caliente, añadimos un cucharón de la mezcla, esperamos a que se cuaje ligeramente, volteamos y cuajamos por el otro lado. Vamos haciendo esto con cada tortita hasta que la masa se acabe.
sopa de jute, con cangrejos, chufles y huevos indios

La niña María Gladis de Montolla de la comunidad de Copapayo nos expresa que una de las comidas muy deliciosa que ellos antes consumían con la familia en la guerra era la sopa de jute, con cangrejos, chufles y huevos indios. Que son los jutes: Un pequeño Caracol de agua dulce que habita en ríos y quebradas. **La sopa de jutes** es uno de los platitos más antiguos y curiosos de la cocina tradicional, en muchas zonas se le conoce como “sopa levanta muertos”, un nombre popular que refleja la energía y los nutrientes que aporta este plato tradicional. Algunos de los beneficios nutricionales es que el caracol es rico en proteínas y minerales.

Entre algunos de los ingredientes que ella antes utilizaba son:

1. 500 gr de jutes (caracoles de rio)
2. 1 litro de agua
3. 20 chufles al gusto
4. 5 cangrejos
5. 1 cucharadas de achiote
6. 3 dientes de ajo
7. 1 cebolla mediana
8. 1 chile dulce o pimiento
9. 1 yuca mediana
10. 1 papa grande
11. 1 plátano verde
12. 1 cucharadita de sal
13. ½ cucharadita de pimienta negra
14. 1 manojo pequeño de cilantro.

Preparación.

- 1- Limpiar y preparar los jutes. Coloca los jutes en un recipiente grande con agua y lávalos varias veces frotándolos entre sí para retirar arena o suciedad.
- 2- Preparar la base del caldo: En una olla grande calienta el aceite a fuego medio. Mientras se calienta, pica finamente el ajo, la cebolla y el chile dulce. Agrégalos a la olla y sofríelos durante unos minutos hasta que la cebolla se vuelva transparente y el aroma sea fragante. Incorpora el achiote o recado y mezcla bien para que el aceite tome color y forme la base aromática del caldo.
- 3- Cocinar los jutes: Añade los jutes a la olla y revuélvelos con el sofrito para que se impregnen del sabor. Luego agrega el agua y deja que la mezcla hierva a fuego medio durante unos 15 a 20 minutos.
- 4- Incorporar verduras: Mientras los jutes se cocinan, pela la yuca, la papa si decides usarla y el plátano, luego córtalos en trozos medianos. Cuando los jutes ya hayan hervido el tiempo indicado, agrega todas estas verduras a la olla.
- 5- Condimentar: En este momento añade la sal y la pimienta. Pica el chile picante y agrégalo también al caldo, ajustando la cantidad según el nivel de picante que prefieras. Deja que la sopa hierva a fuego bajo durante unos 10 a 15 minutos más para que todos los sabores se integren.
- 6- Finalizar la sopa: Pica finamente el cilantro o culantro y agrégalo a la sopa en los últimos minutos de cocción. Prueba el caldo y ajusta la sal si es necesario.

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2011). *La quinua: cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial*. Oficina Regional de la FAO para América Latina y el Caribe.



24. El Ojushte el super alimento de nuestros ancestros, que se revaloriza



Dolores Guillen, FUNDESYRAM Suchitoto

El ojushte (*Brosimum alicastrum*) pertenece a la familia Moraceae, La altura del árbol puede alcanzar alturas superiores a 20 metros.

El Ojushte es un grano nativo que fue parte fundamental en la dieta de nuestros ancestros, esta semilla posee múltiples valores nutritivos en ella podemos encontrar, fibra, calcio, hierro, magnesio, potasio, fósforo, zinc, vitamina A y vitaminas del complejo B, además de ser libre de gluten, este super alimento en nuestro país está tomando mucha relevancia ya que las comunidades están integrándolo a su dieta alimenticia.

Esta semilla se está convirtiendo en una alternativa alimentaria que nos ayuda a evitar

1. El Hambre
2. Las enfermedades

En el ámbito medicinal esta semilla es denominada por nuestros campesinos como una “semilla milagrosa” por su aporte a la salud, el ojushte nos ayuda a:

- Prevenir la anemia, el dolor de cabeza y el estreñimiento
- Fortalece el sistema inmunológico
- Ayuda al sistema nervioso
- Promueve el crecimiento

Con la semilla de ojushte podemos elaborar diversos productos, consumirla en grano o procesado.

