Boletín Camino al desarrollo

FUNDESYRAM

BOLETÍN 162, las recetas gastronómicas locales o ancestrales o las recetas de alimentos que mejoran la nutrición y la salud de la familia, septiembre 2024.

FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOCIOECONÓMICO Y RESTAURACIÓN AMBIENTAL.

Miembro de:

MAOES

AGRO ECO LOGÍA EN LATINO AMERICA construyendo caminos

Índice

N°	Titulo	Pág.
1	Editorial, plantas locales poco valoradas en la gastronomía salvadoreña	2-5
2	La riqueza de alimentos que tiene El Salvador para enfrentar la inseguridad alimentaria y el cambio climático	6
3	Técnicas culinarias creadas por nuestros ancestros para la elaboración de platos tradicionales	7-8
4	Montucas; una rara y deliciosa combinación de sabores	8-10
5	Conociendo propiedades nutricionales de algunas hortalizas y las recetas para preparar su consumo	10-12
6	Camarones entomatados, receta fácil y nutritiva	12-13
7	Recetas gastronómicas locales que mejoran la nutrición	13-14
8	Tamalitos de elote: platillo tipico salvadoreño	14-15
9	Las recetas locales o ancestrales que mejoran la nutrición y la salud de la familia	16-17
10	La gastronomía ancestral base de la alimentación saludable	17-18
11	Arroz con leche de semilla de ayote	18-19
12	El cochinito: planta nutricional, tesoro de la gastronomía local	20
13	Horchata de Maicillo una bebida de tradición familiar y ancestral	21
14	Elotes locos un platillo típico de temporada, muy conocido en El Salvador	22
15	Los alimentos ancestrales, uno de los bastiones de la SAN, que debemos rescatar con la agroecología	23-24
16	Alimentación saludable con sopa de frijoles con semillas de ayote	24-25
17	Sopa tradicional de moras con huevos	25-26
18	La sopa nutritiva, receta local, data de más de 70 años rica en nutrición para la familia	26-27
19	Las recetas típicas salvadoreñas	27-28
20	Tamales de cambray	29-30
21	Atol de elote tradicional, con elotes asados	30-31
22	Alimentos ancestrales que mejoran la nutrición y la salud de la familia	31-33
23	Arroz con atado de dulce	33-34
24	Un café familiar: “Café con dulce de panela”	34-35
25	La alimentación y su relación con las comunidades	35-37
26	Revalorización del tesoro de sabores ancestrales	37-39

CNAF El Salvador

RAES RED AGROECOLÓGICA DE EL SALVADOR

1. EDITORIAL, PLANTAS LOCALES POCO VALORADAS EN LA GASTRONOMIA SALVADOREÑA

Roberto Rodríguez Sandoval. Director FUNDESYRAM

FUNDESYRAM está preocupada por los casos de desnutrición infantil que se tienen en el país pero a la vez encontramos que todavía tenemos muchas plantas alimenticias que por desconocimiento, falta de educación nutricional y gastronómica no las aprovechamos, pero esta riqueza está amenazada por la agricultura convencional y la agroindustria que es fundamentalmente monocultivista con alto uso de agrotóxicos, que no valorar las semillas locales o naturales; además de los efectos del cambio climático que poco a poco va reduciendo las opciones de la seguridad alimentaria y nutricional.

Algunas alertas sobre los efectos del cambio climático en las plantas y los alimentos las comparten Adriana Yepes1 Marcos Silveira Buckeridge, plantean en RESPUESTAS DE LAS PLANTAS ANTE LOS FACTORES AMBIENTALES DEL CAMBIO CLIMÁTICO GLOBAL (REVISIÓN) que el cambio climático global se compone de una serie de eventos meteorológicos que tienen influencia en el funcionamiento de los sistemas naturales; se manifiesta en alteraciones en la biodiversidad de los ecosistemas, en la productividad y fuentes de alimentos y por consiguiente, en la cotidianidad humana.

Ante este panorama no muy alentador, FUNDESYRAM promueve la agroecología como un enfoque de ecodesarrollo que permita una vida digna con una alimentación y medio ambiente sano. En esta línea de pensamiento se ha hecho esta revisión de literatura “PLANTAS ALIMENTICIAS POCO APROVECHADAS EN EL SALVADOR” el cual pueden descargar gratis en www.fundesyram.info, en esta oportunidad compartimos el listado de dichas plantas y la parte comestible, con el único propósito de inquietar a la población sobre sobre la riqueza de plantas alimenticias que tenemos y no estamos aprovechando, inquietar a los centros de investigación y universidades a que definan y ejecuten programas sobre el uso y conservación de estas plantas, inquietar a las / los emprendedores gastronómicos para que desarrollen recetas con dichas plantas; además, de inquietar a las autoridades para que promuevan programas educativos, e investigación desarrollo para mejora la nutrición y la diversificación.

.

ALGUNAS PLANTAS ALIMENTICIAS POCO VALORADAS EN EL SALVADOR, www,fundesyram.info				
Frutos	**Flores**	**Hojas**	**Raíces/Tubérculos**	**Granos/Semillas**
Acerola	Albahaca	Albahaca	Camote	Aceituno
Aceituno	Arúgula o Rúcula	Alcapate	Chufle	Castaño
Achiote	Azahar	Arúgula o Rúcula	Guisquil	Canavalia
Alais	Begonia	Ashenté.	Malanga	Chan
Almendro	Boca de dragón	Bijao	Malanga	Conacaste negro
Aguacate chucte	Borraja	Bledo / Amaranto	Ñame	Copinol,
Anona poshta	Caléndula	Canela	Papa del aire	Frijol arroz
Anona chirimuya,	Canavalia	Chanchito o	Quequeisque o	Frijol Chilipuca
Anona de manglar	Capuchina	Chaya	Sagú	Frijol Chinopopos
Árbol del pan	Cedrón	Chipilín		Frijol vigna
Arrayán	Chía	Culantrillo		Gandul
Cacao Cushta	Chilipuca	Dalia		Leucaena o Guaje
Caimito	Chipilín	Ginger		Moringa, Teverinte
Caulote,	Clavelón	Güisquil o guizayote		Morro / Cutuco
Carao	Chufle	Güistomate		Mongollano
Cañafístula	Crisantemo	Hierba Mora		Ojushte
Capulín	Coyol	Icaco montés		Okra
Cerezo	Eneldo	Laurelillo		Paterna
Cojón de puerco	Flor de arito	Lechuguilla de conejo		Tempisque
Coyol	Flor de Jamaica	Mácare, cunde amor		
Cordoncillo	Flor de mayo	Matali		
Crucito	Flor de muerto o Cempasúchi	Malvilla, malvaviscus		
Cuajilote	Geranio	Maravilla		
Cuje	Girasol	Moringa		
Cuchamper	Gladiolos	Mostaza, Mostaza blanca		
Cutuco / morro	Guineo, banana, plátano	Mozote, aceitilla		
Chilindrón, huevo de gato	Guisnay	Nopal		
Chilacayote	Henequén	Oréganon		
Chintorolo, Torolo	Izcanal	Papa		
Chaparrón	Jazmín	Plátano y guineo		

ALGUNAS PLANTAS ALIMENTICIAS POCO VALORADAS EN EL SALVADOR, www,fundesyram.info				
Frutos	**Flores**	**Hojas**	**Raíces/Tubérculos**	**Granos/Semillas**
Cuiliote amargo, Cuiliote	Lirios o azucenas	Papelillo		
Guaicume (Zapote amarillo)	Malva	PDP o Pata de paloma		
Guayaba criolla	Malvavisco	Santa María o Hierba Santa		
Guanaba, guanábana	Madre cacao	Sábila		
Granadilla	Maracuyá	Verdolaga		
Granadilla de fresco	Margarita	Yuca		
Guapinol	Moringa			
Güiligüiste o Huilihuiste	Pensamiento			
Grosella espinosa de Ceilán	Piñuela			
Guindas	Pito			
Huevo de sapo, Uchuva	Romero			
Icaco	Rosa			
Irayol	Sábila			
Izcanal	Siempre viva			
Jocote Jobo	Veranera			
Julupa	Verbena			
Mamey	Verdolaga			
Manzana rosa	Violeta			
Manzanillo agrio				
Manune				
Melón amargo o Jaiba				
Mora (frambuesa)				
Morera				
Murmuy				
Matasano				
Nance				
Naranjo agrio, Naranja agria				
Nispero				
Níspero japonés				
Ojushte, ujuste				

ALGUNAS PLANTAS ALIMENTICIAS POCO VALORADAS EN EL SALVADOR, www,fundesyram.info				
Frutos	**Flores**	**Hojas**	**Raíces/Tubérculos**	**Granos/Semillas**
Papaturro				
Papayo de montaña				
Paterna				
Pepeto				
Pimiento				
Piñuela				
Pitahaya				
Sandillita, Pepinillo				
Sincuya				
Sunza/ sungano				
Sunzapotillo				
Tempisque				
Talpajocote				
Tiguilote				
Tomatillo, "tomatillo silvestre"				
Tomate de árbol o de palo				
Torolo				
Ulozapote				
Uva montes, Uvilla, Cimarrona				
Vaca gorda, "piña de peña", piñuelón"				
Yaca o Jackfruit				
Zapotillo				

“A conocer, innovar recetas y probar estos ricos y nutritivos alimentos”

2. LA RIQUEZA DE ALIMENTOS QUE TIENE EL SALVADOR PARA ENFRENTAR LA INSEGURIDAD ALIMENTARIA Y EL CAMBIO CLIMÁTICO

Roberto Rodríguez Sandoval. Director

FUNDESYRAM viene documentando con el apoyo de las comunidades ancestrales o locales y la academia sobre la riqueza en plantas y gastronomía con la que se cuenta, y sistemáticamente motiva a la recuperación y valoración para avanzar para lograr una soberanía con seguridad alimentaria y económica; todo eso se vuelve más urgente pues cada día aumenta la amenaza del cambio climático.

