

EDITORIAL, ALIMENTOS ANCESTRALES Y LOCALES DE EL SALVADOR

DESARROLLO TERRITORIAL
Diversidades y pluriactividad



Roberto Rodríguez Sandoval, Director FUNDESYRAM

"La comida ha estado en el centro de la vida familiar y ha organizado el trabajo de las comunidades a lo largo de la historia de la humanidad. Todos los pueblos han atesorado su repertorio gastronómico como una forma de identificarse en el mundo, de provocar placer y de resolver necesidades. Un viejo proverbio recomendaba que toda diferencia de opiniones se resolviera siempre después de un banquete. "Dios nos libre de un juez con hambre", advertía otro antiguo dicho popular. La cocina congrega y humaniza, la buena alimentación convoca la paz y garantiza la justicia.

Fue gracias a los intercambios de semillas, animales y prácticas culinarias que muchas sociedades han podido luchar contra el flagelo del hambre. Cuando miramos al pasado, es difícil imaginar la supervivencia de la humanidad sin el enorme aporte de alimentos originarios en el continente americano, región que tiene como Centro de Origen las más diversas especies hoy consideradas básicas para la alimentación humana.

El placer de los sabores desconocidos ha obsesionado a infinidad de viajeros y cronistas antiguos, que sabían que nunca se termina de conocer una región si no se experimentan sus aromas, si no se ejerce la curiosidad por sus comidas y sus métodos culinarios.

Dime lo que comes y te diré quién eres, esta recreación del antiguo proverbio del saber popular, tiene más de realidad de lo que parece a simple vista, no sólo porque los alimentos que ingresamos a nuestro cuerpo se reflejan en nuestra apariencia externa, sino porque también es la huella de toda una historia de construcción cultural y social. Así, el solo acto de alimentarse encierra significados que van desde lo biológico, pasando por lo económico, psicológico, social hasta llegar a lo ideológico.

Algunas corrientes antropológicas sostienen que todo lo que rodea el acto de la nutrición posee su propia lógica, que es utilizada de modo inconsciente y natural. No nos preguntamos qué hace un alimento en nuestra vida cotidiana, sólo lo ingerimos, pues hemos heredado los hábitos de nuestros padres y, probablemente, nuestros hijos los heredarán de nosotros. El gusto, el deseo por determinados sabores también está inscrito en esa lógica, opera como un diferenciador de la sociedad, como una de las primeras marcas de identidad personal y colectiva, que se insertan a su vez en el ámbito cultural de los pueblos.

Como pocos gestos sociales, el comer relaciona al cuerpo y su historia de manera irrevocable, pues supone ingresar nutrientes, procesarlos e incorporarlos para prolongar nuestra existencia. Así, el proceso por el cual transformamos un producto agrícola en algo comestible, dice relación con el cómo comprendemos nuestro cuerpo, la naturaleza y nuestras relaciones humanas, por lo que es una acción que es el reflejo de los cambios que han ocurrido en la sociedad y la forma que tenemos para abordarlos. De hecho, los cambios más importantes que ha vivido la sociedad occidental en los últimos 40 años tienen su correlato en los hábitos alimenticios.

También resulta interesante observar que el fenómeno de la globalización no sólo se refleja en la caída de las fronteras económicas, sino que también en que las barreras culturales son menos claras, apareciendo una internacionalización de los gustos, los sabores y olores, situación que ha sido señalada como una parte de la transculturización de los pueblos. De esta manera, es común percibir que, viviendo al sur del mundo, comamos las hamburguesas del norte y la aliñada comida china. Por ello, podemos afirmar que en el sistema alimentario, la clasificación de lo que es o no es comestible está cambiando el origen territorial de los sabores". Cultura y alimentación indígena en Chile, FAO y Fundación de Comunicaciones del Agro, FUCOA.

Como ya se mencionó, los alimentos son parte de la historia y desarrollo de la humanidad, por eso, en esta oportunidad FUNDESYRAM junto a los y las pobladoras de El Salvador, dan a conocer algunas modalidades de recetas ancestrales o locales. Esto con el propósito del rescate de las mismas, como una forma de que se estudie nuestra cultura, se fomente la identidad, la soberanía o seguridad alimentaria, el agroturismo y turismo gastronómico que conlleve a un desarrollo territorial sustentable.

RESCATAR EL ARTE CULINARIO ANCESTRAL (Tamales pisques, Pachangas, Arroz negrito, y Pollo en pinol) LA MISIÓN DE LAS FAMILIAS CON HUERTO URBANOS ORGÁNICOS



Gladis de Estrada, Santa Tecla e Israel Morales, FUNDESYRAM

El Centro Divina Providencia y FUNDESYRAM, a través del proyecto Promoción y producción de alimentos orgánicos en el Municipio de Santa Tecla, apoyado por DKA Austria, ha tenido avances significativos en el componente de producción y comercialización de hortalizas orgánicas, pues ya se cuenta con más de 200 familias produciendo sus alimentos a nivel de pequeños huertos en sus hogares y para compartir estas experiencias con los vecinos, se organiza un mercado local cada 2 meses.

Después de desarrollar las primeras jornadas de mercado, nos dimos cuenta de que además de vender las hortalizas y los abonos, teníamos una buena oportunidad de ofrecer bocadillos especiales para estimular la participación de las familias.

Bajo este antecedente, en los mercados locales, buscamos ofrecer productos que preparaban nuestros abuelos y abuelas, buscando ser coherentes con ofrecer alimentos nutritivos y con un valor del conocimiento de la cultura de nuestros ancestros. Hasta aquí teníamos claridad de lo que estamos planificando hacer pero nos hacía falta el conocimiento.

El comité de mercadeo asume el reto y comenzamos a buscar las recetas de los alimentos que hoy ofrecemos en los mercados locales, encontramos personas que nos han facilitado el conocimiento y ahora ofrecemos: tamales pisques, arroz negrito, pollo en pinol, pachangas, atol de piñuela, atol de piña, atol chuco, atol de maíz, chicha, agua dulce, tamales de chipilín, ponches y otros más.

Para ampliar el conocimiento con el apoyo de FUNDESYRAM y el Centro Divina Providencia, estamos desarrollando cursos de cocina ancestral, para dar a conocer los métodos de preparación, capacitar a las familias de los huertos y lo más relevante rescatar y multiplicar la cultura de una alimentación saludable de nuestros ancestros, pues en

realidad los alimentos que ellos preparaban están libres de preservantes, saborizantes y condimentos químicos que son perjudiciales a la salud.

