

# RECUPERACIÓN DE SABERES Y SABORES SALVADOREÑOS

Segunda edición



**FUNDESYRAM**



Edgardo Erazo -

**FUNDESYRAM** - Fundación para el Desarrollo Socioeconómico y Restauración Ambiental, es una organización salvadoreña que promueve procesos metodológicos y tecnológicos para el establecimiento del Ecodesarrollo en los territorios, fundamentado en el goce pleno de los derechos sociales, económicos y ambientales, con la participación de las familias, organizaciones comunitarias y socios locales para que se conviertan en gestores del desarrollo y puedan vivir en Ecomunidad.

Director Ejecutivo: **Roberto Rodríguez Sandoval**

FUNDESYRAM, 2026. Recuperación de Saberes y Sabores Salvadoreños, segunda edición. San Salvador, El Salvador. 166 pág.

Este documento es una recopilación de experiencias vivenciales, provenientes de artículos y boletines mensuales de FUNDESYRAM y contiene aportes de técnicos, productores y productoras de las comunidades en el territorio salvadoreño, los cuales resguardan y promueven la recuperación de los saberes ancestrales; y es una versión ampliada de la publicación **Recuperación de Saberes y Sabores Salvadoreños** (junio 2019), Cofinanciado por la Unión Europea a través del proyecto: **Fortalecimiento y articulación de las OSC para promoción y fomento de la agricultura orgánica en pro del desarrollo sustentable e inclusivo en El Salvador.**

Diagramación: **Raúl Mendoza.**

Revisión: **Tatiana Sánchez**

El contenido, fotografías y dibujos son responsabilidad de FUNDESYRAM, las instituciones que han apoyado la publicación no tienen ninguna responsabilidad sobre el contenido de este documento.

Algunas descripciones y graficas se han tomado de diferentes textos, de los cuales se indica su procedencia. FUNDESYRAM autoriza a las personas que quieran reproducir total o parcial este documento, siempre que se cite la fuente.



**FUNDACIÓN PARA EL DESARROLLO SOCIOECONÓMICO Y RESTAURACIÓN AMBIENTAL**

Colonia Universitaria Norte, Reparto la Virtud, Pasaje Pablo Guzmán N° 11, Mejicanos, El Salvador.

Tel. (503) 2273-2843, Telefax. 2273-2843. Email [fundesyamdireccion@gmail.com](mailto:fundesyamdireccion@gmail.com) Página Web

[www.fundesyam.info](http://www.fundesyam.info)

**FUNDESYRAM 34 años de Agroecología y Desarrollo**

San Salvador, El Salvador, febrero 2026

## Contenido

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| .....                                                                                               | 1  |
| Presentación .....                                                                                  | 7  |
| Capítulo 2.....                                                                                     | 1  |
| Saberes ancestrales, la riqueza del conocimiento.....                                               | 1  |
| 2.1 El papel del cheje y el zompopo en la obtención del maíz .....                                  | 7  |
| Capítulo 3.....                                                                                     | 8  |
| El protagonismo del conocimiento ancestral en la agroecología .....                                 | 8  |
| 3.3 La importancia de los sistemas agroforestales y su influencia en la salud y dieta local. .      | 13 |
| 3.6 La Santa María, un alimento ancestral en peligro de extinción.....                              | 17 |
| 3.7 Loroco planta nativa y nutritiva para la dieta alimentaria .....                                | 18 |
| 3.9 Riqueza que proveía la biodiversidad en El Salvador, Los Chufles.....                           | 20 |
| 3.10 El Chufle, una planta nativa que se usan para la alimentación de la familia salvadoreña.....   | 21 |
| 3.11 El consumo de chufles como fuente silvestre de proteína vegetal.....                           | 22 |
| 3.12 La Malanga un alimento alternativo para mejorar la nutrición humana .....                      | 23 |
| 3.13 La importancia de cultivar el Papelillo en los huertos caseros.....                            | 24 |
| 3.14 Semillas de ayote, Tradición del verdadero sabor de la alimentación .....                      | 25 |
| 3.15 La Okra o Quimbombó con Huevo .....                                                            | 26 |
| 3.16 Tenquique o trufa salvadoreña un viaje a la historia de la gastronomía .....                   | 27 |
| 3.17 El Tenquique, Una Delicia Salvadoreña .....                                                    | 28 |
| 3.18 Un sabor ancestral que todavía se disfruta: la verdolaga con huevo.....                        | 32 |
| 3.19 Sabores locales o ancestrales, las semillas de ojushte .....                                   | 33 |
| 3.20 El Ojushte: Un Árbol de Valor Nutricional y Cultural.....                                      | 34 |
| 3.21 Mutas con huevo, asadas y encurtidas.....                                                      | 35 |
| 3.22 La Malanga el tesoro nutricional olvidado de nuestras raíces.....                              | 36 |
| 3.23 Envueltos de Flor de Izote .....                                                               | 37 |
| 3.24 Platanillo en la dieta alimenticia .....                                                       | 38 |
| 3.25 Hijos de piña de cerco en encurtidos para hacer chiles picantes y acompañar los alimentos..... | 39 |
| 3.26 El “Julón” delicioso.....                                                                      | 40 |
| Capítulo 4.....                                                                                     | 41 |
| La agroecología y los alimentos locales .....                                                       | 41 |

|                                                                                                                                         |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| .....                                                                                                                                   | 42 |
| 4.1 Regeneración natural de plantas alimenticias, en campos trabajados con agricultura agroecológica.....                               | 42 |
| 4.2 Importancia del consumo de plantas alimenticias nativas para nuestro desarrollo .....                                               | 43 |
| 4.3 Lo que comes se refleja en tu salud .....                                                                                           | 44 |
| 4.4 Saberes y sabores ancestrales un legado a la salud y nutrición.....                                                                 | 45 |
| 4.5 Plantas medicinales cuyo uso se va perdiendo con el paso del tiempo.....                                                            | 46 |
| 4.6 Inventario preliminar de plantas alimenticias en el salvador.....                                                                   | 48 |
| 4.7 Recetas con moringa.....                                                                                                            | 62 |
| 4.8 Preparación de alimentos con rúcula, acelga, verdolaga y pata de paloma.....                                                        | 64 |
| 4.9 Flores de jardín que se pueden comer, Damiana una planta Afrodisiaca y estimulante                                                  | 66 |
| 4.10 La Verbena para uso medicinal, conocida por muchos, utilizada por pocos .....                                                      | 67 |
| 4.11 El Amaranto considerada “Planta Sagrada” para nuestros antepasados .....                                                           | 68 |
| 4.12 La planta de Chunquil especial para un sabor local y ancestral .....                                                               | 69 |
| 4.13 Propiedades nutricionales y medicinales del Nopal.....                                                                             | 70 |
| 4.14 El Chiltepe, de gran valor nutricional, ancestro de otras variedades de chile picante                                              | 71 |
| 4.15 Los alimentos ancestrales, uno de los bastiones de la SAN, que debemos rescatar con la agroecología.....                           | 72 |
| 4.16 La verdolaga una maleza comestible y nutricional.....                                                                              | 73 |
| 4.17 El Cochinito, Tunquito o Cuchito, planta comestible ideal para mantener la seguridad alimentaria de las familias salvadoreñas..... | 75 |
| 4.18 El cochinito: planta nutricional, tesoro de la gastronomía local .....                                                             | 76 |
| 4.19 La preparación de dobladas con cochinito y quilete blanco.....                                                                     | 77 |
| 4.20 Tortas de tunquito.....                                                                                                            | 78 |
| 4.21 Llantén planta ancestral con propiedades medicinales .....                                                                         | 79 |
| 4.22 Beneficios de la Calaguala y la Cúrcuma en la salud humana .....                                                                   | 80 |
| 4.23 El majestuoso árbol de Matasano, frutos comestibles y medicina .....                                                               | 81 |
| 4.24 Tomate silvestre un alimento ancestral.....                                                                                        | 82 |
| 4.25 El Jengibre una planta de múltiples beneficios .....                                                                               | 83 |
| Capítulo 5.....                                                                                                                         | 84 |
| Sopas, caldos y salsas nutricionales .....                                                                                              | 84 |
| 5.1 La alimentación y su relación con las comunidades.....                                                                              | 85 |
| 5.2 Sopa de guías de ayote.....                                                                                                         | 87 |