A la fecha en www.fundesyram.info se cuenta con boletines mensuales desde el 2011 donde se dan a conocer testimonios, experiencias en todos las áreas del ecodesarrollo y en especial sobre la seguridad alimentaria, recuperación de saberes locales y ancestrales, y sobre gastronomía comunitaria; y se han publicado documentos de los cuales se muestran las imágenes de las portadas, entre ellos, **a**. Recuperación de saberes y sabores salvadoreños, **b**. Consumo responsable de alimentos saludables, **c**. Flores comestibles presentes en El Salvador, **d**. Recetario para el consumo cascaras, flores, tallos, y hojas de plátano o guineo, **e**. La Chaya, y **f.** Plantas alimenticias poco aprovechadas en El Salvador.

“Alto al cambio climático, produzca y consuma alimentos orgánicos” FUNDESYRAM

3. TÉCNICAS CULINARIAS CREADAS POR NUESTROS ANCESTROS PARA LA ELABORACIÓN DE PLATOS TRADICIONALES

Nelson R. Flores. FUNDESYRAM, Micro región Tacuba

Las prácticas ancestrales se refieren a los conocimientos y prácticas desarrolladas por las comunidades locales a través del tiempo para comprender y manejar sus propios ambientes. Antes de la llegada de los europeos a América, nuestras civilizaciones indígenas dominaban técnicas y métodos culinarios, que en la cocina actual salvadoreña siguen utilizándose. Las técnicas culinarias son el conjunto de procesos que se aplican a los alimentos para conservarlos y hacerlos digeribles y gustosos. Esto incluye desde las preparaciones previas en frío, como la limpieza, selección, la molienda hasta la cocción.

La cultura indígena precolombina dejo su huella en la cocina salvadoreña a través del uso de legumbres como el maíz y el frijol, así como con las técnicas culinarias ancestrales. La gastronomía indígena de El Salvador es una parte esencial de la cultura del país. A través de sus ingredientes y técnicas culinarias, así como de sus platos tradicionales, se puede apreciar la riqueza y diversidad de la herencia indígena en la cocina salvadoreña

En cuanto a las técnicas culinarias de preparación comprende utensilios tradicionales, uso de fuegos abiertos con leña o carbón, cuya elaboración y usos ha sido transmitida de generación en generación. Se destacan la molienda del maíz para obtener masa de tortilla, el uso de comales para cocinarlas, la cocción en fogones de leña y el uso de recipientes de barro para preparar ciertos platos. A través de estas técnicas conseguimos destruir posibles gérmenes, ablandar los productos (para masticar y digerir mejor), modificar el aspecto, el color, e incluso el olor y sabor (por medio de incorporar ingredientes aromáticos).

Las técnicas de cocción ancestrales son testimonios históricos regionales. En la cocina salvadoreña, se utilizan diversas técnicas de cocción ancestrales que se han transmitido de generación en generación. Algunas de estas técnicas incluyen:

- **Cocción en fogón de leña:** Esta técnica consiste en cocinar los alimentos sobre un fuego hecho con leña, lo que le da un sabor ahumado y distintivo.
- **Cocción en comales de barro:** Los comales de barro se utilizan para cocinar tortillas y otras preparaciones a base de maíz.
- **Fermentación de alimentos:** La fermentación se utiliza para preservar y dar sabor a ciertos alimentos, como el encurtido, una ensalada de repollo, cebolla, zanahoria fermentados en vinagre.

- **Hervir:** A través de esta técnica los alimentos se cosen en agua hasta llegar a su punto de ebullición. Para evitar que se pierdan los nutrientes, la cocción se debe iniciar cuando el agua ya haya roto hervor.
- **Secado al aire u oreado**: esta técnica que ha sido practicada desde la antigüedad, se basa en el secado de alimentos por medio del sol y el viento, esto sirve para evitar su deterioro, el agua que los alimentos tienen suele eliminarse por evaporación donde actúa el viento y el sol.
- **Salazón u orear con sal**: este método ha sido utilizado a través del tiempo y su función principal es la deshidratación de alimentos, como carne de res y pescado, también sirve para reforzar su sabor y eliminar las bacterias. Este método consiste en cubrir de sal totalmente los alimentos para que estos se deshidraten y puedan durar más tiempo.
- **Asado directo o indirecto**: consiste en poner la comida directa o indirectamente al fuego para lograr la cocción deseada, este método era uno de los más utilizados en tiempos precolombinos y que hasta en la actualidad se sigue utilizando.
- **Cocción a vapor**: desde tiempos muy remotos esta técnica ha sido utilizada para hacer tamales envueltos en hojas de maíz o plátano, y estos se colocaban dentro de ollas de barro con agua donde se genera el vapor para la cocción.
- **Método a las brasas**: este método consiste en cocinar la comida, sobre una cama de brasas dentro de un hoyo en la tierra.
- **Trituración**: es una técnica de molienda de granos, realizada con instrumentos como el pilón o el molcajete y que actualmente son equivalentes al mortero.
- **Barbacoa:** es la técnica de cocción de horno subterráneo, también conocida como pibil.

Así como muchas de las técnicas gastronómicas han sobrevivido a lo largo del tiempo, también se pueden mencionar los utensilios prehispánicos más importantes como: molcajete, piedra de moler, comal, jarros, cazuelas, canastas, platos de barro, ollas, palos, cuchillos de obsidiana, vasijas, tecomate, entre otros.

4. MONTUCAS; UNA RARA Y DELICIOSA COMBINACIÓN DE SABORES

Xiomara Reyes, FUNDESYRAM Suchitoto

Nuestros ancestros siempre supieron cómo sacar provecho de lo que la tierra les ofrecía. No tenían acceso a la tecnología ni a los ingredientes procesados que conocemos hoy, pero con ingenio, sabían crear recetas que alimentaban y ayudaban a sobrevivir en tiempos difíciles. El maíz, en particular, fue el protagonista de muchas de esas recetas, este grano sagrado ha sido parte esencial de nuestra dieta y cultura.

En los últimos años, hemos visto cómo el maíz ha ido perdiendo su lugar en nuestras cocinas. Ahora, es cada vez más común encontrarlo en forma de productos procesados, como golosinas y harinas industriales. En lugar de preparar recetas tradicionales, consumimos maíz en formas que ya no hablan de su verdadero valor cultural, ni nutricional.

Recordemos que el maíz es un símbolo de nuestra historia, y a medida que nos alejamos de su uso en recetas tradicionales, estamos perdiendo parte de nuestra identidad.

Hoy quiero compartir una receta de montucas, un tamal elaborado con maíz en elote, que podemos preparar con carnes o pollo y disfrutar en familia.

En El Salvador, las montucas no son tan conocidas como otros tamales, lo que las hace un descubrimiento encantador para quienes las prueban por primera vez. Aunque son más populares en ciertas regiones rurales y comunidades, su exquisito sabor y textura las hacen dignas de ser más ampliamente conocidas y apreciadas. En lugares como El Papaturro y otras comunidades de Suchitoto, las montucas son una muestra viva de cómo las tradiciones culinarias se mantienen, se adaptan a los gustos y recursos locales.

Ingredientes: para 10 tamales

- 20 elotes (maíz tierno)
- 1/2 taza de manteca de cerdo o aceite vegetal
- 1/2 taza de leche
- 2 libras de pechuga de pollo desmenuzada
- 1 cebolla picada
- 1 pimiento verde picado
- 2 tomates picados
- 2 dientes de ajo picados
- Sal y pimienta al gusto
- La tusa del elote (para envolver)

Instrucciones:

- Preparar la Masa: Desgranar los elotes y molerlos con un poco de leche hasta obtener una mezcla suave, agregar la manteca de cerdo y la leche. Sazonar con sal al gusto y mezclar bien hasta que la masa esté suave y homogénea.
- Preparar el Relleno: En una sartén, calentar un poco de aceite y sofreír la cebolla, el pimiento, el tomate y el ajo hasta que estén tiernos. Agregar el pollo desmenuzado, sazonar con sal y pimienta, y cocinar hasta que los sabores se integren bien y reservar.
- Envolver las Montucas: Tomar una hoja de elote colocar una porción de masa en el centro. Agregar una cucharada del relleno de pollo encima de la masa. Doblar la hoja para cubrir la masa y el relleno, formando un paquete. Asegurar los bordes doblados.
- Cocinar al Vapor: Colocar las montucas en una olla de vapor y cocer durante aproximadamente 1 hora, o hasta que la masa esté firme y cocida.

- Servir y disfrutar, retirar las montucas del vapor y dejar enfriar un poco antes de servir, disfrutar solas o acompañadas de crema y salsa.

Antes el maíz, era el protagonista en cada hogar salvadoreño, ahora se utiliza en su mayoría para productos industriales. Harinas procesadas, golosinas y otros productos comerciales han reemplazado su uso tradicional en muchos hogares.

La industrialización de los alimentos ha hecho que muchos prefieran productos más rápidos y accesibles, olvidando el valor nutricional y cultural que ofrece el maíz en su estado más puro. Sin embargo, el maíz sigue siendo una pieza clave en nuestra identidad, y al preparar recetas como las montucas, estamos rescatando su sabor y una tradición que nos conecta con nuestros antepasados.

5. CONOCIENDO PROPIEDADES NUTRICIONALES DE ALGUNAS HORTALIZAS Y LAS RECETAS PARA PREPARAR SU CONSUMO

Hermana Raquel Diaz, Centro Diva Providencia e Israel Morales, FUNDESYRAM

En este artículo quiero compartir, información de algunas plantas que podemos cultivar en nuestras fincas o huertos, y su aporte nutricional al consumirlas en nuestra dieta básica, al mismo tiempo algunas recetas que hemos trabajado con las familias de las comunidades de Suchitoto y Santa Tecla el Salvador.

1. Arugula o rúcula.

Tiene mucha vitamina A, tiene importantes funciones en el cuerpo, por ejemplo, contribuir al buen funcionamiento del sistema visual. Beneficiosa para los huesos por su gran aporte de calcio, contiene 160 mg por ración de 100 gramos, aporta antioxidantes, tiene carotenoides como la luteína y la zeaxantina, por otro contiene 15 mg de vitamina C otro potente antioxidante, la rúcula por su contenido en fitoquímicos inhibe la actividad de células que pueden causar cáncer. Aporta magnesio vital para producir energía aproximadamente unos 4 miligramos. Este macromineral está presente en más de 300 reacciones bioquímicas, una de ellas es ayudar a los músculos a producir energía. Cada célula del cuerpo debe tener un equilibrio o homeostasis.