Como parte de este esfuerzo, compartimos las siguientes recetas, copiladas por doña Gladis de Estrada

TAMALES PISQUES

2 Libras de maíz

3 Tazas de frijoles molidos y fritos

1/2 Libra de manteca de cerdo

Sal al gusto

Hojas de huerta para cubrirlos

Agua cernada de ceniza (1 a 2 tazas)

Espinaca molida

Preparación

Lo primero es cocer el maíz un día antes y molerlo en la piedra de moler, para obtener la masa.

A la masa de maíz le agregamos un poco de agua cernada, de manera que no quede ni muy dura ni muy aguada, también se le agrega sal al gusto, la manteca, luego debe cocinar esta masa por unos 15 a 20 minutos, agregándole 1 taza de espinaca molida para que nos dé un poco de color verde a la masa.

El siguiente paso es preparar las hojas de huerta, que son indispensables para darles un mejor sabor a los tamales, y para ello debemos ponerlas en el sol hasta que se encuentren un poco tostadas, se recomienda lavar las hojas antes de ponerlas al sol, ya que podrían contener polvo.

Ahora comienza la preparación de los tamales pisques y para ello se corta un pedazo de hoja de unos 25 centímetros, se agregan dos cucharadas soperas de masa y en el centro se agrega una cucharada de frijoles, luego debe envolver estos ingredientes en la hoja, de manera que no se salga la masa y que quede bien firme.

El último paso consiste en colocar los tamales en una olla al fuego, agregándole agua a la olla y dejándolos al fuego por un tiempo de una hora y media hasta que se encuentren bien cocidos.

A la hora de comerlos, suelen acompañarse con salsa de tomate.

PACHANGAS

Ingredientes: Masa de maíz, queso rallado, atado de dulce de panela bien triturado o molido, manteca de cerdo, Hojas de huerta

Preparación

En un recipiente colocar la masa y agregarle la manteca, el dulce de atado, y el queso rallado y revolver bien.

Colocar en la hoja de huerta una cucharada grande de la masa ya preparada y ponerla en un comal caliente (parecido a las riguas de elote), voltear con una espátula y dejar cocinar por unos minutos por los dos lados.

ARROZ NEGRITO

Ingredientes: 1 libra de Arroz corriente, 4 tazas de caldo de frijoles, Cebolla y chile verde picados y Manteca.

Procedimiento:

Freír el arroz junto con la cebolla y chiles verdes, agregar luego el caldo de frijoles, sazonar con sal y cocinar a fuego suave hasta que seque y esponje.

Este rico arroz suele acompañarse de salpicón

POLLO EN PINOL

Ingredientes:

1 Pollo cortado en octavos

4 onzas de pinol (maíz tostado y molido en seco junto con especias: pimienta negra en grano, comino, tomillo, hoja de laurel, achiote).

Cebolla, chile verde y tomates finamente picados.

Sal al gusto.

Procedimiento:

Cocinar el pollo ya lavado y cortado en una olla con 1 litro de agua,

Dejar hervir y espumar,

Luego agregar los ingredientes picados de cebolla, chile y tomates.

Ya cuando esté cocinado disolvemos un poco de agua, el pinol y se lo ponemos al pollo en cocimiento y remover para que no se haga grumos, sazonamos dejamos hervir por varios minutos hasta espesar

“Recuperemos el conocimiento de la cocina ancestral y nos alimentaremos mejor”

NESPINOL



Adriana Cinco, Tacuba, Verónica Sánchez, Flor Quintanilla, FUNDESYRAM

Es pan de maíz tostado mezclado con miel de dulce de panela.

Al igual que todos los pueblos originarios de Mesoamérica la población de Tacuba tiene en la base de su alimentación, el maíz sobre los platillos propios de la zona, hay que decir que no existe conciencia en los habitantes de cuáles son.

Los consideran algo cotidiano y bien es cierto la mayoría son comunes al resto de los municipios de la zona occidental y forman parte de su riqueza cultural, este dulce es identificado en esta zona

Ingredientes

2 libras de maíz tostado

1 panela de dulce

Preparación

Para la miel:

1 panela de dulce se pone en agua, hasta que espese

Lo primero que se debe hacer es tostar el maíz, luego molerlo para obtener la masa, y se va amasando con la miel hasta que vaya dando la textura y amarrando hasta obtener una masa muy consistente y se puedan elaborar en la forma que usted desee.

TOTOPOSTES



Berta Alicia Aguirre, Tacuba y Eliseo López, FUNDESYRAM

Han pasado muchos años, aunque para algunos son pocos, desde que las familias se alejaron de las prácticas ancestrales que sus antepasados les heredaron.

¿A qué me refiero o de que hablo? Bueno hoy me refiero de la forma de preparar algunos alimentos y porque Sucede entonces que a veces comemos solo por satisfacer los deseos de los ojos y no por saciar el hambre, y poco menos interesa si es nutritivo o no, isi me gusta es todo lo que necesito para comer!, vale la pena recordar lo que decía Hipócrates, " que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento".

Esta es la narración de la señora Berta Alicia Aguirre de 64 años de edad de la comunidad El Carrizal, que durante niña vivió en la ciudad de Tacuba.

Lo que recuerdo de niña, es que, mi papá cuando tenía deseos de viajar a la costa del Pacífico para ir a traer Punches, Ajalines y sal, se ponía de acuerdo con tres o cuatro personas más para ir, así surgía la necesidad de preparar comida para los tres días del viaje, (en ir y regresar, lo hacían a pie).

Preparación del TOTOPOSTE.

Mi mamá lo hacía de masa de maíz cocido, o sea masa para tortilla, lo preparaban normal como si harían tortillas, mesclaban atado de dulce y la masa, luego lo repasaban en la piedra de moler para que vaya bien mesclado , después lo aguadaban con más agua hasta tener una mezcla como masa de elote molido, y para cocinarlo, usaban hojas de huerta, sobre la palma de la mano ponían un pedazo de hoja y sobre la hoja echaban la masa aguada, pre calentaban el comal de barro y lo ponían a cocer, calculaban el tiempo de cocinado, a ese lado después le daban vuelta para que se cocinara el otro lado, en tres o cuatro minutos estaba listo, hacia el rimero (pante o rollo) lo envolvía en manta y listo para el viaje. Me contaba mi papá que en el camino se encontraban con otros grupos de personas que ya venían, o alcanzaban a otros que iban de viaje con el mismo objetivo.

