



BOLETIN CAMINO AL DESARROLLO

Boletín FUNDESYRAM, edición N° 83 | Enero, 2018

1. EDITORIAL, COMIDAS ANCESTRALES O TÍPICAS DE EL SALVADOR



Roberto Rodriguez Sandoval, Director FUNDESYRAM

Por nuestra propia naturaleza nos fundimos de alguna manera con el entorno cuando comemos. Marjorie Ross dice que “al comer establecemos una relación íntima con lo que nos rodea”. Quién no ha escuchado expresiones de la sabiduría popular como “de lo que se come se cría” o “somos lo que comemos”, aunque otros digan que “no somos lo que comemos sino lo que nuestro cuerpo asimila”. El sociólogo Miguel Ángel Almodóvar añade que “cuantos más conocimientos tenemos y mejor podemos acceder a los alimentos en un mercado global, peor nos alimentamos”. Precisamente a lo largo de la historia, la alimentación ha sido el centro de la propia vida. Desde la lucha para conseguir los alimentos y poder subsistir, hasta la creación de una propia identidad social a través de las tradiciones gastronómicas.

El significado cultural de la alimentación a veces contradice al hecho biológico en sí, sobre todo

porque los alimentos tienen significados muy variados. Entran en nuestras vidas no solo por ingestión sino por otras muchas vías, a menudo por influencias externas; actualmente mucho más con la publicidad, los medios de comunicación y hasta las redes sociales. En los albores de la historia la gran mayoría comía los productos que se daban en su entorno, a veces fruto de la agricultura y otras de la oferta natural. Costaba conseguirlos y por eso se apreciaba como algo extraordinario la variedad.

En la mayoría de las culturas, comer tiene una función básicamente social. Alrededor de la comida se afianza un conjunto de reglas, a menudo muy estrictas, que dan sentido e identidad a cada grupo. Desde la reunión familiar a la comida de trabajo, todo tiene su ritual con códigos aparentemente invisibles, pero enraizados férreamente en la idiosincrasia de cada grupo humano. Comer supera ampliamente el ámbito de la vida cotidiana y va más allá. Supone una complicada red de pensamientos, actos y emociones. Porque alimentarse – entendiendo alimentarse como la actividad tanto de comer como de beber –, trasciende la pura necesidad vital y tiene que ver más con una serie de conductas que con la mera actividad biológica. Comer es, pues, un “signo” que apunta a situaciones sociales, pero también que señala determinados ceremoniales. A veces cíclicos en el calendario, tales como la Navidad, la Semana Santa, etc. y, a veces, puntuales, para celebrar acontecimientos colectivos de mayor o menor pompa” <https://biblioacidmadrid.wordpress.com/2013/10/16/la-alimentacion-como-identidad-cultural/>

“El último gran estudio al respecto ha sido realizado por un equipo internacional de investigadores dirigido por la Universidad de Newcastle (Reino Unido). Se trata de una gran meta-análisis en el que se han juntado datos de 343 estudios previos en los que se comparaban las diferencias de composición entre frutas, verduras y cereales orgánicos y normales” (Baranowski et al. Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. British Journal of Nutrition, Julio de 2014. DOI:10.1017/S0007114514001366). Según expresan los autores del estudio, las ventajas de este último respecto de los anteriores es que, dado que es más reciente, poseen el doble de estudios sobre esta temática que se ha vuelto muy relevante en los últimos años. Además, dada esa relevancia, el dinero invertido en dichos estudios ha sido mayor y por tanto se han podido hacer análisis más complejos y completos en los últimos años.

La conclusión de este gran meta-análisis es que comer vegetales orgánicos implica consumir el doble o triple de antioxidantes que con los alimentos normales (las concentraciones de polifenoles eran entre un 18 a 69% más altos en los cultivos orgánicos). Y, por otro lado, los alimentos ecológicos suponen una reducción a la mitad (48%) del consumo de cadmio que lo ingerido con los alimentos producidos en cultivos convencionales. El cadmio es uno de los tres metales pesados para los que la legislación europea ha puesto límites de su presencia en los alimentos (los otros dos son el plomo y el mercurio). <http://www.nutricion.org/noticias/noticia.asp?id=84>

FUNDESYRAM como promotora de la agricultura orgánica y la identidad cultural, muestra una pincelada de los alimentos ancestrales y típicos de El Salvador. No está demás mencionar, que se tiene como tarea recuperar las formas de preparar los alimentos ancestrales o típicos para que se conozcan y valoren que se puede alimentar sanamente (alimentos orgánicos) sin perder nuestra identidad cultural. Este esfuerzo dentro de poco será plasmado en una publicación, de tal manera que si usted quiere contribuir con alguna “receta” de dichas comidas nos la puede enviar a fundesyramdireccion@gmail.com.

2. TUSTACAS Y TOPOSTES DE CHINAMECA



Victor martinez, FUNDESYRAM

Ingredientes para elaborar la tustaca

- maíz
- agua
- sal
- manteca
- dulce de panela

Ingredientes para elaborar el totoposte

- maíz
- agua
- sal
- manteca

Procedimiento.

Para ambos productos se coce el maíz sin cal (salcochado), luego se pone a enfriar y se lleva al molino, hecha la harina se le agrega la manteca, se le agrega la sal y se amasa. Estando listo esto se hace en forma de bolita, el totoposte y la tustaca se hace aplana y la gran diferencia es que la tustaca se le pone un pedacito de dulce de panela encima. Cuando se lleva al horno el dulce tiende a derretirse. Y listo.

Buen provecho.

3. GALLETAS DE SORGO (MAICILLO)



Flor Quintanilla, FUNDESYRAM

Mi Nombre es Laura Santos de la comunidad El Progreso del municipio de Ahuachapán, pertenezco a la Asociación de Mujeres Emprendedoras de Ahuachapán Bendición de DIOS (AMEABED). A través de diferentes capacitaciones que he recibido aprendí hacer galletas de sorgo, las cuales son de materiales con los que contamos en nuestra casa ya que las familias cultivamos dicho producto y la cual les comparto la receta que yo elaboro.