|                                                                                                     |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5.3 Sopa tradicional de moras con huevos .....                                                      | 88  |
| 5.4 La sopa nutritiva, receta local, data de más de 70 años rica en nutrición para la familia ..... | 89  |
| 5.5 Alimentación saludable con sopa de frijoles con semillas de ayote .....                         | 90  |
| 5.6 Arroz negrito / arroz negro al estilo de San Vicente .....                                      | 92  |
| 5.7 Gallina en pinol.....                                                                           | 94  |
| 5.8 Pollo en pinol, receta ancestral y tradición familiar .....                                     | 95  |
| 5.9 Sopa de Mora con ayote, okra y huevo.....                                                       | 96  |
| 5.10 Salsa de loroco en crema.....                                                                  | 97  |
| 5.11 Huevos en salsa de Alguashte .....                                                             | 98  |
| 5.12 Sabor con Historia; Pozole de Chilanga Morazán .....                                           | 99  |
| Capítulo 6. ....                                                                                    | 101 |
| Bebidas naturales y ancestrales .....                                                               | 101 |
| 6.1 Atol de maicillo .....                                                                          | 102 |
| 6.2 Atol de sagú.....                                                                               | 103 |
| 6.3 Refresco de masa: bebida natural refrescante.....                                               | 104 |
| 6.4 Bebidas de siempre viva: la delicia de disfrutar el sabor de la vida natural.....               | 105 |
| 6.5 Bebidas de tomate de árbol: la delicia de disfrutar el sabor de la vida natural.....            | 106 |
| 6.6 La Chicha salvadoreña, una bebida ancestral .....                                               | 107 |
| 6.7 El Matalí un tesoro natural.....                                                                | 108 |
| 6.8 Horchata de maicillo una bebida de tradición familiar y ancestral.....                          | 109 |
| 6.9 El Refresco de Sorgo.....                                                                       | 110 |
| 6.10 La horchata de morro.....                                                                      | 113 |
| 6.11 El Refresco de Carao .....                                                                     | 115 |
| 6.12 El sabor ancestral del chocolate artesanal en El Salvador, .....                               | 116 |
| 6.13 Atol chilate .....                                                                             | 117 |
| 6.14 El shuco .....                                                                                 | 118 |
| 6.15 Atol de elote tradicional, con elotes asados.....                                              | 119 |
| 6.16 Atol de piñuela de cerco.....                                                                  | 120 |
| 6.17 Atol de maicillo.....                                                                          | 122 |
| 6.18 Atol De Tres Cocimientos.....                                                                  | 123 |
| 6.19 Arroz con leche de semilla de ayote.....                                                       | 125 |

|                                                                                                                                            |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6.20 Arroz con atado de dulce .....                                                                                                        | 126 |
| 6.21 Un café familiar: "café con dulce de panela" .....                                                                                    | 127 |
| 6.22 Café de ojushte.....                                                                                                                  | 128 |
| Capítulo 7. ....                                                                                                                           | 129 |
| Típicos salvadoreños a base de maíz.....                                                                                                   | 129 |
| 7.1 Totopostes de maíz .....                                                                                                               | 130 |
| 7.2 Tamalitos de elote: platillo típico salvadoreño .....                                                                                  | 131 |
| 7.3 Riguas de elote .....                                                                                                                  | 132 |
| 7.4 Montucas; una rara y deliciosa combinación de sabores .....                                                                            | 133 |
| 7.5 Montucas: herencia de maíz y tradición .....                                                                                           | 135 |
| 7.6 Tamales de cambray.....                                                                                                                | 137 |
| 7.7 Tamales torteados rellenos de frijol .....                                                                                             | 138 |
| 7.8 Tamales de Pollo.....                                                                                                                  | 139 |
| 7.9 Las Pericas .....                                                                                                                      | 141 |
| 7.10 Pan de maíz .....                                                                                                                     | 142 |
| 7.11 Las distintas tortillas que nuestros antepasados elaboraban en El Salvador, combinando maíz con maicillo, ojushte y guineo verde..... | 143 |
| Capítulo 8.....                                                                                                                            | 145 |
| Innovación de técnicas culinarias.....                                                                                                     | 145 |
| 8.1 Recetas de la gastronomía salvadoreña innovadas por Chef Ecuatoriano.....                                                              | 146 |
| 8.2 Las recetas locales o ancestrales que mejoran la nutrición y la salud de la familia .....                                              | 152 |
| 8.3 Camarones entomatados, receta fácil y nutritiva .....                                                                                  | 154 |
| 8.4 Elaboración de enchiladas de camarón .....                                                                                             | 155 |
| 8.5 Elotes locos un platillo típico de temporada, muy conocido en el salvador.....                                                         | 156 |
| 8.6 Pescado en hoja de huerta .....                                                                                                        | 157 |
| 8.7 Huevos en alhuashte.....                                                                                                               | 158 |
| 8.8 El cayanco, una receta típica transmitida de generación en generación .....                                                            | 159 |
| 8.9 Manjar de ayote en rescoldo y café.....                                                                                                | 160 |

# Presentación

"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. Los pueblos han atesorado su repertorio gastronómico como una forma de identificarse con el mundo, de resolver necesidades y de provocar placer. Un viejo proverbio recomendaba que toda diferencia de opiniones se resolviera siempre después de un banquete. "Dios nos libre de un juez con hambre", advertía otro antiguo dicho popular. La cocina congrega y humaniza, la buena alimentación convoca a la paz y garantiza la justicia. Fue gracias a los intercambios de semillas, animales y prácticas culinarias que muchas sociedades han podido luchar contra el flagelo del hambre.