ALVERJAS EN ALGUAShte



Adela Ramírez, Santo Domingo de Guzmán, y Manuel Vega, FUNDESYRAM

Mi nombre es Adela Ramírez, soy una mujer emprendedora del Cantón El Carrizal del municipio de Santo Domingo de Guzmán Departamento de Sonsonate, soy parte de la directiva de la Asociación de mujeres emprendedoras de Santo Domingo de Guzmán ADESCOMES y me gusta dedicarme al trabajo de la agricultura y manualidades, además me dedico al bordado a mano.

En esta oportunidad quiero compartir unas recetas de cocina que tenemos desde los tiempos de nuestros abuelos y que hasta la fecha las seguimos preparando para beneficiarnos de las delicias que ellos nos enseñaron hacer, bueno se trata de un delicioso platillo que nuestros abuelos nos enseñaron a comer, siempre nos decían que era mejor comer alverjas que cualquier tipo de carne y que la nutrición que nos proporcionaba eran aún mejor que otros alimentos, por eso en nuestra familia, siempre cultivamos esta planta, la mantenemos de generación en generación porque sabemos los beneficios que nos proporciona.

Ingredientes

1 Libra de Alverjas

½ Lb de semilla de ayote Molido (Alguashte)

Productos para la salsa:

3 tomates maduros a las brasas

1 chile dulce grande a las brasas

1 Cebolla mediana a las brasas

1 Diente de ajo a las brasas

½ Cucharada de semillas de achiote

8 Tazas de agua

Hiervas aromáticas (cilantro, hierba buena, alcapate y sal al gusto)

Preparación:

Poner a cocer las alverjas a fuego lento

Preparar la salsa con los tomates, chile, cebolla, ajo, y hacer la mezcla con la ½ libra de Alguashte, luego agregar el colorante que es el achiote y cuando ya estén hirviendo las alverjas, agregar la salsa y dejar hervir por 20 minutos

Servir de preferencia caliente.

GARROBO EN ALGUAShte



Adela Ramírez, Santo Domingo de Guzmán, y Manuel Vega, FUNDESYRAM

El garrobo es una especie protegida, por eso debemos criarlas si queremos comerlas. La receta que mantenemos en nuestra familia y creo que en las comunidades, y lo preparamos de la siguiente manera.

Ingredientes

- 1 Garrobo
- 1 Lb.de semilla de ayote Molida (Alguashte)
- Productos para la salsa:
 - 3 tomates maduros a las brasas
 - 1 chile dulce grande a las brasas
 - 1 Cebolla mediana a las brasas
 - 2 Diente de ajo a las brasas
- Hiervas aromática al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

El garrobo ya sacrificado se prepara introduciéndolo en las llamas para poder quitar sus escamas, luego se destaza y se pone a dorar a fuego lento.

Preparar la salsa y hacer la mezcla con el Alguashte

Cortar el garrobo y poner a hervir por 45 minutos con agua según el tamaño del garrobo, luego agregar la salsa y dejar hervir por 20 minutos.

Servir de preferencia caliente

Esta receta pueda variar su rendimiento debido al tamaño del garrobo que se tenga.

GALLINA EN PINOL TACUBA



María Estefanía González, Tacuba, y Verónica Sánchez y Flor Quintanilla, FUNDESYRAM

El pinol de gallina es un recaudo que se prepara en casa, el ingrediente principal es el maíz ablandado en agua, secado, tostado en un comal y molido, se conoce como pinol y que le aporta el nombre a tan delicada comida.

Ingredientes

- 1 gallina criolla
- Sal al gusto
- 2 cebollas con tallo
- Hojas de laurel
- 1 libra de pinol
- Ajo
- Recado
- Maíz
- 4 tomates
- 1 cebolla mediana con tallo
- 1 chile pimiento
- 1 manojo pequeño de cilantro

Preparación

Cocinar la gallina en una olla con el agua.

Sazonar con sal, chile, ajo, cebolla y las hojas de laurel.

Dejar hervir durante una hora, dorar el tomate, cebolla, chile pimiento.

Moler o licuar, sin colar, a media cocción agregar el licuado al caldo, rectificar la sazón y agregar sal si fuera necesario, dejar hervir hasta que la gallina esté bien cocida, retirar la gallina de la olla y conservar.

El Pinol: se prepara a parte, tueste el maíz, luego muélalo en piedra de moler o en el molino, pero pida que lo dejen áspero o Charo, tiene que estar quebrado fino, luego lo dejas en agua por una media hora, cuando ya haya soltado la cascara, límpialo y ponlo a cocer, cuándo el maíz haya ablandado, agrega un poco del caldo donde se cose la gallina

Con el caldo restante licua los demás ingredientes y agrega a la mezcla del maíz moviendo constantemente hasta que espese, hervir por 20 minutos, y lista para disfrutarla con su familia

GALLINA EN PINOL SAN PEDRO PUXTLA



Blanca Estela Castaneda, San Pedro Puxtla, Efraín Cerritos, FUNDESYRAM

El Pinol es una comida nacional típica que se acostumbra a comer todavía en la región occidental, se acostumbra disfrutarla en familia en épocas de vacación de semana santa y agosto cuando son las fiestas del pueblo, para hacer este platillo en San Pedro Puxtla utilizamos los ingredientes siguientes:

Una gallina india en porciones, condimentos naturales, una cebolla pequeña, 5 tazas de agua 3 ajos, 5 clavos de olor, media cuchada de comino, 5 tomates, un chile verde, y pimienta negra.

Para realizar este plato típico que les gusta a todos como lo preparo hacemos lo siguiente: Se pone a cocer la gallina con cebolla, chile ajo, condimentos naturales y se deja que se ablande.

Por aparte se tuesta el maíz en el comal, luego se muele en la piedra a que quede con una textura áspera, luego se deja reposar en agua hasta que la cascara se desprende, se le quita la cascara y se pone a coser en las 5 tazas de agua, cuando ya está blando se le agrega un poco de caldo de gallina y las especias naturales.