2. Verdolaga.

La verdolaga es una planta de pequeño tamaño, pero de gran resistencia y adaptabilidad que resulta extremadamente fácil de encontrar en la naturaleza. Si bien a menudo considerada parte de la maleza, lo cierto es que tiene diversos usos y hay quien la considera un superalimento debido a su composición. Además, ya desde la antigüedad se empleaba en la cocina y se conocían algunas de

sus propiedades medicinales: Ayuda a mejorar la circulación y el funcionamiento cardiovascular, es diurética, favorece la excreción, ha sido utilizada como analgésico, beneficiosa, ayuda contra la anemia, reduce la fiebre, ayuda a controlar alteraciones ginecológicas, antioxidante y mejora la salud de cabello y piel.
Las verdolagas son ricas en vitaminas A, B y C, hierro, potasio, magnesio y calcio.
Por su alto contenido de agua, únicamente aporta 20 calorías por cada 100 gramos.

3. Acelga.

Los números demuestran que la acelga es un alimento supernutritivo: 200 g (una ración normal) aportan 38 calorías (sólo el 2% de lo que se precisa al día) y, sin embargo, cubren el 27% de las necesidades diarias de potasio, el 30% de calcio, la mitad del hierro, casi la mitad del magnesio, el 100% de la vitamina C, el 25% de la vitamina E, dos tercios de la A, e incluso un 7-8% de proteínas. Refuerza los huesos, ayuda a adelgazar, evita el estreñimiento, Combate la anemia.

4. Pata de Paloma.

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

Comparto algunas recetas, para que podemos preparar con las plantas antes descritas:

1. Tortas de arugula, acelga y avena.

- Lavar y desinfectar las hortalizas.
- Picar en pequeño o finamente.
- Agregar chile, cebolla, ajo, cilantro, todo bien picado.
- Sofreír, chile, cebolla, ajo y agregar el picado.
- Agregar avena.
- Revolver para que se unan los vegetales, si no se une agregar agua caliente para que suelte la avena y pegue.
- Hacer las tortitas y se fríen.
- Se le puede agregar queso rallado.
- Listo para servir.

2. Pupusas o dobladas tortillas de harina, quesillo y pata de paloma.

- La pata de paloma se lava y se pica fino.
- Se sofríe cebollín, chile verde, tomate, ajo.
- Después de sofrito lo anterior se agrega la pata de paloma y se sofríe.
- Luego se mezcla el quesillo.
- Elabora las pupusas o dobladas.

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

- Se lava y pica.

- Se pasa por agua hervida.
- Se hace el sofrito con tomate, cebolla, chile, ajo.
- Se agrega la verdolaga.
- Se le agrega el huevo.
- Sal al gusto, se cocina y listo.

4. **Ensalada fresca.**

- Utilizamos arugula, lechuga, zanahoria rallada y cebolla, bien picada.
- La cebolla se pone antes en un poquito de limón, sal y pimienta.
- se une todo Se le puede agregar semillas y otras cosas al gusto de cada uno.

Las recetas antes descritas, son parte de las alternativas de alimentos agroecológicos de fácil preparación.

6. CAMARONES ENTOMATADOS, RECETA FÁCIL Y NUTRITIVA

Walter Santillana, FUNDESYRAM Puxtla

Beneficios nutricionales en el consumo del camarón:

El camarón porta un bajo nivel de grasas y calorías, comparado con la carne de pollo, res o cerdo, es una fuente rica en carotenos, betacarotenos, Omega-3, Provitamina A, goza de buenos valores de antioxidantes, proporciona vitamina B12, B9 y B3, que apoyan al metabolismo, al sistema nervioso y al sistema inmunitario.

Ingredientes:

1 libra de camarones (pueden ser de rio o de mar)
3 tomates rojos medianos
½ cebolla (roja o blanca)
5 dientes de ajo
Sal y pimienta negra al gusto
5 cucharadas de aceite para freír (el de su preferencia)
1 cucharada de orégano seco

Procedimiento:

1. Lavar y limpiar los camarones, se debe de dejar las cabezas ya que aportan bastante sabor.
2. Cortar los tomates y cebollas en tiras no tan finas.

3. Picar finamente los dientes de ajo.
4. Poner una sartén grande a fuego medio, una vez caliente la sartén agregamos el aceite y agregamos el ajo.
5. Cuando el ajo este semi dorado, agregamos la cebolla y el tomate, sofreímos por cinco minutos a fuego medio, agregamos la sal y la pimienta, luego retiramos este sofrito en un recipiente aparte.
6. En la misma sartén agregamos los camarones, en este punto verificamos si tiene aceite suficiente, de ser necesario agregamos un poco más y sofreímos hasta que queden doraditos.
7. Una vez listos los camarones, agregamos el sofrito de tomate, ajo y cebolla, añadimos media taza de agua, verificamos y rectificamos la sal, despolvoreamos el orégano, cocinamos por cinco minutos más y listo.

Nota: Si queremos una receta con más liquido podemos agregar un cuarto de taza más de agua y volvemos a rectificar la sal.

Este platillo se puede acompañar con arroz frito, tortillas de maíz, limón y chile picante.

7. RECETAS GASTRONÓMICAS LOCALES QUE MEJORAN LA NUTRICIÓN

Gloria Margarita Santana, FUNDESYRAM RBA-I

Las recetas gastronómicas locales o ancestrales son aquellas preparaciones culinarias que tienen raíces profundas en la cultura y tradición, estas recetas suelen transmitirse de generación en generación, conservando técnicas, ingredientes y sabores que reflejan la identidad cultural de un pueblo.

Las técnicas de preparación suelen ser métodos tradicionales que han sido perfeccionados a lo largo del tiempo esto incluye formas específicas de cocinar, así como métodos de conservación.

Además de su significado cultural, estas recetas son valoradas por su sabor y valor nutricional, muchas veces son opciones saludables que aprovechan los recursos naturales disponibles en cada lugar.

Tal es el caso del pinol es una bebida tradicional que se elabora a base de maíz y otros ingredientes, y suele consumirse en diversos platillos locales, preparar una comida en pinol es una forma deliciosa de disfrutar de este ingrediente.

La sopa de pollo con pinol es un platillo delicioso y reconfortante los ingredientes son:

1 pollo entero o 1Kg de piezas de pollo (muslos, pechugas, etc.)

1 taza de pinol
2 litros de agua
1 cebolla grande, picada
2 dientes de agua
2 zanahorias en rodajas
2 papas, peladas y cortadas
1 pimiento verde
Sal y pimienta al gusto
Cilantro fresco

Procedimiento

Cocinar el pollo, durante 30 minutos, retirar el pollo y desmenuzarlo, de allí agregar la verdura, cocinar por 15 minutos, incorporar el pinol y revolverlo bien durante 5 minutos para que espese añadir el pollo desmenuzado durante unos minutos y sazonarlo.

8. TAMALITOS DE ELOTE: PLATILLO TIPICO SALVADOREÑO

Lorena Jazmín Ramírez- Angelica Mártir, FUNDESYRAM Puxtla

El elote es uno de los alimentos con más variedades de preparación, este se puede comer, asado, frito, cocido, en atol, en frituras o deshecho combinado con otros ingredientes como la mantequilla, queso, limón, sal o chile. El elote es una legumbre que no solamente es popular por ser rico en aceites esenciales y vitaminas del grupo B, sino por su sabor delicioso.

Los tamalitos de elote son parte integral de la gastronomía salvadoreña y de otros países de América Central, su preparación y consumo están profundamente arraigados en las tradiciones culinarias y festivas de la región.

En esta oportunidad con la ayuda de mi madre, Angelica Mártir, les compartiremos su receta para elaborar esta deliciosa comida típica salvadoreña.

<u>Ingredientes:</u>

- Cincuenta elotes tiernos
- Tuzas de elote
- Una libra y media de azúcar
- ¼ de taza de Aceite
- 2 margarinas

- 2 cucharadas de sal
- Agua
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio (opcional)
- Frijoles molidos fritos (opcional)

Forma de preparación:

En primer lugar, se despuntan los elotes sacando también la tuza que servirá para envolver los tamalitos, luego con un cuchillo se raspan los granos y se colocan en un recipiente, los cuales se deben ir a moler hasta obtener una masa suave. Seguidamente pondremos a derretir la margarina y se la integramos al elote ya molido, también agregamos aceite, sal, azúcar y bicarbonato, a continuación, con una cuchara grande movemos para que se mezclen uniformemente los ingredientes.

Luego que ya tenemos la mezcla preparada, se estira una tuza de elote y con una cuchara mezcladora ponemos una cucharada de la mezcla en el centro de la tuza, envolvemos juntando los lados y luego la parte de la punta hacia el interior, y tomamos otra tuza para envolver el lado opuesto y cerrar mejor el tamal.

Si se quieren preparar con frijoles, cuando se pone la mezcla de elote en el centro de la tuza, se le agrega una cucharada de frijoles fritos y se envuelve.

Por último, se acondicionan los tamalitos en una olla, se le incorporan las tuzas sobrantes al final, y se les agrega suficiente agua. Se tapan bien y dejan cocer en fuego de leña por aproximadamente una hora y media a fuego alto.

Como acompañamiento de los tamalitos de elote, se les puede agregar crema y queso al gusto.

Sin duda la receta de los tamalitos de elote puede variar entre cada familia, lo que permite que haya diversidad de sabores y estilos en la preparación. A través de la elaboración de estos platillos, las recetas se siguen transmitiendo de generación en generación preservando la identidad cultural y las tradiciones familiares.