Cuando miramos al pasado, es difícil imaginar la supervivencia de la humanidad sin el enorme aporte de alimentos originarios en el continente americano, región que tiene como centro de origen las más diversas especies hoy consideradas básicas para la alimentación humana.

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

"Dime lo que comes y te diré quién eres", esta recreación del antiguo proverbio del saber popular tiene más de realidad de lo que parece a simple vista, no sólo porque los alimentos que ingresamos a nuestro cuerpo se reflejan en nuestra apariencia externa, sino porque también es la huella de toda una historia de construcción cultural y social. Así, el solo acto de alimentarse encierra significados que van desde lo biológico, pasando por lo económico, psicológico, social hasta llegar a lo ideológico. Algunas corrientes antropológicas sostienen que todo lo que rodea el acto de la nutrición posee su propia lógica, siendo de manera inconsciente y natural, ya que no nos preguntamos qué hace un alimento en nuestra vida cotidiana, sólo lo ingerimos, pues hemos heredado los hábitos de nuestros padres, y, probablemente, nuestros hijos los heredarán de nosotros. El gusto y el deseo por determinados sabores también está inscrito en esa lógica, opera como un diferenciador de la sociedad, como una de las primeras marcas de identidad personal y colectiva, que se insertan a su vez en el ámbito cultural de los pueblos.

Como pocos gestos sociales, el comer relaciona el cuerpo y su historia de manera irrevocable, pues supone ingresar nutrientes, procesarlos e incorporarlos para prolongar nuestra existencia.

Así, el proceso por el cual transformamos un producto agrícola en algo comestible tiene relación con la manera en cómo comprendemos nuestro cuerpo, la naturaleza y nuestras relaciones humanas, por lo que es un reflejo de los cambios que han ocurrido en la sociedad y la forma que tenemos para abordarlos. De hecho, los cambios más importantes que ha vivido la sociedad occidental en los últimos 40 años tienen su correlato en los hábitos alimenticios.

También resulta interesante observar que el fenómeno de la globalización no sólo se refleja en la caída de las fronteras económicas, sino que también en que las barreras culturales son menos claras,

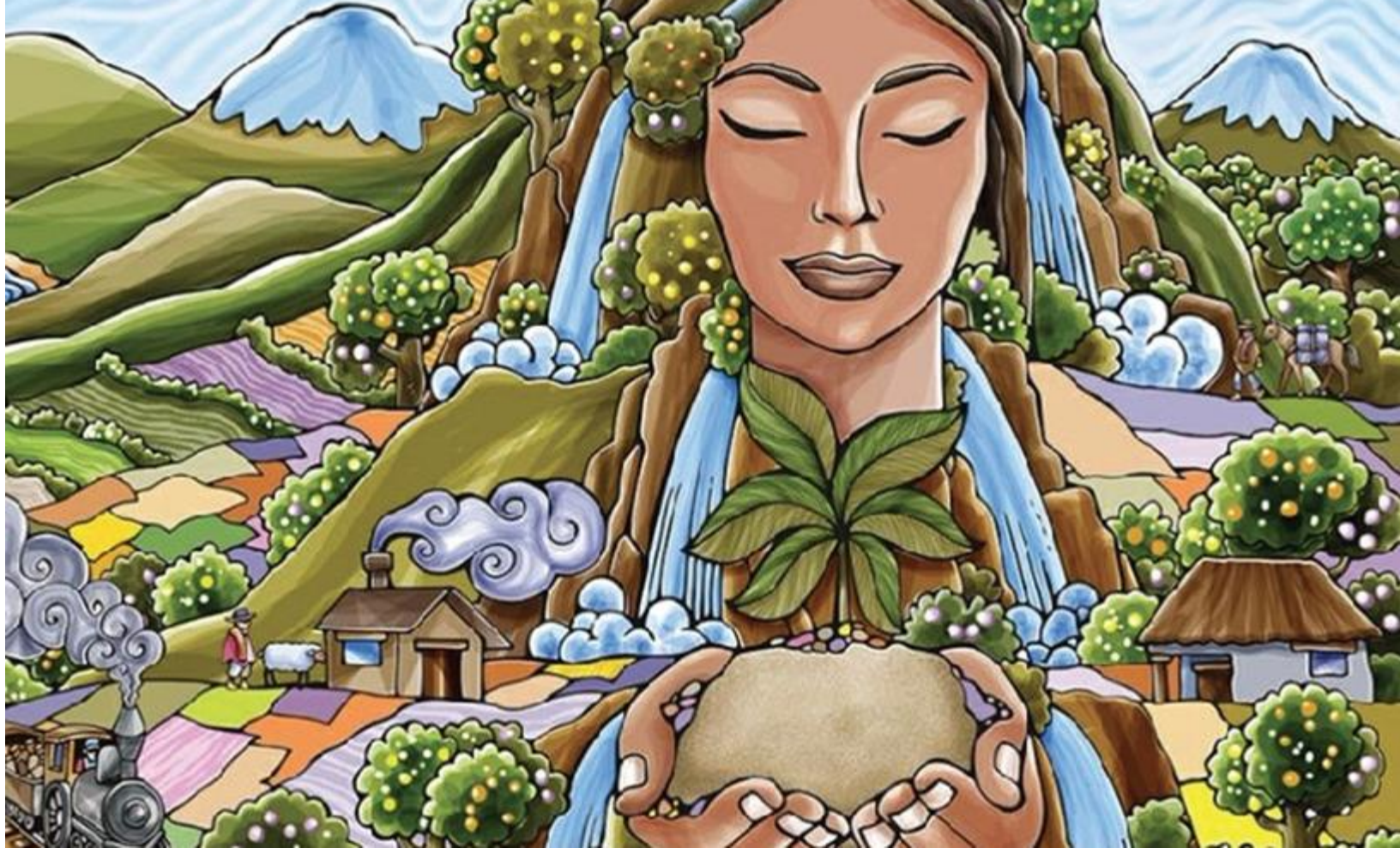
apareciendo una internacionalización de los gustos, los sabores y olores, situación que ha sido señalada como una parte de la transculturización de los pueblos. De esta manera, es común percibir que, viviendo en el hemisferio sur, comamos las hamburguesas del norte y la aliñada comida china. Por ello, podemos afirmar que, en el sistema alimentario, la clasificación de lo que es o no es comestible está cambiando el origen territorial de los sabores”.

*Cultura y alimentación indígena en Chile, FAO, Fundación de Comunicaciones del Agro y FUCOA.*

Como menciona FAO, los alimentos son parte de la historia y desarrollo de la humanidad. Por eso, en esta oportunidad FUNDESYRAM y pobladores de El Salvador, dan a conocer algunas modalidades de recetas ancestrales locales. Esto con el propósito del rescate y revalorización de las mismas y como una forma de estudio de nuestra cultura, de fomento de la identidad para la soberanía y la seguridad alimentaria, además del agroturismo y el turismo gastronómico. Pero en especial deseamos promover el cultivo y el manejo en forma agroecológica de estos alimentos. Todo esto para estar en la ruta del ecodesarrollo sustentable de las comunidades y el país.