Luego se muele el resto de ingredientes junto con las especias naturales y se añade a la mezcla del maíz, luego se deja cocinar hasta que se espese sin dejar de mover y el pinol ya está listo de servir a la familia y a deleitarse un verdadero plato típico.

HUEVOS EN ALGUAShte



Verónica Sánchez, Tacuba, FUNDESYRAM

Ingredientes

- 8 Huevos duros descascarados
- 1 Taza de Alguashte
- 2 Tomates
- 1 Cebolla pequeña
- ½ Diente de ajo
- 1 chile verde
- Sal al gusto
- 4 cucharadas de manteca

Elaboración:

Picar finamente los tomates, la cebolla y el chile verde y el ajo sofría en el aceite por 10 minutos, agregue el Alguashte y dos tazas de agua, cuando este hirviendo agregue los huevos duros descascarados y deje cocinar por 15 minutos y sazone con sal, esto es muy rico y muy nutritivo.

MUTAS CON HUEVOS Y PITOS EN ALGUAShte



Noemy Díaz, Tacuba, Celia Yanes, FUNDESYRAM

En el campo encontramos plantas que proporcionan alimentos saludables a las familias y que pueden ser una opción para cerrar el ciclo generacional del hambre y la desnutrición infantil; ya que las familias pueden tener alimentos durante todo el año si conocen las diferentes plantas que en algunas partes son comestibles y rescatar recetas que se han olvidado, de esta manera se puede tener una dieta diversificada y de bajo costo; pero también consumir menos productos procesados como boquitas y bebidas carbonatadas, generar conciencia en las comunidades para preferir un platillo nutritivo antes que uno con “churro y gaseosa”, por ello Noemy Díaz de Rosario Santa Teresa comparte algunas recetas de bajo costo y saludables.

Mutas con huevos

Ingredientes

2 mutas

2 Huevos

Vegetales (tomate, cebolla, chile verde)

Sal al gusto

Procedimiento

Las mutas se asan en el fogón colocándola directamente en las brasas, observar cuando un lado este cocido dar vuelta para procurar que se cosa bien, luego pelarlas y lavar con abundante agua, posteriormente se cortan en pequeños trozos al igual que los vegetales, calentar una sartén con aceite para sofreír las mutas junto con los vegetales y después agregar los dos huevos, cocinar bien hasta que la clara del huevo este de color blanco y servir. Este alimento es acompañado con frijoles salcochados y tortillas tostadas, y puede ser servido en el desayuno o cena.

Pitos en alquashte (harina de semilla de ayote)

Ingredientes

Rollos medianos de Pitos

½ libra Alguashte

Agua

Sal

Procedimiento

Salcochar los pitos por 20 minutos y luego dejar escurrir el exceso de agua, mientras que en una sartén preparar el caldo de alguashte, para esto hay que diluir el alguashte en agua al tiempo, agregar una pisca de sal y ponerlo al fuego cuando ya está caliente agregar los pitos, dejar que hierva y luego servir, esto se acompaña con tortillas tostadas.

QUILITE EN ALGUAShte



Verónica Rodríguez, Tacuba, y Nelson R. Flores, FUNDESYRAM

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

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

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

Un platillo bastante difundido en la zona occidental de El Salvador, especialmente en el departamento de Ahuachapán es el quilite en Alguashte.

El Quilite proviene de las hojas tiernas y el cogollo de la planta de loroco (*Fernaldia pandurata*) que es originaria de nuestro país, aunque se ha encontrado en el sur de México y los demás países centroamericanos. Es una planta que aporta principalmente Calcio y Hierro, además de vitaminas C, Tiamina y Niacina.

El Aiguaste, Alguashte o Alguashte es un adobo, típico de la cocina popular salvadoreña, elaborado a partir de la semilla molida del ayote (*Cucurbita argyrosperma*). Esta harina es altamente nutritiva, rica en fosforo, potasio, magnesio y vitamina C.

Cómo se prepara el Quilite en Alguashte

Ingredientes para un preparado para cuatro personas:

Un manojo de hojas y cogollos tiernos de loroco (Quilite)

Media libra de Alguashte

Media cebolla blanca

Un tomate fresco

Tres dientes de ajo

Sal al gusto

Preparación:

Lavar bien con agua limpia, las hojas y cogollos de loroco.

En una olla poner un litro de agua, agregar las hojas y cogollos y dejarlas durante 20 minutos a fuego lento.

Mezclar el tomate, la cebolla, los dientes de ajo y el Alguashte y moler o licuar todos los ingredientes.

La pasta resultante se agrega a la olla con las hojas y cogollos, se pone a cocer nuevamente durante otros cinco minutos y se agrega sal al gusto.

El preparado final es un caldo espeso con un aroma distinguido.

Servir acompañado de arroz, queso fresco, tortillas y un refresco natural

TORTILLAS DE OJUShte



Juana Aguirre, Tacuba y Eliseo López, FUNDESYRAM

Me contaba mi mama Juana Aguirre que hacían tortillas de Ojushte, esto fue antes de 1932 ya que en el municipio había escasez de maíz y las familias que no tenían maíz en la olla de barro donde cocían los frijoles le agregaban guineos verdes, yuca, camote u otros tubérculos, con esto alimentaban la familia, pero los que podían viajaban hasta Sonsonate para conseguir una arroba de maíz para hacer tortillas y para que les abundara se mezclaba la masa de maíz y la masa de Ojushte, tanto era así que no había mucha semilla, por eso algunas familias salían de Tacuba al campo donde estaban los palos que dan la semilla, barrían y cuidaban para recogerla, y que nadie les quitara la semilla que caía.

Fueron años de escasez de alimento, pero se proponían a inventar como suplir las necesidades y salir adelante. La semilla la preparaban así; mezclaban tres libras de ceniza en seis litros de agua, lo colaban y en un perol lo ponían al fuego, después agregaban cuatro libras de la semilla hasta que ablandara un poco (no quedaba muy blanda), después lo lavaban con agua limpia y lo molían para obtener la masa después lo mezclaban con la masa de maíz, esta mezcla podía ser al 50%, sin embargo otros lo hacían a 75% de Ojushte y 25% de maíz o lo contrario 75% maíz y 25% de Ojushte, según capacidades económicas para comprar maíz.