Sus semillas molidas nos sirven para hacer una harina con la que podemos elaborar pan, tortillas, galletas, sopas, tortitas, café, entre otros.

En época de escasez, sus semillas han ayudado a muchas personas a su alimentación y por este motivo es llamado también árbol de la vida.

En esta ocasión es importante dar a conocer como las familias de las comunidades de Suchitoto le dan la importancia a ese valor nutritivo y medicinal que tiene esta semilla, Es por ello que el señor Elmer Segura de la comunidad Marianella, cantón La Bermuda del municipio de Suchitoto comparte

una receta para que pueda llegar a todas las familias salvadoreñas y puedan aprovechar de sus beneficios, esta receta alimenticia que comparte se llama “chocolate de ojushte”

¿Como se prepara el chocolate de ojushte?

- Primeramente, se expone al sol la semilla con sol intenso por 15 días
- Después se tuesta en comal
- Luego se lleva al molino para convertirlo en harina

Ya convertido en harina hacemos nuestra bebida ponemos a hervir agua mezclamos 4 cucharadas de harina de ojushte a fuego lento de 15 a 20 minutos, luego le agregamos dulce de atado al gusto para dar le ese sabor exquisito y nuestra tasa de chocolate de ojushte está lista para degustarla.

“Al consumir alimentos ancestrales, honramos la sabiduría de nuestros pueblos y el de nuestra madre tierra”.



25. Curtido de coliflor conservando nuestros alimentos



Mayra Grande, FUNDESYRAM Suchitoto

La producción de alimentos en nuestro huerto son importantes para suplir la necesidad básica de la familia, pero las cosechas son temporales no se alcanzan a consumir. Por lo tanto es necesario conocer los diferentes métodos de conservación que han existido por años para lograr resguardar los excedentes del cultivo y tener en tiempo donde no hay cosecha. La receta que se compartirá es:

Ingrediente:

- **Coliflor mediano**
- **Cebolla medianas**
- **Zanahorias**
- **Chiles Jalapeños**
- **Oregano al gusto**
- **Sal al gusto**
- **Botellas de vinagre de piña**
- **Procedimiento:**

Lavar y cortar en porciones pequeñas la coliflor, la zanahoria, la cebollas y el chile jalapeño. En una olla se pone a hervir agua cuando este en ebullición se agrega la coliflor y la zanahoria, dejar por 2 minutos en el agua luego sacarlo y escurrirlo bien, seguidamente en la misma agua agregar la cebolla hasta que tenga un color transparente se retira del agua y escurrir, considerando que se encuentre todavía crujiente. Teniendo todo ya enfriado se agrega el chile jalapeño, el oregano y la sal, se revuelve bien, luego se agrega el vinagre de piña hasta cubrir. Para resguardarlos se hara en botes de vidrio, llenarlos y luego se almacenan en refrigerante o espacios donde frescos para no acelerar la fermentación. Estos curtidos se pueden elaborar para comercializar y para acompañar de una forma distinta nuestros alimentos.

“Aprovechar las cosechas para nuestras reservas”



26. Del campo a la mesa, una tradición que sabe a hogar



Flor Quintanilla, FUNDESYRAM Chalatenango

Hablar de alimentación, es reconocer el legado de los pueblos, a la cultura y tradiciones de la familia, no se puede pensar en comida, sino se retoma la vida familiar como tal.

La historia nos ha dicho que las familias encendían un fogón y en el centro se colocaba un comal y una hornilla más para el atol, café o chocolate, esto no es solo sentarse a comer, es un espacio de armonía que unía a la familia, una taza de café, una tortilla, un atol, han ejercido el poder de conversar y el fuego el poder de abrigar a las familias, historia y cultura que se juntaron en un solo espacio, que con la ayuda de las plantas también dieron mayor sentido nutricional a la alimentación como tal.

Dedicar este artículo a la historia, la memoria de los pueblos es honrar con palabras las combinaciones de alimentos que han acompañado a las familias a lo largo de su vida, por ello hablar de las plantas como la espinaca que es un alimento bajo en calorías, contiene vitamina A, C, K, E y Ácido fólico, minerales como el hierro, calcio que al mezclarse con el maíz forman un gran complemento como fuente de nutrición para la familia.