Ingredientes

3 barras de margarina
½ taza de azúcar
3 huevos
4 tazas de harina de maicillo cernida
½ taza de leche diluida

Procedimiento

Mezclar bien la margarina con el azúcar hasta que no tenga grumos, luego agregar los huevos (usted lo puede hacer al gusto si los quiere con yema o sin yema) y mezclar bien; luego agregar las cuatro tazas de harina cernida de macillo y agregar la ½ taza de leche diluida y completar la mezcla hasta que este lo más homogénea posible, cuando ya se tiene lista puedes hacer diferentes figuras con las galletas según lo que se tenga a disposición. Al finalizar, debes de calentar el horno a 350 grados por 30 minutos, luego bajar la temperatura a 150 grados y hornear por 30 minutos las galletas, luego ya están listas para ser disfrutadas.

4. TORREJAS SALVADOREÑAS



Claudia Azucena Sánchez, FUNDESYRAM

Las torrijas es un platillo típico comúnmente preparado por algunos pueblos de El Salvador en época de Semana Santa y navideña, aunque pueden ser preparadas en cualquier época del año que lo desee para degustar su excelente sabor. Su elaboración es sencilla y cada persona que las prepara puede darle un toque distinto partiendo de sus principales ingredientes.

Ingredientes

- 1 Torta de yema de huevo, de preferencia de las más frescas.
- 2 Huevos frescos
- 2 Cucharadas de harina para hornear
- 1 Taza de leche hervida con canela
- Margarina o aceite para la miel
- 1 Litro de agua
- Canela al gusto
- Pimienta negra
- Jengibre
- Un atado de dulce, también conocido como dulce de panela

Preparación

Cortar el pan en rebanadas moderadas, ni muy gruesas ni muy delgadas, bañarlas de leche sin dejarlas empapadas. Batir los huevos, comenzando con las claras y llevarlas a punto de turrón; luego agregar las yemas y la harina de hornear. Colocar una a una las porciones de pan en la mezcla anterior, de forma que queden cubiertas.

Después colocarlas en una cacerola que debe estar lista con la margarina o aceite, a punto caliente para que no se peguen y cuidando de no quemarlas. Para la miel, en una olla aparte coloca el litro de agua, la canela, pimienta gorda pueden ser unas cinco semillas, el jengibre y el dulce entero (no hay problema si no está quebrado). Se dejar hervir hasta que esté a punto de miel; es decir, algo espeso. Por último, “bañar” las torrijas con la miel y ya estarán listas para degustarlas.

Se pueden acompañar con café, aunque preferiblemente es con chilate (bebida simple preparada con harina de maíz), ya que las torrijas tienen un sabor dulce. Igualmente el pan puede ser “de yema” o de caja. Este último tiene un sabor diferente y es más suave por lo que las torrijas podrían quebrarse.

5. CONSERVA DE JOCOTES CON DULCE DE PANELA, UNA TRADICIÓN DE NUESTROS ANCESTROS



Israel Morales, FUNDESYRAM

En este artículo comparto, una de las tradiciones de Semana Santa en el departamento de cabañas, debido a las condiciones de suelo en el área de la cuenca del río Titihuapa, donde predominan clases de suelo tipo VI, con baja fertilidad y donde prevalecen las arcillas superficiales, con una capa de rocas superficiales y la característica principal: escasa disponibilidad de agua.

Con las condiciones edafológica de esta zona, la población definió como un cultivo principal el cultivo de Jocote, en las siguientes condiciones: reproducción asexual usando esquejes de 1.5 a 3 metros y con laterales de 1 a 2 metros, la siembra se realiza en el mes de abril, cuando todavía no inicia la lluvia, teniendo en cuenta que la siembra se debe hacer en luna creciente en fechas especiales del 9 y 11 de esta.

Con las condiciones antes descritas, la cosecha inicia en un año y es comprendida en los meses de febrero- abril, casi siempre en este periodo se marca la época de Semana Santa, razón por la cual, la conserva de jocote en miel de panela ha sido un plato tradicional para las familias de la cuenca del río Titihuapa en el departamento de Cabañas, El Salvador.

Como parte del rescate de este conocimiento ancestral se describe el proceso de preparación de la conserva de jocote en miel:

Materiales

- 100 jocotes, sazones no maduros
- 10 taza de ceniza
- 10 litros de agua
- 3 atados de dulce (panela)
- Canela al gusto

Equipo

- 1 perol mediano
- 1 olla mediana
- 1 cuchara de madera

Proceso

- Preparar la mezcla de ceniza en 6 litros de agua
- Ponerla a hervir en un perol
- Cuando comienza a hervir agregar los jocotes
- Continuar hirviendo y cuando los jocotes comienzan a agrietarse bajarlos del fuego
- Quitar la cascara en forma manual
- Depositarlos en la olla para el próximo paso
- Poner a hervir 4 litros de agua a fuego lento
- Agregar el dulce y la canela
- Agregar los jocotes
- Dejarlo cocinar por una hora
- Revisar que la miel se conserve para disfrutar una buena miel

Después del proceso dejar enfriar para servir, este plato se puede acompañar con otra bebida principal como es el chilate (atol), preparado con harina de maíz.

6. REFRESCOS MINERALIZADOS



Marta Marina López de López, Tacuba y Eliseo López, FUNDESYRAM

Después del descubrimiento y domesticación del maíz, las mujeres aprendieron a transformar el grano en otros productos, uno de ellos es el refresco de maíz negrito.

En la Eco-comunidad El Carrizal del municipio de Tacuba, departamento de Ahuachapan, las familias por muchos años practicaron la elaboración de éste refresco, era muy apetecido, bebían y sentían que les renovaba las fuerzas. Las abuelas cuentan que siempre mantenían preparada esa harina, cuando sus esposos regresaban de la milpa, vertían una cucharada en un vaso de agua, agregaban azúcar al gusto y ¡listo! Sentían como si ya habían comido al beber el refresco.

La preparación de la harina, es muy fácil. La señora Marta Marina López nos describe los pasos: se pone a tostar una libra de maíz negrito en un comal pre-calentado y se está moviendo los granos con una cuchara de madera hasta lograr un tostado parejo. En una piedra de moler se ponen unos granos y se muelen para ver el color y lograr el punto adecuado que será el color canela; teniendo

el grano tostado se baja del fuego y se le agrega canela y por último se muele todo y se deja una harina fina, ya molido se puede guardar por seis meses mientras se va ocupando poco a poco.