Yo Eliseo López, recuerdo las palabras de un productor Oscar Arturo Tobar, que en el año 2015 se llegó a la oficina de FUNDESYRAM en Tacuba y dijo, deseo saber a los cuantos años producen los palos de Ojushte ya que tengo uno y tiene como seis años y no da, o si se puede injertar para acelerar la época de cosecha ya que oí en un canal de televisión que los problemas del ambiente se agravaran, o sea que habrá sequía y es posible que tengamos que comer tortillas de Ojushte.

Es admirable conocer la inteligencia y sabiduría de los antepasados, y me motiva recuperar la memoria histórica, ya me nos permite saber de dónde venimos, y nos permita tomar buenas decisiones para llegar hacia dónde queremos ir, o lo que queremos lograr sin dañar a los demás.

TORTILLAS DE GUINEO



Tatiana Cajul Ramírez, Santo Domingo de Guzmán, y Miguel Mejía, FUNDESYRAM

Tatiana Cajul Ramírez del Carrizal Santo Domingo de Guzmán Sonsonate. Nos narra cómo sus abuelos la preparaban y con esto alimentaban por mucho tiempo a la familia, se dice que en los tiempos de mayor escasez de alimentos esta era muy fundamental para la manutención de la familia.

Por lo general en aquellas familias que se encontraban aislados en las comunidades y que no gozaban de oportunidades de trabajar, recurrían al campo en busca de alimento en donde se encontraba una diversidad de plantas y semillas (ojushte) que podían llevar para la familia. Estas tortillas se consumían solas o combinadas con otros alimentos. Además esta receta se conocía en otros lugares como por ejemplo, Caluco, Sonsonate, Nahuizalco, Nahuilingo.

Formas de preparación

Ingredientes

10 guineos verdes

1 libra de maíz cocido

Preparación:

Pelar los guineos y poner a hervir, hasta que estén muy blandos

Revolver con el maíz y hacer la masa, de preferencia en la piedra de moler

Hacer las tortillas y cocerlas al comal

Esta receta rinde 10 tortillas medianas.

SOPA DE MORAS EN PINOL



Dulsiria Ramírez, Santo Domingo de Guzmán, Miguel Mejía, FUNDESYRAM

Dulsiria Ramírez El Carrizal Santo Domingo de Guzmán Sonsonate, nos cuenta como se prepara una sopa de moras en pinol, una delicia que disfruta desde pequeña.

Ingredientes

1 Rollo de moras
½ libra de harina de maíz tostado
1 tomate
½ Cebolla
1 Diente de ajo
Hiervas aromáticas al gusto
8 tazas de agua
Sal al gusto

Preparación:

Las moras se preparan de manera que no queden con material duro, en un recipiente poner a hervir con las 8 tazas de agua junto con el tomate, la cebolla, el diente de ajo y las hiervas aromáticas, cuando ya hayan hervido por unos 10 minutos agregar la harina de maíz tostado disuelta en una taza de agua, y dejar hervir por 20 minutos agregar sal al gusto y listo.

SOPA DE MORA



Deysi Maribel Rivas de Pérez, San Pedro Puxtla, Efraín Cerritos, FUNDESYRAM

Es bien importante que las madres que vivimos en el campo entendamos que esta receta es sana y nutritiva para nuestros hijos e hijas, aquí en San Pedro Puxtla lo consumimos en gran cantidad.

La sopa de morita la elaboramos utilizando los ingredientes como: Un manojo de mora, chile dulce picado, ½ cebolla, 3 ajos, dos tomates picados, dos cucharadas de crema, 4 tazas de agua especies naturales y uno o dos huevos de amor batidos.

Para su preparación primeramente ponemos a hervir el agua con el chile, la cebolla, los ajos, el tomate y se disuelven las dos cucharadas de crema, cuando el agua está hirviendo se le agregan las hojas de mora bien lavada y se dejan hasta que ablandan, luego se incorpora el o los huevos batidos, las especias naturales y sal al gusto y se deja cocinando unos 10 minutos hasta que los huevos estén bien cocidos y luego esta lista para servir a la familia un plato sencillo y nutritivo para todos y todas.

AYOTE EN MIEL



María Inés Rodríguez, Colonia Las Palmeras de Tacuba

Ingredientes

- 2 Ayotes medianos
- 1 atado de dulce
- Canela en rajas a su gusto
- 5 pimientas gordas
- 2 tazas de agua

Elaboración

Partir el ayote en trozos y sacarle las semillas, en una olla poner los trozos de ayote, agregarle el resto de los ingredientes y llevarlo a hervir, bajar el fuego y cocinarlo a fuego suave unos 60 minutos o hasta que esté al punto deseado. Cocinarlo tapando el recipiente, cuando esté blandito probarlo y a disfrutar.

CAFÉ DE TORTILLA DE MAÍZ



Rafael Huevo, FUNDESYRAM / Cosecha Azul

La cocina salvadoreña al igual que la de Latinoamérica es mestiza como resultado de la mezcla de las tradiciones culinarias y de nuestros ancestros indígenas y conquistadores españoles.

El protagonista en muchas de las recetas de Mesoamérica es el maíz, ingrediente primordial para la elaboración de la receta de esta oportunidad. "Café de tortilla de maíz".

Ingredientes.

- 5 Tortillas de maíz tostadas en comal.
- 5 rajas de canela
- 10 pimienta gorda.

Preparación:

Recolectar las tortillas, de días anteriores y se ponen a dorar en el comal, con fuego lento.

Al estar listas se deben moler en piedra o en el molino, se prepara y se coloca en el depósito.

Se le agrega la canela y la pimienta gorda.

Posteriormente se muele y el producto final es un rico polvo de café de maíz.

Se almacena en recipientes vidrio de preferencia o plásticos para conservar el aroma y calidad.

Para la preparación de la bebida, se pone a hervir el agua y se le agrega 2 cucharadas medianas de polvo por tasa, se deja hervir, se apaga el fuego.

Debe servirse aún caliente. Que lo disfrute.

REFRESCO DE MASA



María Estefanía González, Barrio Chilapa Tacuba

Era utilizado como una bebida refrescante y que tiene mucha nutrición, además según cuentan las abuelas este fresco se les proporcionaba a las mujeres después del parto para estimular la bajada de la leche y que dieran abundante para los recién nacidos.

Ingredientes

1 porción de masa
1 taza de azúcar o miel de abeja.
2 litros de agua
Hielo al gusto

Procedimiento

se deshace la masa con agua hasta que quede en líquido, se agrega el azúcar o la miel de abeja y hielo al gusto.