9. LAS RECETAS LOCALES O ANCESTRALES QUE MEJORAN LA NUTRICIÓN Y LA SALUD DE LA FAMILIA

Su base principal es el frijol y el maíz

Crece en las montañas no requiere de muchos cuidados para su reproducción

Norma Saldaña, FUNDESYRAM

Los ingredientes autóctonos y técnicas culinarias propias de la historia de la gastronomía indígena de El salvador son importantes para representar la cultura y la identidad del país a lo largo de la historia se ha desarrollado una gran variedad de platos tradicionales ya no solo para mantener la identidad si no con el fin que sean más nutritivos y que aporten al desarrollo tanto físico, nutritivo y económico. La gastronomía de El Salvador tiene sus raíces en las antigua culturas precolombinas que habitan la región: como los mayas y los pipiles. Estas culturas tenían una estrecha relación con la tierra y sus alimentos, utilizando ingredientes como el maíz, los frijoles, las semillas de ayote y el cacao en sus preparaciones, en la parte integral de la cultura los ingredientes principales utilizados, los platos típicos, las técnicas de preparación, las recetas tradicionales y el impacto cultural de esta cocina indígena salvadoreña, incluyen el maíz, los frijoles, las calabazas, los tomates, las hierbas aromáticas como el cilantro y el culantro y medicinales . Estos ingredientes se utilizan en una variedad de platos, desde las famosas pupusas hasta sopas y guisos tradicionales. Estos cultivos se han transmitido de generación en generación, preservando así la herencia cultural y culinaria de las comunidades indígenas.

Afortunadamente, existen proyectos y organizaciones que trabajan para promover y preservar los alimentos indígenas en El Salvador. Estas iniciativas incluyen la capacitación en técnicas de agricultura sostenible, la promoción de la comercialización de productos indígenas y la sensibilización sobre la importancia de la diversidad cultural y alimentaria. Al apoyar estos esfuerzos, podemos contribuir a la conservación de los alimentos indígenas y al fortalecimiento de las comunidades. No solo son deliciosos, sino que también ofrecen beneficios nutricionales significativos. Preservar y valorar estos alimentos es fundamental para promover la diversidad cultural y garantizar la sostenibilidad de las comunidades indígenas

recetas ancestrales locales

NESHPINO

INGREDIENTES.

- 1 atado de dulce

- 2 libras de maíz
- 1 bulbo pequeño de jengibre

PREPARACION

- Se tuesta el maíz y se muele en forma de harina junto con el jengibre
- Se cuece el dulce de atado para obtener la miel
- Cuando se enfría me mezcla todo y se hace la forma del dulce

MORAS EN PINOL

INGREDDIENTES

- 1 rollo de mora
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 taza de pinol
- Sal al gusto

PREPARACION

- En un litro de agua agregar el tomate y cebolla picada, cuando hierva se agrega las moras junto con el pinol, sazonar al gusto con sal.

Como estas recetas hay muchas más que son ricas y muy nutritivas que se pueden incluir en nuestra dieta alimenticia diaria.

10. LA GASTRONOMÍA ANCESTRAL BASE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Juan Antonio Ruíz Benítez, FUNDESYRAM

Los hechos históricos de la cultura alimentaria de las familias salvadoreñas demuestran que los alimentos preparados a base de maíz, continúan siendo la base fundamental de la dieta alimenticia; por lo que, es importante analizar y reflexionar sobre los aportes que se han venido dando generación tras generación transmitiendo la sabiduría de una alimentación saludable y como hoy en día el desconocimiento y los cambios de los patrones alimenticios están deteriorando la salud de la población.

En la Revista de museologia, de la Universidad Tecnológica de El Salvador, se confirma que el maíz fue otra especie americana que se difundió a China, posiblemente por la presencia portuguesa en Macao, en el siglo XVI. La domesticación del grano fue un proceso paulatino, que pudo transformar al ancestral teosintle, el cual, según algunos investigadores, muchas de las valiosas propiedades del maíz híbrido, se deben a la hibridación introgresiva del teosintle, nombre que en nahuaü (lengua azteca) significa «sostén de los buenos». El maíz, no solo es uno de los alimentos y cultivos más

antiguos, sino, históricamente, la base de la supervivencia para los habitantes de la región mesoamericana. Se cree que este grano es propio de nuestra región. Fue pasando por el territorio americano y llegó a El Salvador para convertirse en un cultivo permanente, que ofrece una base de alimentación muy importante. Cronistas del siglo XVII se refieren a la tortilla con chile o sal, como la dieta básica de la mayoría de habitantes del actual El Salvador.

En el documento Recuperación de Saberes y Sabores Salvadoreños, elaborado y publicado por FUNDESYRAM en el 2019, se presentó una muestra de 24 alimentos tradicionales preparados con base de maíz; dentro de los que se encuentran pupusas con diferentes combinaciones, tamales de diferentes formas de preparar, pasteles, atoles, chilate, café, tortillas y elotes cocidos. Es importante resaltar que en la preparación de los alimentos tradicionales se utilizan diferentes variedades de maíz; como lo es el maíz negrito que aporta proteínas en un 10.25%; hierro 18.57 mg. kg; Zinc. mg.kg. 21.73; maíz Ulupilse 8.5%; hierro 17.10 mg. kg; Zinc. mg.kg. 24.27; maíz Chalatenango 10.13%; hierro 15.60 mg. kg; Zinc. mg.kg. 15.80.

A través del trabajo que viene realizando FUNDESYRAM con pequeños y medianos productores en las regiones de El Salvador, se fomenta el rescate de las semillas criollas, debido a la importancia que tienen en la cultura ancestral, y la resistencia ante los efectos del cambio y variabilidad climática; así como también, el manejo de cultivos con prácticas agroecológicas; trabajo que se ve limitado por la falta de mano de obra que cada vez se vuelve escasa en las zonas rurales, debido a las migraciones y la falta de programas y políticas públicas que fomenten y valoren los aportes que brindan los pequeños y medianos productores a la economía salvadoreñas; principalmente en la seguridad y soberanía alimentaria de las familias rurales.

Los diversos platillos que se preparan a base del maíz continúan siendo fundamentales en la dieta alimenticia de la población salvadoreña; así como también en la preparación de platillos típicos para el disfrute de turistas y población en general; generando de esta manera empleos e ingresos en la economía local.

11. ARROZ CON LECHE DE SEMILLA DE AYOTE

Norma Pimentel, FUNDESYRAM

Hablar de comidas ancestrales es hablar de nutrición, cada ingrediente es portador de vitaminas, minerales y antioxidantes que son esenciales para el buen desarrollo del cuerpo humano.

En esta ocasión compartiré una receta de la familia, que de niña recuerdo que mi hermana le decía arroz tas, tas y era una de mis favoritas por su exquisito sabor, que, sin saber de los increíbles beneficios para nuestra nutrición, lo consumíamos muy a menudo como un postre.

Los valores nutricionales de las semillas de ayote, que es el ingrediente mágico, de esta receta está llena de vitaminas, y otros beneficios. Ayuda a la salud intestinal, salud del corazón, el cerebro y desinflamar el cuerpo. Además, su aporte de vitaminas para nuestro cuerpo es sorprendente, estos beneficios son gracias a que las semillas contienen antioxidantes, fibra, vitaminas y minerales entre ellas podemos mencionar: Calcio, hierro, magnesio, fosforo, potasio, zinc, selenio, vitamina E, vitamina c, vitamina A, vitamina B3, vitamina b 9 entre otras.

Ingredientes

- Leche de semilla de ayote 1 litro
- Arroz 120 g
- Canela 1 raja
- Azúcar 100 g
- Sal una pisca
- Agua

Leche de semilla de ayote

Ingredientes

Semilla de ayote ya peladas 100 g

Procedimiento

Se pone en remojo la semilla por 4 horas, se retira el agua y se agregan las semillas al vaso de la licuadora, y se le agrega 1 litro de agua, se licuan por 2 minutos y se procede a colarlas con una manta de colar y así se obtiene la leche.

Luego se coloca en una olla la leche, se agrega la canela, y se pone al fuego al tener el primer hervor se agrega el arroz previamente lavado se deja a fuego lento por 20 minutos se incorpora el azúcar y la pisca de sal al gusto, manteniendo un constante movimiento,

Justo antes de servir se coloca canela molida y unas semillas de ayote para decorar.

Y así se obtiene un delicioso postre con mucho aporte nutricional y muy apetecible al gusto.

12. EL COCHINITO: PLANTA NUTRICIONAL, TESORO DE LA GASTRONOMÍA LOCAL

Rosibel Avilés, FUNDESYRAM Suchitoto

Nuestro país dada su ubicación y clima es rico en biodiversidad, lo que nos permite conocer plantas beneficiosas para la alimentación, con gran valor nutricional y que forman parte de la identidad local. Una de las bendiciones que nos regala la naturaleza propia de la estación lluviosa es el cochinillo, de gran valor nutricional y valioso para la gastronomía local como platillo típico y su pequeño fruto es consumido en fresco, con su sabor y textura nos transportan a los días de infancia donde al caminar por los montes se encontraban con facilidad y algunas veces se explotaban al intentar tomarlos.

Las pupusas son un platillo típico muy valorado por los salvadoreños y con mucha historia, disfrutado por nacionales y extranjeros, un platillo muy versátil con una amplia variedad de ingredientes y combinaciones, una de ellas es la de cochinito una planta nativa que se encuentra en estado silvestre.

Las pupusas de cochinito son un plato típico elaborado con las partes terminales de la planta, para ello se recolectan, lavan y pican, y en conjunto con el quesillo se adicionan para preparar el relleno; su preparación es muy simple tomando un puñado de masa con la cual se forma una bolita hueca en el interior que se rellena con la mezcla preparada y se cierra nuevamente con la misma masa para posteriormente "palmear" dándole forma de tortilla; tradicionalmente se acompaña con salsa de tomate y curtido.

El cochinito es consumido por formar parte de la cultura local alimenticia, sin embargo su valor nutricional es desconocido por la población; en un estudio realizado por la universidad Alberto Masferrer titulado Plantas alimenticias consumidas por la población de El Salvador (Fase IV) donde analizaron el contenido nutricional de 10 plantas entre ellas el cochinito, encontraron que tiene un alto contenido de nutrientes entre los cuales destaca principalmente el contenido de hierro, así también se encuentra que el contenido de proteína y fosforo es alto, y tiene un buen contenido de calcio; lo cual convierte al cochinito en un excelente alimento.

Es muy importante conocer el aporte tanto nutricional como cultural que estas plantas poseen, reconociéndolas como parte de nuestra identidad y dando su lugar y cuidando a la madre tierra que nos ofrece sus bondades.

https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/02/1359038/masferrer-investiga-diciembre-2018-ano-8-vol-4-paginas-2-15.pdf

13. HORCHATA DE MAICILLO UNA BEBIDA DE TRADICIÓN FAMILIAR Y ANCESTRAL

Raúl Mendoza FUNDESYRAM RBA-I

Mi nombre es María Josefa García, soy madre, emprendedora y esposa, soy de Santo Domingo de Guzmán, y hoy quiero compartirles algo sobre una bebida con mucha historia familiar, nutricional y local.