Con el pasar de los años, la industria fue desarrollando otros productos como los refrescos instantáneos que a la fecha desplazaron muchas prácticas ancestrales y son productos con mejor sabor pero con menos nutrientes de modo que solo llenan el estómago y no nutren. Las investigaciones nos declaran que la forma de preparación de los alimentos en la antigüedad eran más saludables y satisfacían las necesidades, por ejemplo: cuando las señoras molían el maíz lo hacían en las piedras de moler y era en ese preciso momento que los alimentos adquirían minerales, aparte de que al ser cultivados no usaban agroquímicos para producir, (ni existían los insumos químicos) por eso eran ricos en nutrientes, de modo que al ser consumidos satisfacían las necesidades del cuerpo humano.

“Siempre mantenían preparado esa harina, cuando sus esposos regresaban de la milpa, vertían una cucharada en un vaso de agua, agregaban azúcar al gusto y ¡listo! Sentían como si ya habían comido al beber el refresco”

7. LA VERDOLAGA Y SU VALOR NUTRITIVO EN EL HOGAR, VISTO COMO UNA HERENCIA DE SABERES ANCESTRALES A LAS NUEVAS GENERACIONES



Kelvin Mendoza Garcia, FUNDESYRAM

Te cuento que la Verdolaga que es conocida desde nuestros abuelos por sus propiedades terapéuticas, estos no la veían como un simple monte.

Como suele suceder con todo en la vida, la falta de conocimientos hace que se desprecien cosas de enorme valor natural y en este caso la verdolaga, es considerada por muchos como una mala hierba. La Realidad es muy diferente, en la cual encontramos diversos beneficios, usos y propiedades. Esta contiene Omega 3, siendo una de las verduras más ricas en estos ácidos grasos esenciales.

Esto es lo que nos aporta esta hierba al ser consumida, razón por la cual nuestros abuelos nos la dejaron:

1. 400 Miligramos de Omega 3 en sólo una taza de verdolaga fresca

2. Vitaminas: A, B1, B2, B3, C, E, Beta carotenos (7 Veces más que la Zanahoria).
3. Minerales: Potasio, Magnesio (una de las plantas con mayor contenido) Calcio.
4. Bioflavonoides como la liquirtina.
5. Aminoácidos
6. Antioxidantes (Glutación o Betalainas).
7. Neurotransmisores y neurohormonas (dopamina, 1-Noradrenalina)

Ahora aprenderemos una sencilla receta que podemos elaborar en nuestras casas y empezar a consumirla así como nuestros ancestros lo hicieron, Presta Atención!!!!

Verdolaga con huevo:

Preparación: primeramente se agregan 4 royos de verdolaga, se salcochan durante 10 minutos, luego se sacan a exprimir para eliminar el agua, para luego sofreír. Se agrega aceite, cebolla, tomate, y hiervas aromáticas; seguidamente se le agregan los huevos uno por uno, meneándose un poco y dejarse por unos 5 minutos y agregarle sal al gusto, luego sacarlo y servir.



“Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona es necesaria; cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria”

8. EL REFRESCO DE TEMPERANTE CON MARQUEZOTE, UNA BEBIDA ANCESTRAL RELAJANTE.



Manuel Vega, FUNDESYRAM

En Ahuachapán las comidas y bebidas ancestrales son una tradición, que gracias a personas altruistas se mantienen. En este espacio vamos a recordar y traer a nuestra memoria una bebida que por décadas fue una costumbre muy conocida y preferida por nuestros ancestros sobre todo en los momentos de sano esparcimiento, degustación, eventos sociales y espirituales y muchos otros más.

Se trata del Refresco de Temperante acompañado con un buen pedazo de pan de Marquezote.

Para el refresco se utiliza lo siguiente. 5 botellas de agua, 2 cartuchos de canela 25 gramos c/u, 20 gramos de temperante y 6 libras de azucar morena.

Preparacion: Se ponen a hervir 5 botellas de agua, se agregan dos cartuchos de canela (50 gramos), se agrega un sobre de colorante temperante (20 gramos) y se agregan 6 libras de azucar de preferencia azucar morena, se deja hervir por un tiempo de 20 minutos y se saca del fuego, al enfriarse se puede envasar.

Según la historia, de esta tradicional bebida (temperante) se dice que su máxima expresión data de las décadas de los 60s a los 80s y que en todos los eventos donde se concentraban grupos numerosos de personas, se preparaba y se compartía esta rica bebida.

El Marquezote es una especie de pan tradicional que se conoce en Ahuachapán, el cual para prepararlo se utilizan los materiales siguientes, 14 huevos, 14 onzas de azúcar, 1 libra de mantequilla, 1 libra de harina.

Preparación: Se bate la mantequilla hasta dejarla cremosa, se le agregan las yemas de huevo y el azúcar poco a poco, luego se agrega la harina y por último las claras batidas a punto de nieve, se prepara el molde con grasa o aceite y harina. Hornear por 35 minutos a 148º centígrados.

9. EMPRENDIMIENTO DE DIFERENTES ATOLES TÍPICOS



Sonia Elizabeth Gomes, Apaneca y Bianca Wulz, HORIZONT3000

El Atol es una receta ancestral la cual se puede encontrar en todas las partes de El Salvador, en todas sus ciudades, pueblos y cantones. Hay una gran variedad de diferentes atoles, como por ejemplo de piña, de elote, de plátano, de maní, shuco, leche poleada y otros. Se encuentran de venta en los mercados, comedores, en frente de supermercados o tiendas, desde casas privadas o de vendedores/as en las calles.

Típicamente se sirve el atol en las tardes como un postre caliente y a veces con cuchara debido a que generalmente su textura es algo densa. Hoy por hoy muchos/as emprendedores/as sirven el

atol en vasos desechables, pues las personas las compran para la venta. Originalmente se sirve el atol en un huacal del morro o vasos de bambú.