EL AGUA DE ARROZ



María Estefanía González, Barrio Chilapa Tacuba

Ha sido utilizada como una bebida nutricional, en el caso que las madres no pueden dar pecho a sus bebés recién nacidos, estos se les daba, también es utilizado como un suero, cuando estas deshidratado, muchas personas nos cuentan que cuando tienes diarreas esta agua es muy buena ya que te la quita.

Ingredientes

Arroz

Canela

Agua

Azúcar

Preparacion

Se pone a coser el arroz con agua, canela, y azúcar para que despida su sabor

La bebida de arroz es energizante, mejora nuestras digestiones y promueve el crecimiento de las células que retrasan el proceso de envejecimiento y aumenta la correcta circulación de la sangre, tiene muchas vitaminas y minerales, y es muy deliciosa

LA CHICHA



Receta de Nahuizalco, Recuperada por Pio Amaya, FUNDESYRAM

Chicha es el nombre común que reciben distintas variedades de bebidas alcohólicas, que son fabricadas principalmente en base a la fermentación no destilada del maíz y otros frutos.

La **chicha de maíz** se fabrica de forma artesanal dejando fermentar granos de maíz, cascaras de piña y jengibre en recipientes grandes.

En tiempos antiguos en nuestro país había un cuerpo de seguridad llamado **Policía de Hacienda** que se encargaba en las áreas rurales de decomisar el producto a sus fabricantes, por lo cual fue ampliamente reconocido durante mucho tiempo como la **policía chichera**.

Modo de preparación

Para preparar chicha de maíz, se usa maíz nacido, es decir maíz remojado por varios días, hasta que comienza a germinar; éste se coloca en olla de barro con parte de arriba un poco reducida, se añaden cascaras y pulpa de piña, se cubre con agua y dulce de atado o dulce de panela y se deja guardado tapado por al menos una semana.

Después es necesario botar esa agua que es conocida como "ñaco" y se le pone más agua hasta cubrirla bien la olla. Esta vez debe agregar suficiente dulce de atado, dependiendo la cantidad si se desea chicha fuerte o suave para damas, quinceañeras, o velorios o si se desea fuerte para tomar en juerga de hombres, partos o dolor de muelas.

En esta segunda vez añadir la pimienta, jengibre (poco para que no pique la garganta) y culantro (que no es lo mismo que cilantro), se tapa con una manta espesa y se deja reposar por unas dos semanas. Se destapa y se

prueba para ver si ya fermentó y si aún le falta se vuelve a tapar hasta que quedé el punto deseado.

Cuando la chicha se está fermentando se pone caliente y tiene un olor fuerte.

ATOL DE ELOTE CON HOJAS DE HIGO



Alicia Castillo, Barrió Chilapa, Tacuba

Para el atol de elote es recomendable utilizar hojas de higo, según nuestras abuelas y madres, con esto no se corta el atol de elote.

Ingredientes

- 10 elotes sazones (5 tazas de granos)
- 2 botellas de leche, agua (12 tazas aproximadamente)
- 3 1/4 taza de azúcar
- 1 cucharada de sal
- 5 elotes tiernos para desgranar
- 2 rajas de canela
- 10 hojas de higo
- 8 tazas de agua

Elaboración

Ponga a cocinar más de 10 hojas de higo en 8 tazas de agua por 15 minutos, cocine también en suficiente agua (5 tazas) los elotes tiernos.

Moler en el molino los elotes, o molerlos en la licuadora a dejarlos como masa, se deshace la masa en el agua de las hojas de higo, en la que se cocieron los elotes, cuele en manta rala, si tuviera muy espeso, agregue un poco más de agua.

Ponga al fuego en una olla grande, agregue azúcar y sal, cocine moviendo constantemente, no deje hervir, cocine hasta que se le quite el sabor a crudo, más o menos 45 minutos, mueva con paleta de madera, cuando ya está,

agregue la leche, no deje hervir, deje un rato siempre moviendo, saque.

Prepare la canela unas dos onzas, tuéstela en raja, muela en piedra o en procesador con gotas de agua a formar una masa, luego le agrega más agua a formar una salsa espesa, con una tuza haga una brochita y rompa con el tenedor y sirva así: en un huacal de morro ponga unos granos de elote, agregué el atol y rocié la canela en polvo con la brocha.

ATOL SHUCO



Alicia Castillo, Barrió Chilapa, Tacuba

Ingredientes

2 libras de maíz negrito (en grano)

1 Onza de sal

2 1/2 litros agua

Para el Alguashte

Semillas de ayote

1 cabeza de ajo

1 cebolla

4 hojas de laurel

1 onza de ajonjolí

2 onzas de margarina

Elaboración

El maíz es lavado con agua fría y luego quebrado en piedra de moler o molino, cuando ya está quebrado, se le agrega agua hasta cubrirlo totalmente, se remueve cuchara de madera y se le deja reposar durante 12 horas, en un proceso de fermentación necesario para lograr el peculiar sabor ácido del atol Shuco o comúnmente llamado "chuco".

Después, el maíz se muele junto con su misma agua y se pasa por un colador fino o manta, se le coloca en una olla y esta se pone a fuego lento por un espacio de 20 minutos, en que hay que estar removiendo el maíz con la cuchara de madera para evitar que se pegue en el fondo del recipiente. Finalmente, se sazona con sal y se sirve

con Alguashte, frijoles cocidos (salcochados) y chile en polvo o líquido. Estos últimos ingredientes deben de ser pasados por una cacerola y luego mezclados con agua, para así obtener una pasta ligera que se sirve, según el gusto, sobre el atol "chuco".

CHILATE CON PLÁTANO O NUÉGADOS



María Ester Zaldaña, Loma Larga, Tacuba

Ingredientes

1 libra de maíz (en grano)
Pimienta Gorda
jengibre
2 Plátanos
1 panela de Dulce
Canela
1 libra Yuca

Procedimiento

Cocer una libra de maíz molerla y colar, poner al fuego pimienta, jengibre hasta que espese

Preparación del dulce

Partir en rodajas el plátano, poner el dulce con canela y agua al fuego, cuando ya esté la miel agregar el plátano por unos diez minutos.

Nuégados.

Cocer la yuca, molerla y elaborar las bolitas y luego freírlas, agregarlas a la miel de dulce de panela y listo.