La horchata de maicillo es una bebida tradicional que mi abuelita solía preparar. Ella aprendió la receta de su madre, asegurando así que esta deliciosa bebida pasara de generación en generación. La historia de esta horchata no solo reside en su sabor único, sino también en el amor y dedicación con los que se prepara.

Esta bebida está compuesta por tres ingredientes principales: maicillo, ajonjolí y maní, a los cuales se les añade canela. Cada uno de estos ingredientes aporta un sabor y un aroma característico que hacen de esta horchata una bebida especial. El maicillo, que es el ingrediente base, le da una textura suave y ligeramente granulada. El ajonjolí añade un toque de nuez, mientras que el maní y la canela complementan con sus notas dulces y especiadas.

El proceso de preparación es meticuloso y requiere paciencia. Primero, se tuestan los ingredientes en un comal con leña, lo que permite que los sabores se intensifiquen y se mezclen armoniosamente. Este paso es crucial, ya que un buen tostado realza el aroma y el sabor de la horchata. Una vez tostados, los ingredientes se muelen finamente hasta obtener un polvo homogéneo.

Para preparar la bebida, se mezcla el polvo resultante con agua, se endulza al gusto y se deja reposar para que los sabores se integren completamente. La bebida se sirve fría, lo que la convierte en un refresco ideal para los días calurosos. La horchata de maicillo no solo es deliciosa, sino que también tiene propiedades nutritivas gracias a los ingredientes naturales con los que se elabora.

En términos de beneficios para la salud, esta horchata es rica en proteínas y grasas saludables provenientes del ajonjolí y el maní. El maicillo, por su parte, aporta fibra y carbohidratos complejos que proporcionan energía sostenida. Además, la canela es conocida por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, lo que contribuye al bienestar general.

En conclusión, la horchata de maicillo es mucho más que una simple bebida. Es un legado familiar, un proceso artesanal y una fuente de nutrientes. Cada sorbo de esta deliciosa bebida es un recordatorio de la dedicación y el amor con el que mi abuelita la preparaba, manteniendo viva una tradición que nos conecta con nuestras raíces y nuestra historia.

14. ELOTES LOCOS UN PLATILLO TÍPICO DE TEMPORADA, MUY CONOCIDO EN EL SALVADOR

Álvaro Pérez Hernández, FUNDESYRAM Puxtla

Como ya es conocido el maíz en una fuente de alimentación principal en nuestro país, pues aporta los nutrientes necesarios para la alimentación humana.

A continuación, mostramos cuales son los ingredientes y su preparación.

Ingredientes:

- Elotes frescos de la cosecha (estos elotes deben de estar tiernos)
- Mayonesa
- Mostaza
- Salsa negra
- Salsa kétchup
- queso duro rayado
- palillos de bambú u otra madera para introducirlos en el elote

Procedimiento:

- Quitar la mayor parte de la tuza y las puntas del elote, colocarlos ordenadamente en una olla, poner agua hasta cubrir los elotes, agregar sal al gusto y cocinar por 35 minutos.
- Una vez cocinados los elotes procedemos a la preparación.

Preparación:

Destusar los elotes y colocarles los palillos en el tronco de los mismos, con una paleta colocar mayonesa, mostaza, salsa negra, kétchup y el queso rallado, ya están listos para disfrutar un elote loco.

Nota: Este platillo típico es muy popular en fiestas patronales en todo El Salvador.

15. LOS ALIMENTOS ANCESTRALES, UNO DE LOS BASTIONES DE LA SAN, QUE DEBEMOS RESCATAR CON LA AGROECOLOGÍA

Manuel Vega, FUNDESYRAM RBA-I

Los alimentos tradicionales en El Salvador tienen sus raíces en las culturas precolombinas que habitaban estas tierras, quienes a su vez se les atribuye el conocimiento de haber descubierto las bondades de muchas plantas que en la actualidad tenemos como alimentos y que además muchas de ellas ya no las tenemos o se conservan con menor esmero lo que permite que las estemos perdiendo. Los pueblos indígenas, como los pipiles, lenca y maya, dejaron una huella duradera en la gastronomía salvadoreña. A través de generaciones, han transmitido sus conocimientos culinarios y técnicas de preparación de alimentos, preservando así sus tradiciones y sabores únicos. La cocina ancestral salvadoreña se caracteriza por el uso de ingredientes frescos y naturales que son producidos en su mayoría en las regiones del campo en lo que a granos básicos se refiere, pero además ahora con procesos agroecológicos, procesos de sensibilización y búsqueda de mejorar las alternativas productivas a nivel de campo se está logrando la producción de hortalizas un 90% en áreas rurales y un 10% a nivel urbano, algunos de los alimentos entre granos básicos y hortalizas que más se producen y consumen son:

Maíz: es el ingrediente estrella de la comida ancestral, se utiliza para hacer tortillas, tamales, pupusas, harinas para atoles y el delicioso pinol y muchas otras delicias, también en su etapa de elote se aprovecha para obtener muchos y deliciosos derivados, es parte fundamental en la preparación de muchos otros derivados que lo ubican como un elemento de la alimentación básico, constituyéndose en una materia prima que aporta estos y otros manjares.

Frijoles: son una fuente importante de proteínas y se utilizan en diversos platos, como el casamiento (arroz con frijoles), pupusas de frijoles y sopa de frijoles.

Calabaza: se utiliza en sopas, guisos y como relleno para las pupusas, aporta sabor y textura a los platos, otro derivado de la calabaza, es el uso que se le da a la semilla, además te que cuenta con propiedades medicinales.

Guineos y Plátanos: Estas variedades forman parte complementaria de la dieta de las familias, sus usos son diferentes y de fácil preparación cuando pensamos en una transformación pero estos se pueden consumir con una fruta o postre tropical, pero la tradición de alimentos ancestrales habla del uso que se le dio a las diversas variedades de guineos y en especial al guineo de la variedad Majoncho, que nuestros antepasados utilizaron para crear mezclas con el maíz y elaborar unas ricas y nutritivas tortillas, algo además muy importante es el componente nutritivo por sus vitaminas y minerales que contienen.

Hierbas y especias: cilantro, achiote, tomate, cebolla, chile y ajo son solo algunas de las hierbas y especias que a nivel de huertos se producen y se utilizan para realzar los sabores de la comida tradicional.

Por estas y muchas razones la comida tradicional ha dejado una huella duradera en la gastronomía local, no solo por ser parte de los alimentos diarios, ya que estos alimentos nos vinculan directamente a las herencias ancestrales de las cuales debemos ser muy cuidadosos para no perderlas.

Existen otras variedades de alimentos tradicionales que nuestros ancestros nos dejaron como legado a nuestros pueblos como es El Amaranto, del cual presento una receta muy fácil de preparar, pero que seguramente es una de las plantas que en pocas regiones se está produciendo, lo que hace incitar a la población a cuidar de estas especies y procurar su recuperación.

Todo modelo de experimentación debe ser orientado al rescate y reivindicación de nuestra identidad cultural, el arte culinario ancestral debe ser una meta para todos y todas.

16. ALIMENTACIÓN SALUDABLE CON SOPA DE FRIJOLES CON SEMILLAS DE AYOTE

Frijoles y semillas de ayote para la sopa, técnico Efraín Ortiz Cerritos RBA-I

La **sopa de frijol con semillas de ayote** es una deliciosa y nutritiva receta tradicional salvadoreña que combina el sabor intenso de los frijoles con el toque crujiente y ligeramente tostado de las semillas de ayote. Esta sopa es común en los pueblos originarios de Sonsonate como Santo Domingo de Guzmán, Izalco y Nahuizalco, es una sopa muy rica en proteínas, fibra y vitaminas, gracias a la combinación de los frijoles y las semillas de ayote, siendo un platillo reconfortante y lleno de sabor, perfecto para disfrutar en días frescos o como parte de una comida tradicional salvadoreña.

Ingredientes:

- 2 tazas de frijoles negros o rojos cocidos (con su caldo)
- 1/2 taza de semillas de ayote (calabaza), limpias y tostadas
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 tomate grande, picado
- 1 chile verde (opcional), picado
- 1 rama de cilantro (opcional)
- Aceite vegetal (para sofreír)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. **Cocer los frijoles**: Si no se tienen los frijoles cocidos, se cocinan los frijoles con suficiente agua hasta que estén tiernos (unas 2 horas si son frescos). Reserva el caldo de los frijoles.
2. **Tostar las semillas de ayote**: Lavar bien las semillas de ayote y colócalas en una sartén a fuego medio. Luego se tuestan por unos 5-7 minutos, moviéndolas constantemente para que no se quemen. Una vez tostadas, se dejan enfriar.
3. **Preparar el sofrito**: En una olla grande, agrega un poco de aceite y sofreír la cebolla y el ajo hasta que estén dorados se añade el tomate picado y el chile verde y se cocina por unos minutos más hasta que el tomate se deshaga.
4. **Agregar los frijoles**: Una vez que el sofrito esté listo, agrega los frijoles cocidos con su caldo. Si el caldo es muy espeso, añade un poco de agua o caldo adicional. Luego dejar que la sopa hierva a fuego lento durante unos 10-15 minutos para que los sabores se mezclen bien.
5. **Triturar las semillas de ayote**: Toma una parte de las semillas de ayote tostadas (aproximadamente la mitad) y tritúralas ligeramente en un mortero o en una licuadora. Esto ayudará a espesar un poco la sopa y le dará un sabor más intenso.
6. **Incorporar las semillas**: Añade las semillas de ayote trituradas a la sopa y mezcla bien. Cocina durante 5 minutos más para que las semillas se integren en el caldo.
7. **Rectificar sazón**: Agrega sal y pimienta al gusto. Si lo deseas, puedes añadir una rama de cilantro para darle un aroma fresco.
8. **Servir**: Sirve la sopa caliente y decora con las semillas de ayote tostadas enteras que reservaste al principio para un toque crujiente al final.