La tortilla de espinaca es una fuente nutricional de gran valor para las comunidades, acompañada por cualquier complemento, fundamental para la dieta alimenticia, tiene una gran importancia en la apuesta de alimentos, ya que acompañados con las plantas, tienen una opción viable para la vida, por lo cual se busca realizar siempre estas combinaciones, que permita mejores alternativas productivas y nutricionales para las familias.



27. El sabor de la memoria y la identidad



Ileana Gutiérrez, Juan Carlos Castillo, FUNDESYRAM Chalatenango

Las recetas ancestrales son mucho más que una combinación de ingredientes y técnicas culinarias. Constituyen una herencia cultural que conecta a las personas con sus raíces, su historia y la memoria de sus pueblos. A través de ellas se transmiten conocimientos, costumbres y valores que han sobrevivido durante generaciones.

Un ejemplo de este legado se encuentra en la experiencia de una emprendedora llamada Ileana Gutiérrez, quien vive en El Paraíso, Chalatenango, y ha convertido la preparación de yuca, atoles y otros platillos tradicionales en una forma de rescatar y preservar la cultura culinaria de los Izalcos. Descendiente de mujeres indígenas de Izalco, aprendió desde temprana edad las recetas y técnicas transmitidas por sus abuelas, bisabuelas y tías, quienes elaboraban alimentos tradicionales como chilate, tamales, escabeches y curtidos.

“Para mí, la yuca tiene un gran significado ancestral. Creo que representa una forma de traer un poco de mis raíces de los Izalcos. Mi identidad está radicada en esa tierra, en su cultura y en toda la cosmovisión que heredé de mis antepasados. Venir a vivir a Chalatenango por circunstancias de la vida me permitió también emprender. El desempleo me llevó a buscar alternativas y descubrí que este producto tenía buena aceptación. Está basado en la historia de mi vida y en el legado ancestral de mis abuelas, de quienes me siento profundamente orgullosa por ser descendiente de mujeres indígenas de Izalco.”

Cada receta guarda una historia familiar y un profundo significado cultural. La yuca, por ejemplo, simboliza la conexión con sus raíces indígenas y con el conocimiento heredado de sus antepasados. Asimismo, los atoles tradicionales, como el atol de mango, forman parte de una rica tradición gastronómica que continúa vigente gracias al esfuerzo de quienes conservan estas prácticas. Este producto lo comercializa principalmente en la temporada en que se abre “La Puntona”, en El Paraíso, donde tiene buena aceptación entre los visitantes.

También ha integrado conocimientos de otras mujeres de su familia. Algunas de sus tías vivían en Chalchuapa y tenían una “yuquearía”. Ellas le enseñaron a preparar escabeches, curtidos y a dar un toque especial a los platillos. La salsa cochinita, por ejemplo, está inspirada en las recetas de sus abuelas de Izalco.

Proviene de una cultura de mujeres muy vinculadas a la elaboración de alimentos. Sus abuelas, bisabuelas y tías abuelas preparaban y vendían productos como chilate, tamales de pato y de cerdo.

Tenían una gran pasión por la cocina. Cocinar también era una forma de expresar su creatividad y de enfrentar las dificultades de la vida, la pobreza y la sobrecarga de las labores de cuidado que recaían sobre las mujeres.

Aunque muchas de estas prácticas se han ido perdiendo, actualmente están resurgiendo. Ella misma tiene proyectos muy concretos que, con la ayuda de Dios, espera poner en marcha. A través de ellos desea recordar, honrar y dignificar las prácticas culinarias de los pueblos originarios, especialmente las de Izalco, que forman parte esencial de su historia y de su identidad.

Actualmente, el rescate de estas prácticas representa una oportunidad para fortalecer la identidad cultural de las comunidades y promover emprendimientos locales basados en saberes tradicionales. De esta manera, las recetas ancestrales continúan siendo un puente entre el pasado y el presente, permitiendo que la memoria de los pueblos siga viva a través de sus sabores y aromas.

Conservar y valorar estas recetas significa reconocer el aporte de las generaciones anteriores y garantizar que este patrimonio cultural continúe siendo transmitido a las futuras generaciones.

“Las recetas ancestrales son memoria viva: en cada sabor se conserva la historia de un pueblo que se niega a ser olvidado.”



28. Transformación de recursos naturales en oportunidades de negocio sostenible



Nanci Yamileth Oliva Lara, Kenia Galdámez, FUNDESYRAM Chalatenango

Nanci Yamileth, Con su autorización, hoy tengo la oportunidad de compartir parte de su vivencia, una experiencia que ha marcado su crecimiento personal y profesional. Nanci es originaria del Paraíso Chalatenango, Dirección del negocio: Tercera Calle Oriente, avenida central Barrio Las Flores. A un costado de la Escuela de El Paraíso.