Su elaboración es relativamente fácil y no necesita muchos ingredientes, lo cual permite la venta a un precio accesible por muchas personas. El nivel de calorías con aproximadamente 40 calorías en 100 gramos es baja, además no contiene grasas ni grasas saturadas, es bajo en sodio y libre de colesterol. El nivel de azúcar normalmente es alto, pero conociendo la receta se puede reducir la cantidad.

Sonia Elizabeth Gómez, una emprendedora de Apaneca, Ahuachapán, vende diferentes atoles, Leche Poleada tanto como tortas mexicanas, todos los días en su casa. Ella nos explica como elabora su Atol de Piña, un atol que tiene mucha demanda: “El Atol de Piña está elaborado así: primero se pela una piña, se pica en trocitos y a la mitad se coloca una taza de arroz y se coloca una taza de agua a manera que esponje. Luego se lleva al molino a moler. Mientras, en una olla se pone a hervir las cascaras de piña con canela. Cuando ya despide la cascara se cuela. Ya estando limpio el agua, mezclamos la piña molida y se coloca la otra mitad. Echamos azúcar al gusto. Lo dejamos por media hora removiendo, cuando hierve se prueba si esta al gusto y ya da el punto de bajar y está listo para tomar.”

10. ATOL DE MAÍZ TOSTADO



Jhonatan Garcia, FUNDESYRAM

El Atol de Maíz Tostado es una receta que necesitas probar, su delicioso sabor y su combinación con otros platillos hacen de la gastronomía salvadoreña un definitivo margen de trascendencia que te permitirá globalizar tus conocimientos como cocinero.

Ciertamente, uno de los encuentros más significativos con la cultura es la gastronomía, siendo completamente capaz de generar un claro concepto de tradiciones y costumbres. En este sentido, tenemos que la gastronomía emerge cada uno de los elementos autóctonos de cada región de El

salvador como es el Atol de Maíz Tostado, una receta tradicional de El Salvador que involucra la preparación de un manjar o bebida, con la cual se alimentaban a los recién nacidos en épocas pre-colombinas.

Ingredientes:

- 2 Tazas de granos de maíz
- 8 Tazas de leche
- 2 Tazas de agua
- 1 Raja de canela
- 1 Taza de azúcar
- 6 Granos de pimienta gorda
- 1/2 cucharada de sal

Procedimiento:

Tostar el maíz con un poco de canela en un comal de barro, luego llevarlo al molino para hacer una especie de harina.

Disolver esta harina en agua y colar en una manta (si es necesario añadir más agua). Luego en una olla poner a cocer la mezcla, agregar el resto de canela, los granos de pimienta gorda, el azúcar y la sal; mover constantemente para que no se pegue o ahume. Cuando el atol hierva agregar la leche, dejar que suelte hervor nuevamente y retirarlo del fuego.

De preferencia, hay que servirlo caliente para disfrutarlo y servir de preferencia caliente y disfrutar de este delicioso atol en familia o amigos.

11. ATOL SHUCO



Boris Andrade, FUNDESYRAM

En esta oportunidad, compartiré una receta de bebida ancestral de la zona que es muy conocida en nuestro país el Salvador: el Atol Shuco, que se prepara a base de maíz negro. Se encuentran en diferentes lugares como en ciudades, pueblos y cantones de nuestro país y principalmente la costumbre de su venta es en alguna esquina de un pueblo o parque. Su venta es por mañanas o

tardes y se sirve en huacales de morro acompañado con pan francés, frijoles y semilla de ayote molida acompañado con chilito picante al gusto

Ingredientes:

Maíz negrito, 4 libras
Semilla de ayote, 1 libra
Sal al gusto
Agua, 2 galones

Proceso:

Se lava el maíz negrito luego de lavado si usted lo quiere acidito lo deja doce horas en agua y si no lo quiere acidito solo lo deja unas dos horas en agua, la misma agua donde se ha dejado en reposo se utiliza para molerlo ya sea en piedra, molino de mano o molino eléctrico, luego de molido se cuele en un colador o manta y después se pone al fuego lento por unos 45 minutos. En este período de cocimiento se está moviendo hasta que está espeso, luego se saca del fuego y listo para consumirlo.

Nota: La semilla de ayote para el atol shuco se tuesta en el comal, luego se muele en piedra de moler ó molino eléctrico, lo puede disolver con agua o con el mismo atol shuco.

12. ATOL CHILATE BEBIDA TIPICA ANCESTRAL SALVADOREÑA.



Álvaro Galciaguirre, FUNDESYRAM

En su origen e historia el Chilate es un atol “o bebida de maíz” en Náhuatl. Es una bebida originaria de América Central, específicamente de la región de El Salvador y Honduras, considerada por nuestros ancestros como una bebida sagrada ya que era consumida en las ceremonias del huacaleo. En las ceremonias de Guacasco (rito de paz) en la cual todos los participantes bebían Chilate en huacales de jícara.

Normalmente en El Salvador el chilate suele tomarse en establecimientos llamados Chilaterias, donde se sirve caliente y se toma acompañado de dulces típicos como buñuelos o nuégados, dulces

de plátano y de camote ya que tiene un sabor un poco simple por lo que se combina con estos dulces lo cual la hace más agradable y es costumbre de consumirlo por las tardes. Es una bebida muy saludable y de alto contenido nutricional por lo que es recomendado su consumo a personas de la tercera edad o convalecientes.

El Chilate se acostumbra servirlo y tomarlo en un huacal que es un tazón elaborado de frutos de Jícaro, el cual es colocado en la mesa sobre un yagual elaborado de tule o mecate de banano.

Ingredientes y cantidades para elaborar Chilate para un aproximado de 20 porciones:

1 libra de maíz
20 unidades o semillas de pimienta
15 cm de raíces de jengibre.

Procedimiento:

Es muy sencillo ya que se pone a tostar el maíz de preferencia en un comal de barro y se remueve con un rastillo de madera, cuando se tiene el maíz tostado se pone al fuego hasta hervir a que reviente, posteriormente se muele se pasa por una manta coladora y se le va agregando agua a manera de sacar solo el jugo hasta que el maíz ya no suelte (que el agua salga menos espesa). Luego se pone a hervir nuevamente este contenido extraído ya ahí se le agrega la pimienta y el jengibre el cual antes lo hemos machacado, menear constantemente sin cesar con la ayuda de una cuchara de madera, a fuego lento por aproximadamente 25 minutos el punto es cuando está hirviendo, ya está listo para servirse.