Opcionales:

- Puedes acompañar la sopa con tortillas recién hechas.
- Unas rodajas de aguacate fresco al servir pueden darle un toque cremoso.

17. SOPA TRADICIONAL DE MORAS CON HUEVOS

Mauricio Edenilson Muñoz Grijalva, FUNDESYRAM RBA-I

Las recetas gastronómicas locales donde existe una gran variedad de platillos típicos y este caso se hablarán un poco sobre una planta que contiene una gran cantidad nutricional que es la mora, esta es una planta utilizada en platillos desde mucho tiempo por nuestros antepasados.

La mora: este es un platillo tradicional consumido en todo el país en este caso se consume un poco más en la zona rural ya que se en estos lugares se encuentran con más frecuencia el cultivo para realizar la sopa, existen diferentes formas de realizar platillos con esta planta que es rica en vitaminas y minerales.

Una de las formas más típicas de como cocinar esta planta es en sopa, esta se realiza con muy pocos ingredientes.

Los ingredientes son:

La planta de mora, agua, huevos y otros condimentos, en algunos casos las personas que cocinan agregan otro tipo de ingredientes como el pollo, chorizos u otros.

La forma de preparan la sopa es la siguiente:

Separe las hojas del tallo con cuidado porque con fragmentos del tallo pueden quedar muy amargas.

Hervir agua y agregarle consomé un tomate, las cebollas en rebanadas finas y las hojas de mora, cuando estén cocinadas agregar huevos si se desea.

18. LA SOPA NUTRITIVA, RECETA LOCAL, DATA DE MÁS DE 70 AÑOS RICA EN NUTRICIÓN PARA LA FAMILIA

María Joaquin y Eliseo López, FUNDESYRAM

En las comunidades rurales del municipio de Tacuba, hace muchos años abundaba la planta conocida como chipilín. El chipilín (Crotalaria longirostrata) es una planta originaria de Centro América; en los huatales, o sea las parcelas de cultivos de granos básicos, algunas ocasiones se cubrían de zacate y para volver a cultivar, lo quemaban con fuego y sucedía que al iniciar las lluvias nacían gran cantidad de chipilines, a partir del mes de agosto, a larga distancia se veía florecer la planta, las lomas el color amarillo prevalecía, porque en la época de floración se encontraba. Para gran cantidad de familias, sirvió de ingresos económicos, yo mismo que redacto este articulo puedo compartir que, junto a mi hermana y primas y otras vecinas, durante la tarde íbamos a cortar hasta 35 rollos grandes que el siguiente día caminábamos una hora de a pie para llegar al pueblo y venderlos a diez centavos de colon, todos los días no fallaban unas 7 personas vendiendo en el pueblo los chipilines, yo lo hacía dos otres veces por semana. El consumo de esta planta fue, y es muy común, salcochada con arroz, dicho de otro modo, “arroz aguado con chipilines”, en ticucos de flor o de hojas de chipilines, también chipilines con alguashte (guisado), lo más reciente es que se consume en pupusas.

Esta planta contiene nutrientes esenciales, las hojas son una excelente fuente de ácido ascórbico, vitamina C, tiamina, (vitamina B1), niacina (vitamina B3), y riboflavina (vitamina B2); también contiene minerales esenciales como; hierro, calcio,

Es conocido que los hombres que les gustaba embolarse, el siguiente día amanecen de goma, es decir un estado de ánimo como si están con fiebre, fue así que le pedían a su señora esposa que le hiciera una sopa de chipilines: es un caldo preparado de chipilines y huevos de gallina india; estos dos productos son los principales, pero se puede enriquecer con tomates, guías tiernas de loroco, cebolla, sal al gusto. Así fue llamado este caldo como "sopa de bolos". Actualmente, se sigue consumiendo esta sopa, ya que es sabido que, si a los bolos los reanima, también puede dar mucho vigor a los ancianos o personas que estén reconvaleciendo de alguna enfermedad. Ahora que se conocen los aportes nutricionales, con más aceptación debería ser consumida por todas las familias, de esta manera estaríamos previniendo muchas enfermedades y las personas serían más productivos por que estarían bien nutridos, a esta le llamo yo también alimento saludable; saludable, pero cultivado sin agrotóxicos por que los agrotóxicos son la raíz de muchos males.

"ésta sopa puede dar mucho vigor a los ancianos o personas que estén reconvaleciendo de alguna enfermedad"

19. LAS RECETAS TÍPICAS SALVADOREÑAS

Ricardo Farfán- Técnico de FUNDESYRAM Tacuba

En El Salvador, la gastronomía ancestral está profundamente influenciada por las culturas indígenas, especialmente los Pipil y Lenca. Algunos de los alimentos más representativos incluyen:

Maíz: Es la base de muchos platillos tradicionales como las pupusas, tamales y atol.
Frijoles: Utilizados en diversas preparaciones, desde sopas hasta acompañamientos.
Yuca: Se consume frita o hervida, a menudo acompañada de chicharrón o pescaditas.
Ayote: Un tipo de calabaza que se usa en sopas y guisos.
Cacao: Utilizado tanto en bebidas como en postres.
Tamales de Elote: Estos tamales, hechos con maíz fresco, son una excelente fuente de fibra y nutrientes esenciales. Puedes prepararlos con ingredientes locales y frescos.

Sopa de Gallina India: Esta sopa tradicional es rica en proteínas y minerales. Se prepara con gallina de campo, vegetales frescos y hierbas locales, lo que la hace muy nutritiva.

Pupusas de Frijol y Queso: Las pupusas son un platillo típico salvadoreño. Al hacerlas con frijoles y queso, obtienes una buena combinación de proteínas y carbohidratos complejos.

Chicha de Maíz: Esta bebida fermentada es rica en probióticos, que son beneficiosos para la salud intestinal. Se prepara con maíz, panela y especias locales.

Ensalada de Ayote y Quelites: Utiliza ayote (calabaza) y quelites (hierbas comestibles) para hacer una ensalada rica en vitaminas y minerales. Puedes aderezarla con limón y sal para un sabor fresco y saludable.

Estas recetas no solo son deliciosas, sino que también están llenas de nutrientes que pueden mejorar la salud de tu familia123.

Neshpinoles

Los neshpinoles son una preparación tradicional de El Salvador, especialmente popular en las zonas rurales. Se trata de una especie de atol hecho a base de maíz y frijoles. Los ingredientes principales incluyen:

Maíz: Se utiliza maíz seco que se cocina y se muele.

Frijoles: Generalmente se usan frijoles rojos, que se cocinan y se mezclan con el maíz.

Especias: Se añaden especias como ajo, cebolla y sal para darle sabor.

El resultado es una bebida espesa y nutritiva que se consume caliente, especialmente en épocas de frío.

Tamales de Cambray

Los tamales de cambray son una delicia de la gastronomía mesoamericana, conocidos por su sabor dulce y su textura suave. Aunque son más comunes en regiones de México y Centroamérica, también se disfrutan en El Salvador.

Los ingredientes típicos incluyen:

Masa de maíz: La base del tamal.

Manteca de cerdo: Para darle suavidad a la masa.

Relleno dulce: Puede incluir frutas como pasas, almendras, y a veces carne de cerdo.

Hojas de maíz o plátano: Para envolver los tamales antes de cocinarlos al vapor.

Estos tamales son especialmente populares durante festividades y celebraciones, y se suelen acompañar con una taza de chocolate caliente o atole.

BIBLIOGRAFIA.

Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_El_Salvador

Disponible: https://www.elsalvadormipais.com/cocina-tradicional-salvadorena

Disponible en: https://www.directoalpaladar.com.mx/comida-mexicana/tamales-cambray-receta-chiapaneca-tradicional

20. TAMALES DE CAMBRAY

Marta Jazmín Castro, FUNDESYRAM Puxtla

Los tamalitos de cambray es un platillo tradicional del día de los santos difuntos, el 2 de noviembre, originario del distrito vecino Apaneca, departamento de Ahuachapán. En nuestro querido distrito de San Pedro Puxtla este platillo se degustaba gracias a quien en vida fue Rina del Carmen Cáceres, en su honorable memoria los puxtlecos afirmamos que eran unos tamalitos deliciosos hechos con mucho amor por sus apreciables manos. Por ello en este articulo plasmare la receta de los tamales de cambray para que las nuevas generaciones puedan optar por realizar este rico platillo.

Ingredientes:

- 1 lb de papas
- 1 lb de güisquil
- 1 lb de zanahoria
- 3 lb de maíz
- 1 lb de carne de cerdo
- 1 lb de carne de res
- Anís al gusto
- Pasas
- Aceitunas
- Manteca de cerdo
- Especies molidas (relajo)
- Sal
- Azúcar
- tuza.

Procedimiento:

Dejar la tuza una noche antes en agua o unas 5 horas antes de usar para que este suave al momento de hacer los tamales. Se cuece el maíz con cal, ya cocido se lava y se lleva al molino, en todo ese proceso se prosigue a pelar la verdura, se pica en cuadritos y se cocina con agua, sal y ajo. Aparte se

cocina la carne con sal y ajo y al estar ya cocida se pica igual que la verdura o se deshila, es opcional. Luego se mezcla todo en un recipiente y se sofríe con manteca de cerdo, ahí se le agrega sal al gusto y azúcar a manera que quede dulce. Se prepara el caldo con las especies y ya listo se le agrega la carne. Lista la masa se le agrega anís, sal, azúcar y manteca de cerdo. Se coloca la masa en medio de la tuza y luego una cucharada de picado. Se forma el tamal en forma de pelotita y se amarra con la misma tuza. Se cocinan con agua durante una hora y media en fuego de leña.

La alimentación nos refleja como una cultura viva, una cultura que nace, crece y adopta costumbres, cultiva valores y rescata la riqueza nutricional.

21. ATOL DE ELOTE TRADICIONAL, CON ELOTES ASADOS

Exequias Mendez, FUNDESYRAM

Atol de elote es una receta que se prepara en las áreas rurales del país, es una bebida muy apetecida por las familias en temporada especialmente en el mes de agosto donde empieza la cosecha de elotes esta receta aquí se prepara con elotes criollos porque le da un sabor de calidad y nutritivo.