Roberto Rodríguez/FUNDESYRAM





# Capítulo 2

## Saberes ancestrales, la riqueza del conocimiento

Hablar sobre saberes y sabores ancestrales implica por lo menos dos cosas: a) reconocer la importancia de las especies nativas, y b) reconocer los conocimientos sobre estas especies que en muchas partes del país persisten, sobre todo en las personas adultas mayores. “Le llamamos saberes ancestrales, a los conocimientos que tienen las personas de las comunidades y que lo han heredado de sus ancestros, de sus parientes cercanos o que fueron escuchados en alguna plática de manera informal, pero que al llevarlos a la práctica dan buenos resultados” (FUNDESYRAM, 2024)

Sobre la primera cuestión, es importante reconocer que el territorio salvadoreño forma parte de los primeros centros mundiales donde se cultivaron desde antiguo las plantas, como David Browning reconoce en su libro clásico de los años 70’ “El Salvador, la tierra y el hombre”:

“Varios milenios antes de Cristo, el hombre en El Salvador había adaptado a su tierra un gran número de plantas alimenticias, entre las que figuraban el maíz, varios tipos de frijoles, de calabazas, y de chiles. Además de estos alimentos otra serie de plantas cultivadas en América Central — aguacate, jocote, saúco, guayaba, zapote, papaya, tuna, tomate, cacao, maguey, tabaco, algodón, henequén, añil, copal, ayote, guaje—, da fe del conocimiento del indio (sic) de su copioso medio ambiente y de cómo su existencia dependía de sus frutos” (Browning: 31).

En la actualidad la dieta de la población en general en el país continúa siendo en base a plantas alimenticias como las mencionadas por Browning (aunque es un hecho la amenaza de su paulatina desaparición debido a su desplazamiento por las “comidas rápidas”); incluso en naciones vecinas como Guatemala y Honduras, los derivados del maíz siguen siendo producidos y consumidos: atoles, tamales, pupusas, chichas, etc. Así también los distintos tipos de frijoles, ayotes (de cuyas semillas se elabora el “alguashte”) y chiles, como el “chiltepe” que también es silvestre.

Por su parte, sobre el segundo punto, tenemos: “Para el indígena, este proceso de descubrimiento fue mucho más que un avance económico; fue una experiencia en que los misterios de las plantas, de la tierra y del cielo, se revelaban paulatinamente, y como reacción, se desarrolló una íntima relación entre el hombre y su ambiente físico y surgió una postura ante la función y el uso de la tierra” (Browning: 31).

En saberes y conocimientos, es necesario mencionar la relevancia que adquieren en este contexto post pandemia, debido a la pérdida de la sensibilidad sobre la importancia de conservar la naturaleza, la disminución y hasta extinción de especies nativas de flora y fauna, y la muerte de personas adultas mayores que poseen dichos conocimientos. Sin embargo, afortunadamente en El Salvador se ha escrito algo sobre el tema, contemporáneamente en la base de datos de FUNDESYRAM se encuentran boletines, y en el libro “Mitos y leyendas de los Pipiles de Izalco”, del cual más adelante retomaremos algunos datos.

---

<sup>1</sup> Lic. En Sociología y Msc. En Estudios Culturales, en 2022 y 2023 trabajó como Consultor para la Asociación Árboles y Agua para el Pueblo (AAP) en el “Mapeo de conocimientos ancestrales y tradicionales y representaciones públicas en la Reserva de Biosfera Cordillera Apaneca-Illamatepec” como parte del proyecto PRENADES, como resultado de este trabajo en octubre de 2024 se publicó el documento “El corazón de la Reserva de la Biosfera Apaneca-Illamatepec: su legado cultural”.

También es importante la conservación del idioma náhuat, en un contexto donde está en severo peligro de extinción según la UNESCO. Sin embargo, en El Salvador persisten algunas expresiones del náhuat, principalmente relacionados a la flora, fauna y del hogar, mientras que los menos conocidos y usados son los relacionados a la agricultura y alimentos (Guirola, Martínez y Osorio, Estudio del sustrato lingüístico indígena en el español salvadoreño, 2017). Por tal razón en este ensayo a continuación mostramos información relacionada con los alimentos y el náhuat.

En el libro “Mitos y leyendas de los Pipiles de Izalco” encontramos algunos capítulos con información de algunos alimentos: “Némi míak kuajkuáuit gíchat intákil: ken ne chíltik tsáput, múyu-tsáput, sinkúya, pátach, chúlu ístak, chulumuí, chilimúyu, íchka-shúkut, durásnu, lála, lima, tsun-tsáput .

Hay muchos árboles que dan su fruto: como el zapote rojo, el zapote mosca (níspero), la sincuya, el cacao, la anona rosada, la anona blanca, la guanaba, la chirimoya, el hicaco, el durazno, el limón y el zunzapote” (Schultze-Jena, 1935: 13)

De estos árboles, si bien aún se observan algunos en ciertas zonas del país, debido a la deforestación y el cambio climático ya no es tan fácil encontrarlos, así como sus frutos que cada día son más escasos. Por ello hoy más que nunca es necesario realizar campañas de reforestación de especies nativas, si queremos que las nuevas generaciones las conozcan, aprecien y disfruten.

“Némi pujpúla uéli uan némi kijkinía chijchíchín: uéli tíkuat uksítuk, ush tíshkal ush shushúuik.

Uéli tikmánat ne kinía uan ne i yeuáyu uan nékti; tamántuk uan nékti nemía pal tíkuat.

Ne ijísuat ne kinía uéli tíkuat, pal tíkchat nakatámal.

Ne púla ishtúltik tiktísit íuan ne ayújuach pínul, pal tíkchat púlan tíshkal.

Hay guineos y plátanos pequeños que se comen ya maduros, tostados y crudos.

Podemos cocinar el plátano (guineo) con todo y su peladura acompañado de azúcar; de esta manera cocido se prepara para comer.

Las hojas del guineo las podemos usar, para envolver y hacer los nacatamales. El guineo plátano se muele cuando está sazón, con semillas de ayote para hacer tostadas”. (Schultze-Jena: 13).

Es probable que el lector conozca algunas de estas recetas, las cuales son en base a los distintos tipos de bananos o guineos (del náhuat “kinía”) y plátanos (del náhuat “pula”, palabra que consiste en una apócope de “pulátano”) de los cuales también son utilizadas las hojas para la preparación de alimentos como los nacatamales o tamales de carne (del náhuat “nakat”: carne, y “tamal”: tortilla) e incluso se pueden realizar cultivos en los troncos, que almacenan mucha agua. Respecto al tomate (del náhuat “tumat”: “gordura de agua” de tumak: gordo; at: agua) encontramos la siguiente receta:

---

<sup>2</sup>Transcripción de la traducción del libro “Mitos y leyendas de los pipiles de Izalco” del antropólogo alemán Leonhard Schultze-Jena, quien visitó Izalco en 1930, poco antes de la Matanza de 1932. En la traducción de 1977 al español, hecha por Gloria Menjívar Rieken y Armida Parada Fortín, se mantiene el alfabeto que utiliza Schultze-Jena; en el presente ensayo se han hecho algunas sustituciones, por medio de las cuales se pretende una mejor comprensión del texto en náhuat por parte de los lectores: j en lugar de x, ch por č, sh por š. Se dejó la “ku” en lugar de “kw” del Alfabeto Fonético Internacional (AFI).