La señora Juana Albeño quien nos proporcione la receta, en la degustación del chilate.

13. CREMA DE GUINEOS CRIOLLOS



Noé Osorio, FUNDESYRAM

La Crema de Guineo Criollo, es una comida que se ha disfrutado por las personas del municipio de Nahuizalco y consumida a lo largo del tiempo por todas las personas tanto de las zonas urbanas como las rurales, un platillo muy delicioso que tiene como ingrediente principal una clase de guineo (banano) que se consume sazón sin que madure es el ideal para la sopa o crema de guineo con espinazo de cerdo (hueso de cerdo) o solo carne de cerdo.

La siguiente receta es gracias a la colaboración de *Teodora Juárez de Pulque* residente en la comunidad de Sisimitepet del municipio de Nahuizalco en el salvador.

Ingredientes:

- 3 libras de guineo criollos (bananos criollos)
- 2 libras de hueso o espinazo de cerdo.
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 2 a 3 litros de agua
- Hiervas aromáticas
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento:

El primer paso es recolectar los guineos criollos (bananos criollos) ya sea en la parcela o en el mercado, luego de eso hay que poner el agua al fuego junto con el hueso o el espinazo de cerdo hasta que el agua hierva por 10 minutos.

Mientras el agua se está calentando hay que pelar los guineos, luego lavarlos con sal para quitar lo negro de ellos. Luego que están pelados y lavados con sal hay que echarlos al agua, cuando ya esté hirviendo dejarlos por 10 minutos, despues con una paleta de madera removerlos hasta que los guineos se deshagan y formen una especie de crema, agregar la cebolla, tomate y ajo picados junto a las hiervas aromáticas, sazonar con sal y pimienta al gusto y terminar de cocinar a fuego lento. Pasado 10 minutos a fuego lento se puede servir. Este platillo se consume al almuerzo o cena.

14. FLORES DE PITO PARA ELABORAR DIFERENTES COMIDAS



Edgardo Erazo, FUNDESYRAM

Los pitos son flores comestibles provenientes del árbol de pito (*Erythrina sp.*). Se encuentra en los trópicos de América, África y Asia. Es nativa de lugares secos y húmedos, muy frecuentemente en cercas vivas de terrenos y viviendas; puede encontrarse a lo largo de los caminos, sembrado en hileras y es muy frecuente en México, Guatemala, El Salvador y Honduras.

Sus flores más que una belleza para la vista por su intenso color rojo, son comestibles y forman parte de la gastronomía nacional, tradicionalmente es agregada a la sopa de frijoles, preparada en huevo, encurtidos o se puede hacer una rica sopa con ellos. Algunas propiedades que valen la pena mencionar sobre esta flor son:

1. Ricos en fibra dietética y vitaminas A y C.
2. Su raíz se utiliza en infusiones para el dolor intestinal y los problemas digestivos
3. Posee una acción calmante, anti nervioso, anti-hemorrágico y anti-disentérica.
4. Es muy popular por actuar como somnífero natural, por lo que es recomendado para tratar el insomnio.

1. Pitos en sopa de frijoles

Los pitos le ponen un toque de sabor a la sopa de frijoles.

2. Pitos en alguashte.

Los pitos son ricos en alguashte riquísimo con tortilla tostada. Son fáciles de hacer sólo se cuecen los pitos con sal y ajos. Media vez hervidos, se elabora la salsa de alguashte (semilla de ayote molida) luego se pica tomate, cebolla y chile verde, lo sofríes con una cucharada de margarina y los mezclas con el alguashte desecho en agua y lo dejas hervir, le ponemos un huevo, se mezcla y listo para comer.

3. Tortas de pitos con huevo.

Los pitos se ponen a cocer, se pican y preparan las tortas para luego envolverlas en huevo. Puede agregársele carne picada. Sal al gusto.

4. Pitos con huevo o simplemente pitos con tomate

Se ponen a cocer los pitos y luego se sofríen en salsa de tomate y huevo.

5. Pitos en sopa de gallina india. Le da un toque de sabor a la sopa de gallina.

15. HUEVOS DUROS EN ALGUAShte



Walter Santillana, FUNDESYRAM

El Alguashte o algauste es un adobo que se elabora a partir de semillas molidas de ayote, proviene de la palabra Náhuatl ayu “jugo” juachtli “semilla”. A partir del algauste se preparan distintos tipos de platillos típicos salvadoreños tales como Cangrejos de río, iguana, pitos (*Erythrina berteroana*) también conocido en varios países como árbol de pitos o flautines.

De igual manera se consumé con distintos tipos de frutas y hortalizas como: Mango verde o maduro, jocotes, guayaba, pepino entre otros.

Ingredientes:

- 4 huevos (de preferencia indios)
- 1 taza de Alguashte ya preparado
- 1 cebolla pequeña
- ½ chile verde
- 1 ajo pequeño bien picado
- ½ taza de agua
- Sal al gusto
- Aceité o margarina

Preparación:

- Cocer los huevos en una olla con agua, de 8 a 10 minutos
- Mesclar el Alguashte con ¼ de agua
- En un sartén utilizar el aceite o margarina dejarlo calentar

- Incorporar el ajo
- Incorporar la cebolla
- Incorporar el chileverde
- Incorporar el Alguashte ya mezclado con agua
- Dejar hervir por 5 minutos
- Incorporar los huevos previamente descascarados
- Dejar hervir durante 2 minutos más

Se puede servir acompañado de arroz frito o salcochado.

16. LA GALLINA INDIA EN PINOLE, UN PLATILLO QUE TODAVÍA SE PUEDE DISFRUTAR CON LA MISMA MÍSTICA ANCESTRAL DE NUESTROS ABUELOS



Francisco Elvir Rodríguez, FUNDESYRAM

Para hablar o tener idea clara en cuanto a la gastronomía ancestral y en especial de un platillo en particular, qué mejor que consultar sobre ello a aquellas personas que han sido artífices y disfrutado de este tipo de alimentos.