Esto es de resaltar que las familias del área rural mantienen esta tradición donde se realiza la invitación de las personas cercanas para darle el inicio a la temporada y la bendición las primicias que da la madre tierra.

Procedimiento:

Para la elaboración de esta bebida vamos a utilizar elotes criollos, le vamos a quitar la tuza y sacar los granos los cuales los vamos a moler en piedra, porque esta tradición viene desde los abuelos , se hace así, para mantener de una forma artesanal y su sabor: después de molerlo vamos a realizar el proceso de colado Una vez colada la mezcla en la ollita, la ponemos a calentar a fuego bajo, le añadimos la leche que hemos calentado previamente, y ahora no hay que dejar de remover en ningún momento para que no se nos corte el atol o que se pegue, añadimos el azúcar, la sal, las ramas de canela y se realiza el proceso de meneado con un molinillo especial que se elabora de madera para hacer todo el proceso hasta que de punto.

Lo importante es que la persona que lo está preparando, este pendiente que no se rebalse o que entre otra persona al momento de la preparación: porque las abuelitas decían que se corta el atol y se arruina.

Ya cuando da punto se sirve. aquí en la comunidad se acostumbra asar elotes, se desgrana y se hecha en el plato del atol para la degustación.

Esta receta son tradiciones que se mantiene vivas.

22. ALIMENTOS ANCESTRALES QUE MEJORAN LA NUTRICIÓN Y LA SALUD DE LA FAMILIA

Lic. Reina Abigaíl Méndez, FUNDESYRAM Tacuba

INTRODUCCIÓN

Los aportes de la cultura alimentaria ancestral se centran en la conservación de la biodiversidad, la promoción de las prácticas agrícolas sostenibles, la valorización de los alimentos locales y de temporada, y el conocimiento de sus propiedades nutritivas y medicinales

La gastronomía salvadoreña es conocida por su rica tradición culinaria y el uso de ingredientes autóctonos que han sido cultivados y consumidos durante siglos. Entre estos ingredientes se encuentran los alimentos ancestrales, que son aquellos que han sido cultivados y consumidos por las comunidades indígenas de El Salvador desde tiempos remotos. Estos alimentos no solo son parte fundamental de la identidad cultural del país, sino que también ofrecen numerosos beneficios para la salud.

“Impacto en la cultura y la salud”

Los alimentos ancestrales ofrecen beneficios para la salud como alto valor nutricional, bajo índice glucémico, alta fibra y sostenibilidad. Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes, ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, favorecen la salud digestiva y contribuyen a la conservación de la biodiversidad

Las comidas ancestrales han estado presentes y han venido de generación en generación por lo que es importante incluir estos alimentos en nuestra dieta porque son fuente importante de probióticos, que ayudan a mantener la salud en nuestro sistema digestivo y por lo tanto en todo nuestro organismo.

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.

Para nuestra dieta alimenticia diaria preservar las comidas ancestrales es importante describir una práctica que se está realizando en una finca en el volcán de San Salvador. Se trata de una deliciosa salsa ancestral que se está elaborando en la finca la Golondrina, que se encuentra en el Cantón San Francisco, Municipio de Quezaltepeque. se pudo identificar un cultivo que crece naturalmente en la finca Golondrina, específicamente en el tablón el paraíso, se notó una producción de tomatillo o tomate de gallina en medio de los árboles de café que nacían y se reproducían naturalmente, sin la intervención de ser humano.

Los habitantes de esta finca ven ese cultivo como una bendición, porque nace de forma natural y ellos lo aprovechan para poderlo transformar en una deliciosa salsa que se utiliza para acompañarlos tamales rellenos de ejote (ticucos).

Las nuevas tecnologías agronómicas, se crearon con la intención de mejorar el sistema de producción, pero en casos han venido a interrumpir y dañar los procesos tradicionales que nuestros antepasados hacían, Estos conocimiento ancestrales y culturales no se deben de olvidar puesto que todas estas culturas y recetas ancestrales son las que le dan una identidad propia a cada pueblo del país. Estos productores mantienen la identidad ancestral un conocimiento de valor inigualable, se mantiene la producción de diferentes cultivos como: maíz, frijol, ayote, yuca, tule, entre otros que aún mantienen las variedades locales o nativas, esto es de vital importancia ya que conocen el aporte nutricional que estos aportan y son conocedores del manejo para producir y mantener todas estas semillas aun existentes a pesar del transcurrir del tiempo.

CONCLUSIONES

Los alimentos ancestrales no solo tienen un impacto en la cultura salvadoreña, sino también en la salud de quienes los consumen. Estos alimentos son parte de la identidad cultural del país y representan una conexión con las tradiciones y la historia de sus antepasados. Además, su consumo regular puede contribuir a una dieta equilibrada y a la prevención de enfermedades asociadas a la mala alimentación.

Los alimentos ancestrales desempeñan un papel fundamental en la cocina salvadoreña y en la preservación de la cultura y la identidad del país. Su riqueza nutricional y sus beneficios para la salud los convierten en una opción saludable y deliciosa para incorporar en nuestra dieta diaria. Así que no dudes en probar estas deliciosas recetas tradicionales y disfrutar de los sabores únicos que ofrece la cocina salvadoreña.

BIBLIOGRAFÌA

FUNDESYRAM. (NOVIEMBRE 2021). BOLETIN CAMINO AL DESARROLLO. "LOS SABERES ANCESTRALES EN LA AGROECOLOGIA Y COMIDAS LOCALES Y EL FOMENTO DE LA AGROECOLOGIA"

Revista La Barra. (n.d.). Todo lo que debe saber sobre los alimentos ancestrales. Revista La Barra. Recuperado de https://www.revistalabarra.com/es/noticias/todo-lo-que-debe-saber-sobre-los-alimentos-ancestrales

Gastronomía Ancestral. (n.d.). La importancia de los alimentos ancestrales en la cocina salvadoreña. Gastronomía Ancestral. Recuperado de https://gastronomiancestral.info.sv/la-importancia-de-los-alimentos-ancestrales-en-la-cocina-salvadorena/

23. ARROZ CON ATADO DE DULCE

Glenda Alejandra Cáceres, FUNDESYRAM Tacuba

En las casas de muchas abuelas, madres, tías se creó un postre cuando los recursos no alcanzaban y el deseo de consentir o simplemente tener un postre dulce con café para compartir en las tardes quizás con los nietos, sobrinos o hijos. El amor de estas mujeres las vuelve creativas la necesidad no es un impedimento para poder mostrar su amor por medio de un postre tan sencillo pero lleno de ese calor familiar.

En casa solo necesita los siguientes ingredientes:

½ taza de arroz
½ atado de dulce
2 rajitas de canela
1 pizca de sal
3 tazas de agua

Procedimiento

Después de lavar el arroz lo colocamos en una olla junto con el atado y agregamos las 3 tazas de agua, le añadimos las 2 rajitas de canela, la pizca de sal y para completar lo llevamos a la cocina a un fuego moderado durante 50 a 60 minutos. Pasado ese tiempo tendremos un arroz dulce que podemos acompañar con un café o servirlo a los niños como postre de casa.

La cocina salvadoreña es sencilla llena de amor de ese que solo una madre de familia puede expresar en un plato de comida donde la creatividad supera a la necesidad y escases.

24. UN CAFÉ FAMILIAR: "CAFÉ CON DULCE DE PANELA"

Laura Rivas, FUNDESYRAM - Apaneca RBA-I

La comida tradicional es consumida principalmente en los hogares, lo que permite evocar recuerdos y emociones ligados a platos típicos de calidad que actúan como una ventana a la infancia y a experiencias positivas, son una forma de conectar con nuestras raíces y comprender en cierta medida nuestra identidad cultural.

Es por ello que presento la historia de **Irma Gonzales**, nativa de Berlín, quien por mucho tiempo a atesorado una receta familiar "Café con dulce de panela", la cual transmite a todos los que conocen su emprendimiento "Hostal Café El Cedro". Esta receta ha sido transmitida de generación en generación, llevando consigo historias, tradición y el sabor que conectan con sus antepasados.

Niña Irma, después de años de ejercer la docencia, comenzó a pensar en el tiempo que iba a tener libre al jubilarse, con el tiempo se encontró un lugar precioso, que ahora ella llama su "paraíso natural", su espíritu de servicio para atender personas, la llevó a pensar en el turismo, lo que hizo que con el tiempo fuera adecuando el lugar poco a poco.

Llegado el tiempo de jubilarse, y después de mucho tiempo de trabajo niña Irma, abre el Hostal Café "El Cedro". Que cuenta con habitaciones cómodas, y un espacio natural donde se puede hacer senderismo.

Al iniciar el proyecto niña Irma, pensó en que también iba a necesitar una cocina formal, ya que quería ofrecer servicio de alimentación a las personas que visitaran el hostal.

"Y dije voy a necesitar una cocina para darle su cafecito y dije yo el cafecito qué van a tomar acá va a ser un concepto de los abuelos, endulzado con dulce de panela, al natural, porque la panela es natural viene de la miel de caña; entonces así se lo voy a ofrecer. Y bueno me ha resultado porque hay personas que desconocen ese ese concepto; pero yo se lo se lo ofrezco y lo prueban y les gusta, porque, pues nosotros así lo tomábamos cuando yo estaba cipota.

En mi casa se mantenía la jarrita de café en el fogón y luego lo endulzaban con dulce de atado y quedaba muy rico. Por eso dije yo, voy a tener ese concepto aquí y así lo tengo y lo mantengo. Así es que, las personas se van complacidas verdad, de probar el dulce de panela con cafecito porque no pierde el sabor el café, lo conserva.

Así que, mi satisfacción es que las personas se vayan satisfechas también de lo que aquí gustan y del ambiente en que los atiendo, le gusta lo natural igual que yo. Así que me siento satisfecha de tener este espacio lindo, natural". (Irma Gonzales, 2024)

La transmisión de recetas ancestrales, es mucho más que una simple transmisión de recetas. También representa una conexión con nuestras raíces, una forma de preservar nuestra cultura y un legado generacional que se transmite de padres a hijos. Con la experiencia de Irma, podemos ver la importancia de preservar y transmitir recetas ancestrales, así como su adaptación a los tiempos modernos.