“Ne túmat tiuélit tiktsuyuníat uán tejteksísti, tiuélit tíkuat íjtik tákual, uán nákat, uán kámu uan kílit. Tiuélit tíkuat núsan ayújuach túmat.

El tomate los cocemos en los alimentos, con carne, con yuca, con verduras y con huevo. También podemos comer el plato de tomates con semillas de ayote” (Schultze-Jena: 14).

La palabra “alguashte” proviene del náhuat “ayújuach” (o “ayujwash” en el Alfabeto Fonético Internacional) como se le dice a la semilla del ayote o calabaza, del cual existen diversas especies y se pueden preparar distintas recetas; también del propio tomate, como el “tomatillo” que se solía encontrar silvestre, del cual se prepara una salsa muy rica para acompañar a la yuca (“kamut” en náhuat).

Del chile también encontramos diversas especies:

“Ne chil muiségi íjtik se kúmal, pal úksi. Kan uksitúka, tikuechúuat íjpak ne métat uán ístat, tikmát lála shúkuk: yája ni yáyu ne chíl, i —pal titákuat ajuíak!

Ne chíl chukúlat chijchíchín íuan kúkuk. Mukuechúua, pal tíkchat se máxal pal tiknamát chiujchiúpi, — íga muilía “chíl chukúlat.

Ne chil-tékpín kenáya kúkuk.

Ne chil “ueueyákchil” inté kúkuk, — ne chíl ístak, yája ajuíak!

Ne chíl muckchutúka tigilíat chilmúltal.

Tostamos el chile picante en el comal, para molerlo. Le agregamos sal, y lo mezclamos con naranja: ¡este es un condimento delicioso!

El chile ciruela, es pequeño y fuerte. Se pone a secar, — y después a vender.

El chile chiltepe es chiquito.

También hay “pimienta gorda” y “pimienta blanca”

Del chile también se hace salsa de chile” (Schultze-Jena: 14).

Mantener la cocina ancestral, además de la conservación de los alimentos tradicionales, debería implicar la preservación de utensilios de cocina como los comales, de los cuales aún encontramos el arte que implica su elaboración a base del barro. En Witzapan o Santo Domingo de Guzmán, aún se encuentran productores de comales, ollas y otros artículos de barro. Así también conservar el uso de los “metates” o piedras de moler (que han sido sustituidos por los “molinos”) y en general de utensilios naturales como los tecomates (del náhuat “tekumat”) y guacales de morro (“wajkal” en náhuat), de los cuales también existen diversos tipos.

## 2.1 El papel del cheje y el zompopo en la obtención del maíz

En otra parte del libro “Mitos y leyendas de los Pipiles de Izalco” se habla del papel de los animales como el pájaro carpintero o “cheje” (del náhuat “checheke”) en encontrar el maíz, quien de esta forma ayuda a los “tepeguas” o “muchachos de la lluvia” a obtener este alimento sagrado.

“Yáiket múchi san sénkak, uán kanné yáuit-gátka, gidáket se shékshet gíkua-némi se sínti.

Uán gílik ne sé, gílik ne séyuk: “shigída, ne némi se tútut, gíkua-nemi se sínti! Tikpachiuígan tigidásket, kan yugishtía ne sínti!

“Su tigidat, kan gishtía, kuagúni tinémit yek: témet uelía titákuat núsan!

Uán gidáket, ga tik ne tépet yugishtía ne sínti.

“De allí todos se fueron lejos a otra parte. Cuando salían a buscar alimento, vieron a un pájaro Cheje que se comía el maíz.

Luego, unos a otros, se dijeron: “—miren, el pájaro, se está comiendo una mazorca de maíz! ¡Pongan cuidado, miren adónde va a traer las mazorcas!

“—Si vemos de dónde las trae, nos irá bien: ¡tendremos también algo de comer!

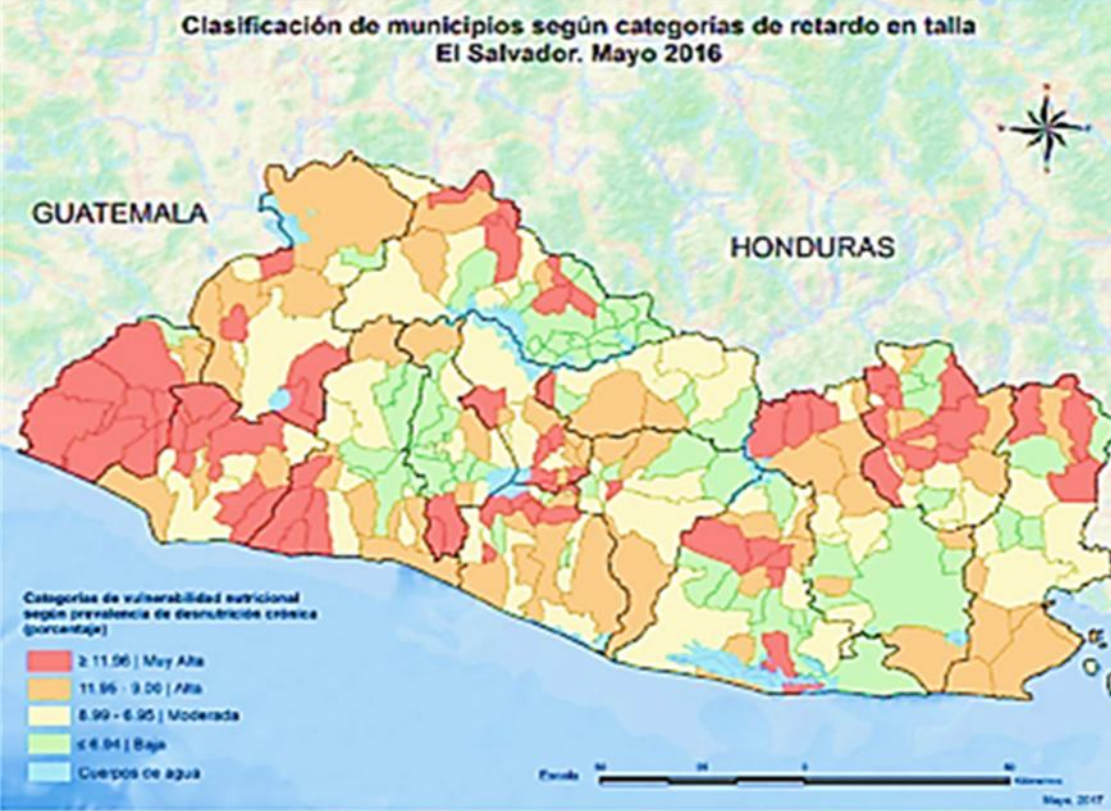
Y vieron, que se metió a la montaña para sacar las mazorcas” (Schultze-Jena: 27).