Nanci además de ser emprendedora es docente de la carrera Técnico en Agroindustria en el INSTITUTO TECNOLÓGICO DE CHALATENANGO (ITCHA AGAPE) los productos que comercializa en el negocio son mayormente sorbete artesanal.

Tiene una variedad un poco amplia de sabores entre base leche y frutales. Entre los sabores a base de fruta se logra hacer un aprovechamiento de las frutas de temporada las cuales son: El

sorbete de limón, coco, mango verde, mango maduro, jocote, Marañón, Guayaba, maracuyá y tamarindo etc.

A pesar de ser frutos de temporada los sabores se mantienen prácticamente todo el año ya que se utiliza diferentes técnicas de despulpado y almacenamiento lo cual permite que la pulpa conserve sus características, su sabor, olor y color.

Nanci está trabajando sin uso de preservantes químicos, saborizantes y en la mayoría de sorbetes se evita el uso de colorantes. Sorbetes como maracuyá, mango maduro, tamarindo, Marañón y Guayaba tienen sus propios colores aportados por las frutas.

Se trabaja también siguiendo las Buenas Prácticas de Manufactura, buscando ofrecer sorbetes no solo de calidad si no inocuos, asegurando al consumidor que su salud es prioridad.

Menciona Nanci: Este producto lo podemos ver como una gran oportunidad de aprovechar todas las frutas de temporada que nos da la zona, y de poder no solo aprovechar si no generar ingresos y no dejar que se pierda la nostalgia de probar un mango, un jocote o un Marañón. Claro, ya convertido en un delicioso helado.

"Emprender es transformar las oportunidades que nos brinda la naturaleza en sueños hechos realidad. Cada fruto, cada semilla y cada recurso bien aprovechado pueden convertirse en una fuente de crecimiento y desarrollo. Que los jóvenes se atrevan a innovar, trabajar con dedicación y valorar las riquezas de su entorno para construir un mejor futuro."



29. Desde la producción hasta el plato servido con recetas de alto valor nutricional y medicinal



Claribel Patricia Landaverde Orellana, FUNDESYRAM Chalatenango

Antonia Elizabeth Menjívar de la Comunidad Los Prados, Distrito de La Laguna, Chalatenango Sur se desenvuelve con su emprendimiento llamado: **"Variedades y Pupusería Elizabeth"**, desde hace 3 años aproximadamente. Una joven madre soltera que con solo 28 años de edad ha convertido de su producción familiar un emprendimiento comunitario.

Variedades y pupusería Eliza, ofrece artículos varios y productos alimenticios como las pupusas de colores, pastelitos nutritivos con vegetales y plantas aromáticas, muchas de ellas provenientes de su parcela, lo cual les da un valor agregado a sus productos ya que es una producción agroecológica en la cual se conoce su procedencia. Por ejemplo, en el caso de las pupusas de colores utiliza

productos naturales como Cúrcuma, remolacha, amaranto, espinaca, de manera que sea atractivo a la vista de pequeños y grandes.

Antonia también es parte de las fundadoras de EVICHA (Emprendedoras Visionarias Chalateca) en el distrito de La Laguna, con quienes ahora comparten aprendizajes y mecanismos de comercialización en la localidad. La proyección de Antonia y su familia no solo es crecer en la iniciativa económica que promueve, sino también motivar al consumo de alimentos sanos en la comunidad.

“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento” la famosa frase mencionó Hipócrates, el padre de la medicina y es una frase a la cual Elizabeth trata de honrar con su emprendimiento y con las buenas prácticas productivas que desarrolla, ya que según su testimonio el 75% de los alimentos que consumen provienen de su parcela y espacio productivo de especies menores y mayores, lo cual le facilita su transformación y consumo.

ⁱ Ministerio de Cultura de El Salvador. (2021). *Patrimonio Cultural Alimentario de El Salvador*. San Salvador, El Salvador.

ⁱⁱ Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2019). *Alimentos tradicionales y seguridad alimentaria en Mesoamérica*. Roma, Italia.

ⁱⁱⁱ Historia de la Alimentación en Mesoamérica. López Austin, A. y López Luján, L. (2015). Fondo de Cultura Económica, México.