ARROZ EN LECHE DE ALGUAShte



María Ester Zaldaña, Loma Larga, Tacuba

Ingredientes:

- 1 libra de arroz
- 1 libra de azúcar o dulce de panela
- ½ libra de semillas de ayote
- 1 raja de canela
- Sal al gusto

Preparación:

Se pone a cocer el arroz, hasta que este blando y esponjado junto con el azúcar canela y sal al gusto, luego tostar la semilla de ayote molerla y colar, agregar la leche del Alguashte, dejar hervir por diez minutos y ya está preparado para disfrutarlo.

TAMALES TORTEADOS



Yamileth Aguirre, Ahuachapán, Reyna Valencia, FUNDESYRAM

Yamileth Aguirre, nos cuenta como es la forma de preparar los tamales torteados y estos son preparados siempre como tradición en semana santa y también se preparan para las fiestas y es una tradición de la ciudad de Ahuachapán, posee un valor nutricional alto de hierro.

Ingredientes

Masa para tamal

Manteca de cerdo

Frijoles fritos

Loroco en temporada y quesillo

Sal al gusto.

Hojas de huerta

Olla de tamales

Agua

Salsa:

10 Tomates

1 Cebolla

2 Chiles picantes

Sal

Procedimiento

Se prepara la masa para tamal y se le agrega manteca de cerdo, se va haciendo las tortillas rellenas de los frijoles con el quesillo y si es temporada de loroco se le coloca, en las hojas de huerta se van poniendo un torteado encima de otro.

Se ponen en una olla para tamales con suficiente agua y se le pone a cocer por una hora, con alta temperatura hasta que los torteados estén cocidos.

Se prepara la salsa, se cosen los tomates junto con la cebolla y los chiles con agua, después se pelan los tomates y se licuan con el agua y sal al gusto, Se sirve encima de los torteados.

TAMALES TORTEADOS O DE VIAJE



María Estefanía González, Barrio Chilapa, Tacuba

Los tamales torteados son preparados como tradición en semana santa y también se preparan para las fiestas y cuando salían de viaje esa era la alimentación que llevaban, posee un valor nutricional en hierro.

Ingredientes

Masa

Especias diversas o caldo de pollo / gallina

Sal

Frijoles fritos

Hojas de guineo

Preparación

Lo primero que se debe hacer es cocer el maíz como para tortillas, luego molerla para obtener la masa, en seguida con sal se amasa hasta que la masa quede uniforme.

Una vez terminado esto, se preparan los frijoles fritos, se hacen bolitas con la masa, se rellenan con frijoles en forma de pupusas y se envuelven en las hojas de plátano, se acomodan en la olla que se pondrá al fuego por una hora o más hasta que estén bien cocidos. Esto se comprueba cuando, al desenvolver un tamal, este se desprende parejo de la hoja, en otras zonas también se conocen como Tayuyos.

TAMAL TAYUYO DE NAHUIZALCO



Pedro Rodríguez, Consejo de Pueblos Originarios de Nahuizalco, Pío Amaya, FUNDESYRAM

Es una especie de tamalito que se envuelve con la hoja de la mazorca de maíz (tuza), están hecho a base de masa de maíz, con capas de dulce de panela o azúcar.

Para el Tayuyo se preparan las tuzas que son lo que envuelve la mazorca de maíz, luego dos libras de maíz con media libra de frijol, medio atado de dulce o azúcar al gusto, se prepara la masa y se endulza con la panela y se pone por capa de frijol, luego se envuelve con la tuza y se cose por media hora y ya estará listo para servir con el cafecito. Este alimento ha sido la comida por muchas generaciones y son un gustazo único de Nahuizalco, un pueblo Náhuat de Sonsonate. Aparte de la masa de maíz, llevan pollo o gallina, manteca vegetal y verduras.

A los de azúcar se les añaden pasas, canela; algunos les colocan chocolate y por supuesto azúcar.

A los de sal no pueden faltarles las papas, las aceitunas y el ajo.

Antes se consumían sobre todo en la Semana Santa, se preparaban con tiempo y se guardaban para consumirlos el jueves y viernes santos y el sábado de gloria, en los cuales no se cocinaba ni se realizaban tareas domésticas. También eran un alimento de fiesta para bodas y bautizos. Ahora son parte de los festivales gastronómicos de la zona como símbolo de nuestra cultura.

TAMALES PISQUES



Receta de Nahuizalco, Recuperada por Pio Amaya, FUNDESYRAM

Ingredientes:

Dos libras de maíz, 1/2 libra de manteca de cerdo, consomé de pollo al gusto, sal y pimienta al gusto, una pizca de cal y 1/2 maleta de hojas de huerta.

Cuece el maíz agregándole una pizca de cal, espera a que llegue al punto de tortilla (toma uno de los granos de maíz y frótalo con los dedos; si desprende la piel está listo), lávalo y muélelo hasta obtener una masa suave.

Mezcla la manteca con la masa y sazona con las especias, la sal y la pimienta.

Coloca las porciones sobre las hojas preparadas (asadas y limpias). Puedes envolverlas individualmente o hacer un cúmulo de hojas de cinco tamales por hoja, uno sobre otro.

Colócalos dentro de una olla, sobre una base de hojas de huerta, agrega el agua hasta que quede al ras y tapa con otra capa de hojas. Cocina por una hora y media a fuego lento.

TAMALES DE CHIPILÍN



Receta de Nahuizalco, Recuperada por Pío Amaya, FUNDESYRAM

Ingredientes

1 libra de harina de maíz
6 tazas de agua
2 cucharadas de caldo de pollo
1 1/2 taza de hojas de chipilín
4 onzas de queso fresco
1 libra de quesillo especial cortado en julianas
Sal al gusto

Muele el queso fresco con media taza de chipilín. Diluye la harina de maíz con el agua; agrega el caldo de pollo, el queso fresco molido y el resto de hojas. Añade la manteca y la sal al gusto. Remueve constantemente mientras se cocina. Cuando la masa despegue de la olla retira del fuego.

Prepara los tamales en la hoja de huerta, coloca una porción de masa, una lasca de quesillo y ciérralo.

Prepara la olla con el fondo de hojas o venas de huerta para evitar el contacto directo con el recipiente, llénalas con la mitad del agua, tápalos y deja en fuego moderado por 45 minutos.