Por su parte, la tradición oral en Witzapan o Santo Domingo de Guzmán, ubicado al occidente del departamento de Sonsonate, se menciona al “zompopo” (del náhuat “tzunpupu”) como descubridor del maíz.

En comunicación personal con el tajtzin (señor) Juan Cruz Torres, hablante nativo de este pueblo, nacido en 1949, referencia a un personaje llamado “Nanawatzin” quien puede ser considerado “héroe cultural” debido a su papel en descubrir el maíz con ayuda de una hormiga cortadora localmente conocida como “sompopo”, quien carga un grano de maíz y es observada por Nanawatzin. Puede inferirse que las diferencias entre este relato y el recopilado por Schultze-Jena en Izalco se debe a que son parte de la tradición oral de dos grupos nahuas distintos, probablemente provenientes en diferentes épocas al actual territorio salvadoreño.

Vale mencionar al respecto que existen diversas variantes o dialectos náhuat (en Witzapan es “suave”, ya que predomina el uso de la “g” en lugar de la “c” o “k”), debido quizás a la misma razón.

**Autor: Elías Antonio Córdova Gil<sup>1</sup>**



# Capítulo 3.

## El protagonismo del conocimiento ancestral en la agroecología



El conocimiento ancestral es parte fundamental para la creación conjunta de innovaciones tecnológicas, cuyas prácticas, ahí creadas, responden mejor a los desafíos locales para la producción sostenible de alimentos y el desarrollo local. La agroecología se implica en este proceso conjunto de creación de innovaciones, combinando los conocimientos autóctonos generados por los agricultores en sus dinámicas productivas cotidianas, con los conocimientos académicos provenientes de la investigación y el desarrollo científico global de los sistemas alimentarios.

La agroecología fortalece la cultura de los agricultores. Ellos poseen un conocimiento propio según cada contexto, conocen en qué momento preparar el suelo para la siembra, que enmienda orgánica agregarle para mejorar su fertilidad; saben la clase de semilla nativa a sembrar, el momento que según la fase lunar es apropiado para depositar dicha semilla en la tierra, o podar un árbol o tratar alguna enfermedad de sus animales; están al tanto de las plantas que les sirven para incrementar la diversidad biológica o sabiamente para alimentarse o aliviar algún quebranto de salud; al mismo tiempo cuentan con otras sapiencias, dignas de sistematizarlas y validarlas constantemente. No obstante, dichos conocimientos no provienen de la nada, son producto derivado de sus tradiciones y habilidades, de su observación cotidiana de los fenómenos naturales y sus efectos en plantas y animales. Esta experiencia acumulada de años a la que, si se añade el conocimiento científico, permite solventar los problemas agrarios de manera apropiada y eficaz. Potencialmente, con la agroecología, dichos conocimientos son fortalecidos con los procesos de intercambio tecnológico, bajo un modelo horizontal, participativo e inclusivo.

Dentro de las directrices generales de la agroecología esta la promoción de principios cuya aplicación debe ser progresiva, y adaptable a diferentes lugares y contextos diversos; evitar dar recetas o formulas preestablecidas a los agricultores es lo que se busca con este planteamiento. En la dimensión social y cultural, uno de los principios de la agroecología es su arraigo a la cultura, la identidad, la tradición, la innovación y al conocimiento de las comunidades locales. Asimismo, la amplia gama de conocimientos obtenidos promueve sinergias horizontales entre agricultores de diferentes zonas ecosistémicas. Para la agroecología el agricultor tiene igual posición que el investigador en la generación de conocimiento. Ambos principios colaboran para ubicar al agricultor en el centro de cada sistema alimentario, que, al tener fortalecidas sus capacidades de forma adecuada y participativa, junto al robustecimiento de la autonomía y una nueva vida a la agricultura, crea sentido de pertenencia, confianza, solidaridad y justicia alimentaria en las personas y otros colectivos agrarios y urbanos.

***Los conocimientos ancestrales conjuntados con los conocimientos científicos, son esenciales para garantizar la alimentación de los pueblos y la agroecología es conveniente para ello.***



### 3.1 Faros agroecológicos una estrategia para el rescate y socialización de saberes ancestrales

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 locales.

En la producción agrícola los usos de los saberes ancestrales han ido perdiendo espacio en la vida cotidiana del agricultor, siendo reemplazadas por prácticas tecnológicas que son aplicadas en los cultivos; el uso de maquinarias, la selección de semillas, productos químicos para el control de insectos plaga, enfermedades y nutrición de nuestras plantaciones. Por lo tanto, estos conocimientos ancestrales que han sido heredados por generaciones desaparecen con tiempo, perdiendo de esta manera la identificación ancestral que identifica a cada comunidad.

Como FUNDESYRAM se busca la manera de rescatar y compartir todos estos conocimientos que con el paso del tiempo se han quedado en el olvido, y se han sustituido con abonos sintéticos, y prácticas que dañan con el paso de los años la salud del suelo y por consiguiente las de las familias que manejan estos productos, y de las familias que también los consumen.

Por eso para nosotros es importante que nuestros Extensionistas comunitarios sean agentes de cambio y promotores de estas prácticas que se rescatan.

En la RBA-I se trabaja con faros agroecológicos, que son espacios de aprendizaje y de experimentación de prácticas amigables con el medio ambiente, y de tecnologías que se buscan rescatar y compartir con cada uno de los participantes involucrados.

Dentro de las actividades que se han podido rescatar podemos mencionar, semillas criollas, prácticas y elaboración de insumos para el manejo de cultivos, obras de conservación de suelos que han sido olvidadas, diversificación de parcelas con prácticas ancestrales para la preparación de suelo para siembra de cultivos, etc.

Sabemos que el trabajo es mucho, pero con esfuerzo y dedicación a estos faros agroecológicos se pretende compartir y rescatar nuestros saberes.

## 3.2 Volvamos la mirada a los alimentos de nuestro territorio

El Salvador y Mesoamérica tienen una gran riqueza en alimentos originarios. Sin embargo, muchos de ellos han sido progresivamente desplazados y olvidados, en gran medida debido a influencia de la publicidad de grandes consorcios empresariales. Estos discursos han promovido que el consumo de alimentos tradicionales este asociado a la pobreza, mientras que el “desarrollo” y el “progreso” se vinculan con el consumo de productos importados o altamente procesados.