En el ámbito gastronómico existe un menú ancestral bastante amplio a lo largo y ancho del país, en este caso se consultó a la señora *Juliana Isidro*, residente del Cantón Cusamaluco, del municipio de Nahuizalco, Sonsonate; sobre la elaboración de **gallina india en pinole o pinol**.

Quien inició proporcionando la lista de ingredientes y materiales a utilizar, de la siguiente manera:

Ingredientes:

- Gallina india
- Maíz blanco – 4 onzas
- Achiote – 1 onza
- Sal al gusto
- Ajonjolí – 4 onzas
- Tomates – 3 grandes
- Chile dulce – 1 unidad
- Ajos – al gusto

- Cebollas –½ cebolla mediana
- Manteca de cerdo – 4 onzas
- Hojas de mora – 1 rollo grande

Procedimiento:

Preparación de la gallina

Primer paso:

- Hervir la gallina hasta ablandarse
- Resguardar el caldo

Segundo paso:

- Untado de la gallina con manteca de cerdo
- Asado de gallina en brazas hasta dorarse

Tercer paso:

- Partir la gallina en porciones

Preparación del pinole o pinol:

- Tostado del maíz juntamente con el ajonjolí y el achiote hasta dorarse
- Moler todo en molino de Nixtamal hasta quedar de forma quebrada

Mezcla de ingredientes:

1. En el caldo de la gallina se agregan las porciones de carne, tomates, cebolla, chile y sal al gusto.
2. Hervir por 20 minutos hasta que suelten el sabor todos los ingredientes, dejando a opción el uso de consomé de pollo para saborizar.
3. El pinol se disuelve con una parte del caldo de gallina hasta lograr una mezcla homogénea agregándola directamente al caldo restante, se recomienda agregar un poquito más de agua si es necesario.
4. Mover constantemente mientras se cocine al fuego para evitar se pegue o se ahúme la sopa de pinol.
5. Agregar hojas de mora enteras mientras hierve la sopa.

Punto de cocción:

- Se alcanza cuando la sopa se torna espesa en el momento de hervir.

17. LAS PUPUSAS: UN ALIMENTO NUTRITIVO Y DE IMPORTANCIA ECONÓMICA QUE DEJARON NUESTROS ANCESTROS



Nelson R. Flores

En varios reportes investigativos realizados por notables historiadores de El Salvador, (Salvador Pérez Marchant, Miguel Ángel García, Santiago I. Barberena, Manuel Bonilla Alvarado entre otros) se menciona que pupusa en lengua pipil se dice “Pupushagua” que viene de “Popotlax” que es la conjugación náhuatl de “popotl” que significa relleno grande, abultado y “tlaxkali” que quiere decir tortilla. Al traducir el término al español significa abultamiento relleno o tortilla rellena. En algunas ruinas dentro del territorio salvadoreño, como Joyas de Cerén, ubicadas en el departamento de La Libertad, se han encontrado utensilios que se usaron para elaborar pupusas, lo que significa que este alimento étnico, no es reciente puesto que tiene más de 500 años de existir.

En la época precolombina el misionero español, Fray Bernardino de Sahagún en un texto de 1570, describe un alimento nutritivo hecho de masa cocida, en forma de media luna y relleno de carne y frijoles que seguramente se refería a las pupusas. Las primeras pupusas tenían como ingredientes además de la masa de maíz, cogollos tiernos, fruto flor de ayote, cogollos de cochinillo, chipilín, mora, papelillo o San Nicolás, así como algunas especies de hongos comestibles como el tenquique y el talpupo, aderezadas con sal. La migración de muchos salvadoreños y salvadoreñas a otros países del orbe, ha hecho que la pupusa sea reconocida mundialmente, al grado de calificársela como la comida típica más popular.

Se estima que cada pupusa aporta más de 350 calorías, además de carbohidratos, calcio, fosforo, potasio y algunas vitaminas del grupo A y B. En su importancia, FAO la cataloga como un alimento adecuado dado su bajo precio de adquisición. Gracias a su bajo precio de compra, las pupusas representan un elemento importante en la economía de El Salvador; lamentablemente no existen cifras recientes que describan la importancia de esta actividad en la economía nacional. Lo último que se supo del Ministerio de Economía de El Salvador, es que entre 2012 a 2013 las ventas anuales del platillo típico por excelencia, generó ingresos de US\$22,800 millones, y en materia de generación de empleo, el último reporte menciona que las pupusas generaron cerca de 250 000 empleos directos, lo cual representa una cifra significativa para una población cercana a 6, 750,000 habitantes.

Propios y extraños consumen hoy en día las pupusas...Y nuestros ancestros talvez no imaginaron este gran logro de la Pupushagua...

18. TICUCOS DE CHIPILÍN UNA COMIDA QUE SE PREPARA EN LA COMUNIDAD RURAL



Exequias Méndez, FUNDESYRAM

En esta ocasión vamos a hablar de la elaboración de ticucos de chipilín una receta que se prepara en la zona occidental del país. Sirve de alimento a los agricultores que salen a realizar sus labores agrícolas al campo.

Ingredientes:

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

Procedimiento:

Se hace la masa en piedra de moler o un molino de mano o eléctrico depende de los recursos a la mano. En un recipiente colocar la masa, agregar el agua y mover con las manos a que quede bien amasado, luego 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 al fuego moderado, moviendo con una cuchara de madera constantemente añadir la sal, las hojas de chipilín picadas, luego mover hasta que quede homogéneo.

Preparar las hojas de huerta o de platanillo donde se envolverán los tamales; para amarrar se usa mecate de huerta (delgadas tiras de tallo de huerta), luego se colocan en una olla grande y se ponen a cocer. Y después listos para el consumo se puede acompañar con salsa de tomate y chile también con queso y crema dependiendo del gusto de cada persona.