TAMAL DE SAL



Receta de Nahuizalco, Recuperada por Pío Amaya, FUNDESYRAM

Que se necesita:

Dos libras de gallina (o pollo) cortado en trozos, una libra de harina de maíz, una libra de papas cocidas en julianas, 15 alcaparras, 15 aceitunas, tres tazas de agua, tres tazas de caldo de gallina, dos cucharadas de caldo de pollo, dos chiles rojos, una lasca de apio, 1/4 de taza de harina de arroz, 12 onzas de manteca vegetal y sal al gusto, y 1/2 maleta de hojas de huerta.

Además para el recaudo ten a la mano: cinco tazas de agua, 10 tomates, tres chiles rojos, tres cebollas medianas, tres ajos, 1/4 de taza de ajonjolí, 1/3 de chile ciruela, un trocito de canela, una cucharada de achiote molido, 1/4 cucharada de pimienta de castilla molida, tres clavos de olor y sal al gusto.

Salcocha la carne de gallina, cuidando de reservar su caldo para más adelante. Cuando la carne está blanda córtala en trozos y reserva.

Prepara el recaudo cociendo los vegetales en las cinco tazas de agua, agrégales el ajo y el chile ciruela; cuando la cebolla esté blanca apaga el fuego, pela los tomates y licua todo en la misma agua en que se cocieron y luego cuela.

Aparte muele el ajonjolí con los ajos, la pimienta, el achiote, los clavos y la canela; añade el recaudo, agrega sal al gusto y cocina hasta que hierva.

Diluye la harina de maíz y la de arroz en media botella de agua. Cuando esté bien mezclada agrega el caldo de gallina. Con la otra media botella de agua licua el chile y el apio, cuela y agrega la masa.

Cuece la masa en un recipiente grande, añádele la manteca y sal al gusto. Mueve constantemente para que no se pegue. El punto exacto de la mezcla se da cuando ya no se pega en el recipiente, entonces retira del fuego.

Con la masa, el recaudo y la carne de gallina lista comienzan el proceso de "envolver" los tamales. Agarra una hoja grande de huerta, coloca en el centro una porción de masa, al centro de la masa coloca el recaudo, la carne de gallina, las aceitunas, las alcaparras y las papas.

Cierra el tamal tomando un extremo, dale unas tres vueltas y dobla cada punta hacia el mismo lado.

Prepara una olla con una base de hojas para que no se peguen, coloca todos los tamales y llena la olla con la mitad de agua, tápalos y deja en el fuego unos 45 minutos.

TAMAL TICUCOS DE NAHUIZALCO



Receta de Nahuizalco, Recuperada por Pío Amaya, FUNDESYRAM

Ingredientes

2 lb de masa de maíz
1 lb de manteca o su equivalente en margarina
Sal al gusto
2 tazas de frijoles molidos
Hojas de chipilín (si hubiera)
Quesillo
Cilantro
Cebolla picada al gusto
Hojas de tuza de mazorca de maíz.

Procedimiento:

A estos tamales se les dice Ticucos porque en lugar de ser envueltos en hojas de huerta, como los tamales normales, se les envuelve en hojas de tusas (hoja de maíz), secas.

Además, porque su forma es redonda”.

La masa que se utiliza puede ser la tradicional obtenida de forma artesanal al moler el maíz o masa de preparación rápida, desafortunadamente hoy algunas personas están usando harina de maíz de la que se vende en polvo.

TAMALES DE CHIPILÍN O TICUCOS DE CHIPILÍN



Maribel Tobar, Morro Grande, Guaymango, Exequias Méndez, FUNDESYRAM

Ingredientes

2 libras de masa de maíz
2 tasa de hojas de chipilín picadas
½ libra de manteca cerdo
1½ taza de agua
Sal al gusto
Hojas de huerta, platanillo

Procedimiento

Se hace la masa en piedra de moler o un molino de mano, es como se elaboraban los Ticucos o tamales de chipilín, en un recipiente colocar la masa, agregar el agua y mueve con las manos a que quede bien amasada, o con una cuchara de madera hasta formar una masa que sea suave.

Luego en una olla mediana colocar la masa de maíz preparada, agregarle la manteca derretida de cerdo, calentar a fuego moderado, moviendo con una cuchara de madera constantemente, añadir la sal, las hojas de chipilín picadas, luego mover hasta que quede homogénea.

Preparar las hojas de huerta o de platanillo donde se envolverán los tamales, para amarrar usa mecate de huerta, luego se colocan en una olla grande.

Colocarles un colchón de hojas y luego se depositan los tamales, echarle agua y ponerle fuego lento, esperar que hiervan y listos.

Para consumir se pueden acompañar de queso o crema, estos tamales se acostumbraba por lo general elaborarlos con manteca de cerdo que criaban en casa y cuando no había manteca se realizaban sin manteca.

Estos tamales se preparaban cuando las familias realizaban viajes de caminata a realizar trabajos de campo o para las cortas de café, se utilizaba como alimento cuando se realizaban estas actividades que era de estar todo el día en el campo.

TE PARA DOLORS MENSTRUALES



Concepción Tobar, Santo Domingo de Guzmán, Reyna Valencia, FUNDESYRAM

Las asociaciones de mujeres, que conforman la RAMOES, son mujeres con mucho conocimiento y vivencia sobre comidas y bebidas que sus abuelas y madres les han heredado, por lo cual nos comparten su conocimiento y saberes de algunas recetas que ellas han hecho como lo es el té para dolores menstruales, como nos cuenta Concepción tobar de la Asociación de Santo Domingo de Guzmán, que ellas siempre hacían así para quitar los dolores menstruales.

Ingredientes

6 rajas de canela
1 taza de azúcar o 5 cucharas de miel.
2 litros de agua
2 hojas de menta.
Hielo al gusto

Procedimiento:

Se hierve el agua hasta que la canela despida su sabor y su color.

Se agrega la menta y o miel se deja enfriar, después se le pone el azúcar y hielo al gusto



Fundación para el Desarrollo y Restauración Ambiental

CopyRight 2016 www.fundesyram.info

Redes Sociales



Información sobre cursos

fundesyramdireccion@gmail.com

Teléfono

(503) 2273-3406

Recomendaciones

[Biblioteca](#)- [videos](#) - [Boletines](#)- [capacitaciones](#)