A modo de ejemplo, en El Salvador una de las zonas más ricas en clima, suelo, agua y biodiversidad, la Reserva de Biosfera Apaneca – Ilamatepec, presenta grandes desafíos en materia nutrición infantil, donde una parte significativa de la población infantil presenta retardo en el crecimiento asociado a la desnutrición crónica, y en algunos municipios se evidencia una doble carga nutricional, caracterizada por la coexistencia de desnutrición con sobrepeso y obesidad

Esta realidad es el resultado de un proceso histórico de debilitamiento de los sistemas alimentarios locales y de una creciente dependencia de alimentos importados y procesados, que ha limitado la capacidad del país para garantizar una alimentación adecuada y culturalmente pertinente. En este contexto, eventos recientes como la pandemia de la COVID-19 y los impactos cada vez más evidentes del cambio climático.

FAO lo plantea de la siguiente manera: “En la historia de la humanidad, de unas 30 000 especies de plantas comestibles, se han cultivado entre 6 000 y 7 000 especies para producir alimentos. Sin embargo, hoy en día solamente utilizamos 170 cultivos a una escala significativa a nivel comercial. Aún más sorprendente, dependemos en gran medida de solo 30 de ellos para que nos proporcionen las calorías y nutrientes que necesitamos todos los días. Más del 40 por ciento de nuestra ingesta diaria de calorías procede de tres cultivos básicos: arroz, trigo y maíz. Pero existen miles de cultivos que han sido olvidados o infrautilizados durante siglos. Esto es algo que debemos lamentar, no solo por todos los sabores que nos estamos perdiendo, sino también por los nutrientes que proporcionan.

Cinco razones por las que debemos dejar de marginar estos cultivos, que pueden revolucionar el futuro de nuestra alimentación:

1. Enriquecen nuestras dietas. Los cultivos tradicionales suelen ser muy nutritivos y pueden ofrecernos una dieta más equilibrada.
2. Protegen nuestra agricultura. Al depender de tan pocos cultivos para alimentar a la mayor parte de la población mundial, somos vulnerables a una enfermedad o a una plaga que puede destruir gran parte de nuestros sistemas alimentarios.
3. Combaten al cambio climático con sus propias armas. Los cultivos tradicionales son especialmente útiles ya que muchos de ellos son resistentes al clima, siendo capaces, por ejemplo, de sobrevivir a inundaciones o sequías.
4. Mantienen vivos los conocimientos tradicionales. No solo se está ignorando los cultivos tradicionales, también la manera tradicional de plantarlos y cosecharlos.

5. Pueden potenciar los medios de subsistencia de los pequeños campesinos y los productores locales. Algunos cultivos tradicionales tienen buenas posibilidades comerciales y podrían ser un cultivo comercial excelente para los pequeños campesinos o los agricultores familiares.”

<http://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1155321/>

Por todo esto, como FUNDESYRAM queremos en esta oportunidad compartir algunas experiencias o planteamientos para revalorizar lo nuestro que tiene sabor, color y son altamente nutritivos.

“Volvamos la mirada a nuestros alimentos locales para estudiarlos y promover su producción agroecológica y su consumo, para superar la falta de soberanía e inseguridad alimentaria”





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

Los sistemas agroforestales representan una estrategia integral que articula la producción de alimentos, la conservación de los ecosistemas y el bienestar de las comunidades. En territorios como Tacuba, estos sistemas no solo contribuyen a la resiliencia ambiental, sino que también fortalecen la dieta local al preservar especies tradicionales que forman parte de la alimentación ancestral.

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

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

Estos sistemas aportan diferentes servicios y beneficios hacia los ecosistemas, pero también se tienen protagonismo en la dieta ancestral de los beneficiarios, ya que en ellos se puede seguir manteniendo diferentes plantas que sirve de alimento como los el árbol de madre cacao, ya que además de brindarnos servicio y beneficio en medio ambiente también sirven en la dieta local. El árbol de madre cacao, que se utiliza en los sistemas agroforestales como parte del sistema, también se puede consumir su flor. En esta ocasión se compartirá una de cómo se preparan Pupusas de papelillo, ayote y flor de madre cacao.

#### **PUPUSAS DE PAPELILLO, AYOTE Y FLOR DE MADRE CACAO.**

**Ingredientes:**

2 libras de maíz

3 manojos de papelillo, 1 Ayote y ¼ libra de flor de madrecacao.

5 tomates medianos

2 cebollas pequeñas

1 Chile verde pequeño

2 ajos

1 libra de quesillo

1 repollo pequeño

Orégano

Vinagre

Sal

1. Hacer masa de maíz.
2. Dejar cocer en sal el papelillo, ayote y flor de madrecacao.
3. Amasar el queso.
4. Hacer una salsa con los tomates, molidos en la piedra con cebolla, chile verde y ajo.
5. Cortar el repollo en tiras pequeñas, una cebolla un ajo, agregar orégano y sal.
6. Dejar reposar el repollo con vinagre hasta que este curtido.
7. Hacer tortillas medianas y agregarle en medio el papelillo, ayote y flor de madrecacao.
8. Palmear las tortillas hasta hacer la pupusa.
9. Cocer en el comal las pupusas durante 6 minutos, 3 minutos por lado.
10. Servir las pupusas con salsa y curtido.

#### **APORTE NUTRICIONAL.**

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

#### **Fuente:**

Recetario desde la experiencia de pueblos indígenas (Nahua Pipil) | Unidad Ecológica Salvadoreña

Flor De Madre Cacao: Propiedades Medicinales Y Usos | TeleFlor

¿Que son los sistemas agroforestales, y porque son importantes para una agricultura sostenible? - Envol Vert



### 3.4 La riqueza de alimentos que tiene El Salvador para enfrentar la inseguridad alimentaria y el cambio climático

FUNDESIRAM 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, valoración y uso de especies y preparaciones tradicionales, como un aporte al fortalecimiento a los sistemas alimentarios locales más justos, saludables y económicamente sostenibles; todo este esfuerzo cobra especial relevancia ante el aumento de las amenazas asociadas al cambio climático, que afectan la producción agrícola, la disponibilidad de los alimentos y los medios de vida rurales. Revalorizar los alimentos originarios y las prácticas locales no solo contribuye a la seguridad alimentaria, sino que también fortalece la capacidad de adaptación de las comunidades frente a un contexto de creciente incertidumbre.

A la fecha en [www.fundesiram.info](http://www.fundesiram.info) se cuenta con boletines mensuales desde el 2011 donde se dan a conocer testimonios, experiencias en todas 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 de 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” FUNDESIRAM**



### 3.5 Santa María, La Planta Milagrosa Que Crece En La Ribera De Los Ríos, Herencia De Nuestros Antepasados

Hace algún tiempo cuando todavía el planeta y nuestro país aún no estaba sumido en esta pandemia, en una de mis excursiones por un río cercano, me encontré a don Pablito un productor oriundo de esta comarca de San Pedro Puxtla y curiosamente lo vi cortando unos tallos de esta fabulosa planta a la que ellos llaman Santa María, inmediatamente le pregunté que para que quería aquellos tallos carnosos y tiernos y sus grandes hojas.