19. PASTELITOS DE PICADO DE VERDURAS, POLLO O CARNE DE RES “UN ANTOJITO A MEDIA TARDE”



Celia Yanes, FUNDESYRAM

Los pastelitos de picado de verduras, pollo o carne de res es un alimento rico en calorías, ya que tiene una gran cantidad de carbohidratos y proteínas, además de un alto contenido de grasa porque son sumergidos en aceite. Son considerados como una comida típica salvadoreña y aunque en otros países de Centro América se consumen, solo en El Salvador se acompañan de curtido y salsa de tomate.

Los pastelitos son un alimento tradicional que se consume generalmente por las tardes como “antojitos”, suelen encontrarse en pequeños negocios manejados por mujeres que colocan una cocina provisional en las aceras o patios de las viviendas, el precio de los pasteles oscila entre 0.25 a 1.00 dólar, precio relativamente barato para los consumidores y fuente de generación de ingresos para quienes los elaboran, como es el caso del comité de mujeres de la comunidad El Molino que los fines de semana realizan ventas de pasteles y otras comidas típicas para generar ingresos que al final del año dividen las ganancias entre el grupo.

Receta de pastelitos de carne

Ingredientes:

- ½ libra de carne de res molida
- Una libra de masa de maíz
- Una cebolla
- Un tomate
- 4 semillas de alcaparra
- 3 papas en cuadritos
- Una zanahoria en cuadritos
- 3 cucharadas de margarina
- Ajo al gusto
- Sal y achiote al gusto

Procedimiento:

Agrega a la masa sal, achiote y margarina; mézclala bien y tápala. Sofríe la carne con la margarina, el tomate, la cebolla, la papa, la zanahoria y sazona con el ajo. Cuando tengas todo listo, con la carne; dóblalas por mitad y fríelas en abundante aceite bien caliente hasta que se doren por ambos lados. Luego sirve acompañado de salsa de tomate y curtido.

20. PAPA MALANGA FRITA CON AJO Y SAL



Pedro Alberto Matamoras, FUNDESYRAM

Entre las especies de distintas plantas tanto tropicales como subtropicales que pertenecen a su vez a la familia Araceae, nativas de América, y entre las que nos encontramos con la deliciosa **malanga**, una especie que los europeos encontraron cuando llegaron al continente.

La raíz de malanga se constituye como un tubérculo lleno de beneficios y propiedades nutricionales, ideal para añadir dentro de una dieta variada y equilibrada como forma de complementar una alimentación mucho más completa y saludable.

- **Vitaminas:** destaca sobre todo su contenido en vitamina C, vitaminas del grupo B (en especial la B6) y vitamina E.
- **Minerales:** destacan su aporte en potasio, magnesio, fósforo y manganeso.

Muy rica en fibra

La malanga es un alimento sumamente rico en fibra dietética. De hecho, una ración de malanga aporta 7 gramos de fibra dietética (el 27% de la cantidad diaria recomendada).

Por tanto, se convierte en una opción natural excelente a la hora de regular el tránsito intestinal de forma totalmente natural al ayudar a acelerar el proceso y a hacerlo mucho más regular. Además, actúa como preventivo y tratamiento nutricional del estreñimiento.

Ayuda a disminuir el colesterol

Precisamente por su contenido y aporte en fibra dietética es una buena opción a la hora de disminuir los niveles elevados de grasas en la sangre, en particular los niveles de colesterol elevado.

A esta cualidad se le une su bajo contenido en grasas, dado que una ración de raíz de malanga aporta solo 1 gramo de grasa, mientras que no aporta nada de colesterol.

Ideal para personas con hipertensión

Se podría decir que la malanga es un alimento ideal para cuidar nuestra salud cardiovascular, fundamentalmente porque además de ayudarnos a cuidar nuestro corazón al reducir los niveles altos de colesterol, también es interesante para personas con tensión arterial elevada.

De hecho, una ración de malanga solo aportan 20 miligramos de sodio, lo que supone apenas un 1% de la cantidad diaria de sodio recomendada.

Buena para tu sistema digestivo

Dado que la digestión de la malanga por parte de tu sistema digestivo requiere y necesita de una menor cantidad de ácidos estomacales (si lo comparamos con otros tubérculos), se convierte en un alimento beneficioso para tu sistema digestivo, porque ayuda a prevenir la enfermedad de reflujo gastroesofágico, disminuyendo la sensación de ardor que aparece tanto en el pecho como en la garganta.

En esta ocasión les comparto una receta que mi abuela prepara a todos sus nietos, por cierto ella cultiva papa malanga dentro de su jardín y el tras patio de la casa.

Ingredientes:

Papa malanga 2.
Sal al gusto.
Dos dientes de ajo criollo.
Aceite vegetal.

Preparación:

Luego de cosechar las papas se preparan de la siguiente forma.
Se lavan las papas a dejar sin residuos de tierra.
Se pelan o descascaran.
Se cortan en rodajas.
Se colocan en agua con sal y ajo.
Luego se fríen en aceite hasta dejar crujientes.

Vale la pena mencionar que está receta sirve para introducir un alimento nutritivo y saludable en la dieta de niños y así fomentar el hábito de comer alimentos saludables de una forma divertida y sabrosa.

“La malanga puede ser el acompañamiento de otros platillos como sopas, otros platos de nuestra dieta diaria y/o también en ensaladas”

21. FRIJOL ALVERJA CON ALWHASTE COMIDA ANCESTRAL CENTENARIA DE LOS PUEBLOS INDÍGENAS.



Teodora Juárez, Francisco Pulque, Productores del cantón Sisimitepet, Nahuizalco y José Jesús Córdova Miranda, FUNDESYRAM

Breve reseña

La señora Juárez y el señor Pulque comentan que esta es una comida que tiene no menos de 250 años de existencia en las comunidades de Nahuizalco y que actualmente se sigue elaborando y consumiendo. Mi mamá lo hacía con los últimos tomates que quedaban de las plantas; también mezclaban otros tipos de frijol, porque a ellos les gustaba la diversidad de frijoles en las comidas. Los abuelos decían es rico el sabor del alwhaste con los frijoles, comenta la señora Teodora.