La preservación y transmisión de las recetas ancestrales conlleva numerosos beneficios. En primer lugar, nos permite mantener vivas nuestras tradiciones y costumbres, preservando así nuestra cultura y patrimonio culinario. Además, nos brinda la oportunidad de compartir valores y experiencias con nuestras familias, fortaleciendo los lazos y creando recuerdos duraderos.

Además, las recetas ancestrales suelen ser nutritivas y saludables, ya que están basadas en ingredientes naturales y técnicas de cocina tradicionales. Esto nos permite mantener una alimentación equilibrada y saludable, alejándonos de los alimentos procesados y prestando atención a la calidad de los ingredientes que utilizamos.

25. LA ALIMENTACIÓN Y SU RELACIÓN CON LAS COMUNIDADES

Flor Quintanilla, FUNDESYRAM

Desde el punto de vista de los pueblos originarios la alimentación ha estado ligada con la relación estrecha con la naturaleza, el suelo un componente importante y trascendental en el desarrollo de los cultivos y que con el tiempo ha ido perdiendo vida, con la utilización de prácticas que van en detrimento de este, en los territorios se mantiene una riqueza cultural alimenticia enorme, lastimosamente la población en general ha perdido parte de esa riqueza.

Si realmente reconocemos que las comunidades y nuestro país en general no cuenta con apuestas reales en la producción sostenible de alimentos, políticas estatales que respalden el accionar de las comunidades, que permita reconocer la forma de producción y se valide en el territorio las practicas que han sostenido la agricultura a lo largo del tiempo, también reconocer como el conocimiento actual en la producción no debe de ir en detrimento de la producción que las comunidades han tenido.

También es necesario comprender como el entorno social ha marcado una pauta en donde ha incentivado para la población consuma alimentos preparados y procesados en vez de producir su

propia comida, todo esto con el afán de perder la autonomía de las comunidades, no solo de la calidad de semilla que utilizan para la siembra, sino más bien, separar la alimentación sana, por el consumo rápido y masivo de productos, que en el tiempo se vuelven perjudiciales al cuerpo humano.

Es necesario evidenciar que una familia que produzca y consuma sus propios alimentos, está generando autonomía alimentaria, ya que sabe cómo produce y como transforma sus alimentos, mejorando su calidad de vida y, sobre todo, garantizar el legado y la historia de la alimentación sana.

Comprender que actualmente estamos rodeados de un sistema que nos dice que la alimentación ancestral, sana es sinónimo de pobreza, para contextualizarnos, en una encuesta socializada con niñas y niños, se presentó la propuesta de alimentación de sopa de frijoles y a ellas se les incluyo bolitas de masa, los niños y niñas procedentes de comunidades rurales, estaban contentos de poder consumirlas, el resto que era del área urbana, menciono que no les gustaba mucho porque era comida para personas del campo, que no tenían mucho que comer.

Haciendo un análisis de la situación, se podría decir que los niños y niñas del área rural están acostumbrados a esta alimentación porque es el único recurso que tienen a la mano, o podría ser que realmente es una comida incluida en su dieta alimenticia desde su nacimiento, por lo cual están familiarizados con ella, contrario a los niños y niñas del área urbana, no reconocían esa comida como parte de su alimentación por lo cual es difícil su asimilación en la primera vez que la prueban, luego de ello se repitió varias veces y comenzaron a decir que les gustaba el sabor, comprendiendo que los seres humanos, nuestra alimentación de adultos está asociado a la que recibimos en la infancia, por ejemplo una persona que ha comido un tipo de alimento en su infancia y lo consume 10, 30 años después, su memoria traerá ese recuerdo inmediatamente, por lo que la alimentación está ligada a lo que recibimos de pequeños, si bien con el tiempo vamos incorporando más sabores y olores en nuestro cuerpo, pero los primeros indicios son recibidos cunado estamos pequeños

Sabiendo estas primicias el compromiso más grande es transmitir el legado histórico de la alimentación, ya que las costumbres, tradiciones, practicas, alimentación perdura en el tiempo de acuerdo al nivel de compartir información de generación en generación, todo lo que se transmite no muere a pesar del tiempo.

A continuación, compartimos como se elabora en algunas comunidades.

BOLAS DE MASA EN CALDO DE FRIJOL

Ingredientes

1 plato de masa
1 cebolla
2 tomates
Queso
1 huevo
Cilantro o flor de loroco
Consomé artesanal
Sal al gusto

Preparación

1. Picar finamente el tomate, cebolla, loroco o cilantro
2. Agregar consomé artesanal el huevo y la sal
3. Mezcle todos los ingredientes y agregue el queso rallado (si tiene)
4. Todo mezclado hacer las bolitas y dejar caer una a una en el caldo de frijol hirviendo hasta que se cosan.

COMO ELABORAR CONSOMÉ NATURAL

Este consomé es una alternativa para condimentar comidas sin depender de comprar productos del mercado, como parte de la soberanía alimentaria de las comunidades

Materiales

1 libra Cúrcuma molida
4 onzas Jengibre molido
2 cabeza Ajo molido
2 onza Alcapate
2 onzas Hierba buena
2 onza Cilantro
2 onza Tomillo
2 onza Cebollín
1 onza de romero
Sal al gusto

Procedimiento:

Se realiza el secado a la sombra de todas las hierbas después se muele por separado cada una y se procede a realizar la mezcla para que quede bien homogéneo, después se procede al envasado y listo, para utilizarlo

Si no se tiene al alcance todas las hierbas con las que se cuente en el huerto.

26. REVALORIZACIÓN DEL TESORO DE SABORES ANCESTRALES

(https://lc.cx/DXKfVk) Bernalda Ramírez

La comida puede ser valorada como una extensión cultural de intercambio que aporta una identidad única a determinada comunidad que la hace distintiva y consolida identidades; esto da un sentido de pertenencia a un grupo y fortalece las relaciones sociales, los ritos o el reconocimiento del pasado. La gastronomía tradicional es una expresión de filiación que permite exteriorizar el significado histórico y cultural de los pueblos, facultando la unión del conocimiento, sensaciones y emociones reunidos a lo largo del tiempo. Las motivaciones en el consumo de alimentos abarcan desde necesidades biológicas centradas especialmente en el cuidado de la salud, la manutención de las tradiciones locales, la identidad gastronómica también está determinada por la geografía, el clima y elementos culturales como religión, historia, diversidad étnica, valores, creencias y tradiciones. (https://lc.cx/RKN7fj).

La gastronomía es mucho más que el simple arte de cocinar; es el estudio de la relación entre los alimentos, las personas y la cultura. Es una disciplina que abarca una amplia gama de aspectos, desde la preparación y el consumo de alimentos hasta la historia, la cultura y la ciencia detrás de ellos. En este caso, la gastronomía ancestral va más allá del simple hecho de preparar y consumir alimentos. Los alimentos tradicionales son una forma de preservar y transmitir la cultura y las tradiciones de una comunidad, cada receta y forma de preparación lleva consigo historias, costumbres y valores que han sido transmitidos de generación en generación. Al incluir estos alimentos en la dieta familiar, se mantiene viva la herencia cultural y se enseña a las nuevas generaciones sobre sus raíces y tradiciones. Así mismo, los nutrientes y salud que ofrecen estos alimentos son increíblemente nutritivos y han sido adaptados a lo largo del tiempo para proporcionar beneficios específicos para la salud. Estos alimentos por lo general están menos procesados y contienen menos ingredientes artificiales, poseen especies naturales como: el orégano, albahaca, hierbabuena, achiote, jengibre, cilantro, laurel, entre muchas otras que dan un valor y sabor diferente en comparación con los productos modernos. Además, muchas prácticas tradicionales de preparación de alimentos, como la fermentación o la cocción a base de leña, uso de utensilios de barro y uso de piedra, pueden aumentar el valor nutricional y la digestión de los alimentos. Los métodos tradicionales de preparación hacen destacar los sabores naturales de los ingredientes. La gastronomía ancestral ofrece una variedad de sabores y técnicas culinarias que pueden enriquecer la dieta familiar y proporcionar experiencias gastronómicas únicas. Además de explorar recetas tradicionales, las familias pueden descubrir nuevos ingredientes y combinaciones que amplían su repertorio culinario. Mediante la preparación y el consumo de las recetas ancestrales se influye en la conexión familiar y comunitaria, generalmente las comidas compartidas son ocasiones para reunirse, conversar y fortalecer las relaciones. Las recetas familiares a menudo se asocian con eventos especiales, festividades y celebraciones, creando recuerdos y tradiciones que unen a las familias y a las comunidades, de igual forma, educan sobre la historia y la importancia de los alimentos. Al aprender sobre cómo se preparan y se valoran los alimentos en diferentes culturas, las familias pueden desarrollar una mayor conciencia y apreciación por la comida, así como por la agricultura y el medio ambiente.

Específicamente en El Salvador la gastronomía ancestral es una parte integral de la identidad cultural del país y refleja una rica herencia histórica en la que se combinan influencias indígenas, españolas y africanas. Nuestra historia involucra eventos que influyen en nuestra gastronomía, si bien es cierto,

antes de la llegada de los colonizadores europeos, los pueblos indígenas de El Salvador, ya tenían una rica tradición culinaria basada en ingredientes locales teniendo como base el maíz, el cual sigue siendo un elemento fundamental de la cocina salvadoreña. Con la llegada de los españoles en el siglo XVI se introdujeron nuevos ingredientes y técnicas culinarias, como el uso de la carne de cerdo, el arroz y algunas especias, asimismo existe en nuestra gastronomía influencia africana la cual permitió la incorporación de técnicas de cocina y algunos ingredientes que forman parte de nuestra riqueza gastronómica.

Actualmente existe un especial interés en preservar y revalorizar la gastronomía ancestral. Esto incluye la promoción de las recetas tradicionales y la enseñanza de técnicas culinarias a las nuevas generaciones para ello, podemos hacer uso del Recetario “Recuperación de Saberes y Sabores Salvadoreños” recopilado por FUNDESYRAM.

La gastronomía ancestral es un tesoro de sabores, técnicas y tradiciones que refleja la historia y la identidad del país. Al mantener vivas estas prácticas culinarias, se preserva una parte importante del patrimonio cultural para las futuras generaciones.