Entre algunos beneficios que esta puede traer a las personas cuando la consume se tienen: **Semilla de ayote:** Contiene Omega 3 (colesterol/tensión arterial) y Omega 6 (formación de hormonas), contiene Curcubilina (prevención y aumento benigno de próstata) y Arginina (contribuye a la fabricación de espermatozoides), aporta Triptófano (Buen humor relajación), contiene Potasio (desarrollo muscular), ricas en Zinc (Sistema inmunitario/piel), aporta Hierro (transporte de oxígeno), ricas en vitamina E (antioxidantes).

Alverja: contiene del 18 hasta 32% de proteína, excelente equilibrio en aminoácidos.

Los ingredientes que se necesitan son los siguientes:

- 2 libras de frijol fresco de gandul o alverja (Cajanuscajan).
- 1 libra de semilla de ayote
- 2 tomates
- 2 dientes de ajo
- 0.5 libras de chacalín
- 1 cebolla
- 3 litros de agua

Procedimiento

- Poner a hervir el agua, cuando esté hirviendo se agrega el frijol fresco de gandul (nunca hacer lo contrario porque el frijol se torna amarillo). Dejar cocer hasta que el grano quede blando.
- Tostar semilla de ayote y molerlo juntamente con el ajo, cebolla y tomate.
- Agregar el alwhaste al frijol con sopa y el chacalín sin cascara

- Poner a hervir y agregar sal al gusto.
- Según la experiencia en más o menos 20 minutos está listo para comer
- A disfrutar, provecho.

«Las comidas ancestrales reflejan un balance nutricional perfecto, volvamos a ellas y se verán los resultados». CORMI, 2017.

22. SALSA DE TOMATE DE GALLINA O TOMATILLO PARA ACOMPAÑAR LA COMIDA



Carlos Mendoza, FUNDESYRAM

La Cooperativa San Antonio, ubicada en Comasagua, del departamento de La Libertad, maneja 4 manzanas de café orgánico en el tablón La Caridad. Fue a partir de una siembra de la variedad de CATIMOR. Con apoyo de FUNDESYRAM a través del proyecto COSECHA AZUL, se impulsó el uso de control de malezas con machete o Cuma, manteniendo la cobertura vegetal del suelo a más o menos 25 a 50 centímetros de altura del suelo lo que favoreció la aparición del tomate silvestre, tomatillo o tomate de gallina como las personas de Comasagua lo conocen.

Como parte de las capacitaciones, se les orientó a la selección de toda planta beneficiosa como la alverja, el tomate de gallina y la mora; la idea es que los trabajadores dejen estas plantas, es así que se tiene como resultado la producción de tomatillo.

Durante el seguimiento en el año 2017 en el tablón La Caridad se notó una reproducción de tomatillo o tomate de gallina en medio de los árboles de café. Del tomate de gallina maduro se cortó para semilla en el mes de julio, realice el almacigo y luego trasplante las plantitas de las cuales preparamos la salsa de tomate de gallina. A continuación, menciono los ingredientes y como se prepara la salsa.

Ingredientes

60 Tomates de gallina

- 1 Cebolla pequeña
- 2 Dientes de ajo

- 1 Pizca de sal
- 1 Pizca de pimienta al gusto
- 6 Hojas de orégano
- 1 Chile picante es opcional.

Preparación:

Se lavan los tomates, se ponen a cocer en un recipiente con media taza de agua durante 15 minutos a fuego lento agregándole la cebolla picada, los ajos, las hojas de orégano, la sal, pimienta al gusto y chile picante (opcional). Los molemos o licuamos, luego lo dejamos enfriar para que esté listo para servir acompañando cualquier tipo de comida como huevos fritos, frijoles salchichados, pupusas y carnes asadas. En conclusión, la agricultura orgánica ayuda a mejorar la alimentación, rescatar la comida ancestral y disminuir el gasto en comprar tomate del mercado.

“Que todos los agricultores y agricultoras orgánicos deben seleccionar sus semillas para producir frutos, hojas, raíces, tallos y flores para preparar muchas comidas ancestrales como la salsa de tomatillo o tomate de gallina”.

23. LA MORONGA RELLENA



Fátima Méndez, San Pedro Puxtla y Efraín Ortiz, FUNDESYRAM

Es un alimento hecho a base de sangre de cerdo, pertenece al grupo de las vísceras y se encuentra entre los alimentos de la categoría de las carnes y derivados que tenemos disponibles a nivel del campo de San Pedro Puxtla.

La sangre de cerdo es un alimento rico en hierro ya que 100 gramos de esta moronga contienen 42 miligramos de hierro.

Su alto contenido en hierro hace que la sangre de cerdo ayude a evitar la anemia ferropenia o anemia por falta de hierro. Debido a la cantidad de hierro que aporta esta carne, hace que sea un alimento recomendado para niños en desnutrición, personas adultas con anemia o personas que practican deportes intensos ya que estas personas tienen un gran desgaste de este mineral.

Ingredientes para preparar las morongas rellena

1. Sangre de cerdo
2. Sesos de cerdo
3. Tripas de cerdo
3. Cebolla finamente picada en cuadros
4. Hierbabuena al gusto (opcional)
5. Chile picante al gusto
6. Cilantro
7. Tomate
8. Alcaparras
9. Sal, pimienta negra, orégano y clavo al gusto.

Preparación del relleno

Primeramente se obtiene en forma adecuada la sangre del cerdo evitando su contaminación a la hora del sacrificio, luego se deja reposar la sangre en un depósito cerrado de 1 a 3 horas para que se coagule la sangre y tome una consistencia sólida; posteriormente se quebranta a mano la sangre coagulada y se le agregan todos los ingredientes al gusto como: sesos de cerdo, cebolla picada, hierbabuena, orégano, chile, cilantro, tomate, clavo de olor y alcaparras y la sangre esta lista para el relleno de la tripa.

Preparación de la tripa

La tripa de cerdo es lavada y volteada con abundante agua, luego es sumergida por un periodo de 1 a 2 horas en jugo de limón con sal y hojas de guayabo, posteriormente se lavan de nuevo y la tripa esta lista para el relleno.

Luego se llena la tripa con la preparación de la sangre, se amarran los extremos y por último se pone un recipiente con agua a punto de ebullición y se introduce la tripa rellena por 30 minutos, luego se saca y la moronga rellena esta lista para consumir o ser ingrediente principal de otro plato.