-Ha pues mire me contesto, esta es una deliciosa comida.

-Usted se va a comer esa planta?, le pregunté. Él sonrió, y me explicó que es un alimento que desde tiempos de sus ancestros se ha comido los tallos crudos solo con sal o “así nomás” y las hojas se usan para envolver pescado y asarlo en la ceniza caliente después que han echado las tortillas; al pescado le da un gran olor y sabor a pimienta.

Además, las hojas son medicinales sirven para las picaduras de insectos y el mal de orín me explico.

Después de este encuentro con don Pablo y su versátil planta, seguí investigando sobre ella y empecé a descubrir que tiene una amplia gama de propiedades.

A continuación, describo algunas de las propiedades que pude encontrar de esta planta y como prepararla:

- Antiinflamatorio: Dejar reposar 5 gramos de hojas de Santa María en una taza de agua caliente, beber una vez al día.
- Antirreumático: Beber una taza al día de la infusión de las hojas de la planta Santa María, para preparar dejar reposar 5 gramos de hojas en una taza de agua caliente por 5 minutos.
- Calambres y encogimientos nerviosos: La infusión de 5-6 flores en un jarro de agua hirviendo y endulzado con miel de abejas, miel de caña o Stevia.
- Dolor de cabeza: Hacer reposar 20 gr de hojas de Santa María en medio litro de agua tibia, agregar el jugo de 2 limones y dejar reposar por 30 minutos, realizar baños con este preparado mojando bien la cabeza.



### 3.6 La Santa María, un alimento ancestral en peligro de extinción

La Santa María, es una planta que se produce en la región mesoamericana, su nombre científico es *Piper auritum*, Kunt, de la familia de las Piperaceae, es comúnmente conocida en la región tropical de América, por diversos nombres, (acuyo, tlanepa, hierba santa, alajan o momo). En El Salvador, se propaga en sitios o bosques húmedos, en las riberas de ríos y quebradas, es conocida como una planta que tiene propiedades medicinales, pero en esta oportunidad trataremos un poco sobre lo que sus bondades alimenticias nos ofrecen.

La Santa María, como es conocida en El Salvador, se considera que es una planta que nuestros antepasados utilizaron mucho como fuente de alimentos, lamentablemente en las generaciones jóvenes del presente, es algo que ya poco se está utilizando o transfiriendo el conocimiento de que es una planta muy rica para la base alimenticia de la familia.

#### **Formas exóticas de preparación de la Santa María.**

1. Ensalada: Se cortan los tallos tiernos de la planta, se extrae la cáscara y se corta en pequeños trozos, se le agregan gotitas de limón y sal y se obtiene una ensalada muy deliciosa.
2. Santa María en Alguashte: Cortar una libra de tallos de la planta y pelarlos, preparar cuatro tazas de Alguashte (semilla de ayote o calabaza, un diente de ajo, un tomate y una cebolla molida, y unas hojas de hierbas aromáticas como hierba buena y/o alcapate y achiote), agregar agua y sal al gusto y poner a hervir por 25 minutos, con esta receta se obtienen 5 platos de alimento.

***“En tiempos de la pandemia se vuelve necesario y vale la pena rescatar el conocimiento ancestral, para no quedarnos sin las delicias de nuestros ancestros, además de enriquecer nuestra lista de opciones alimenticias”***



### 3.7 Loroco planta nativa y nutritiva para la dieta alimentaria

La preparación de la sopa de “Quilite” es una receta fácil y económica, el tiempo para su elaboración es de 35 minutos.

#### **Ingredientes:**

1 rollo de quilite

4 tazas de caldo de pollo o res

1 diente de ajo

1 tomate

1 cebolla pequeña

Culantro al gusto

Sal

#### **Preparación:**

Se prepara el caldo de res o de pollo haciéndolo de forma natural a base de cualquier tipo de carne hervida por 30 minutos, agregando el tomate, cebolla, sal y ajo, ya cocido el pollo o la carne se agregan los quelites, hervir por aproximadamente 5 minutos más.

Esta sopa también es frecuentemente consumida por las mujeres en periodo de lactancia ya que ayuda a producir leche materna, primer alimento para las niñas y niños en sus primeros meses.



### 3.8 La Chaya como estimulante para la lactancia materna y su uso para la elaboración de Micro dosis

**El preparado para la tintura de Chaya, contiene:**

- 1 libra de Chaya picada
- 50% de agua destilada o agua filtrada
- 50% de alcohol 90º
- Un recipiente de vidrio

Se envuelve el recipiente para evitar la exposición a la luz durante un mes, se extrae la tintura madre (liquido).

**Para la elaboración de la micro dosis:**

- 1 recipiente de 1 litro de capacidad
- Agua filtrada, 800 ml
- Alcohol 90º, 200 ml

Agregar 50 gotas de tintura madre y hacer el proceso de sucusión (golpear el asiento del recipiente 50 veces), luego para almacenarlo se guarda en goteros de vidrio de color ámbar para evitar la exposición a la luz. Dosis: luego de Sucusionar (golpear el asiento del recipiente 10 veces), colocar 2 gotas debajo de la lengua cada 6 horas.

**Sucusión:** es un proceso que conlleva agitación vigorosa que termina con un golpe en el fondo de un frasco, que se comienza con un ángulo de 45 grados y termina en 0 grados, formando burbujas de aire que activan al medicamento.



### 3.9 Riqueza que proveía la biodiversidad en El Salvador, Los Chufles

Una receta muy conocida en la comida rural es la de Chufles sudados:

**Ingredientes:**

6 chufles,  
1 cebolla mediana,  
3 tomates maduros,  
1 taza de agua  
sal al gusto.

**Procedimiento:**

Lave y corte en cuadritos finamente los tomates y la cebolla. En un sartén en aceite caliente sofría cebolla, tomates y chufles, agregue sal y agua, deje hervir hasta que los chufles estén blandos.

La mayoría de la juventud desconocen la importancia de mantener la biodiversidad para la alimentación saludable, principalmente, de aquellas plantas que la naturaleza las ha proveído sin esfuerzo del ser humano, sino más bien, que la acción irracional de las personas han provocado su reducción hasta el grado de la extinción, de allí, la importancia de promover la conservación y rescate de especies que tienen un alto valor nutricional.

Fuente consultada: <https://www.discoverlife.org/mp/20m?kind=Calathea+macrosepal&mobile=1>



### 3.10 El Chufle, una planta nativa que se usan para la alimentación de la familia salvadoreña

En el occidente de El Salvador es conocida y consumida por los habitantes de la zona, es una planta muy apetecida por las personas de las comunidades rurales que se encuentran en las partes montañosas que aún quedan en la región.

Esta planta está a punto de desaparecer por las malas prácticas agrícolas que se realizan por parte de los agricultores quienes aplican pesticidas y practican las quemas no controladas en las áreas productivas donde el fuego arrasa con las pocas áreas boscosas donde se encuentra esta planta. El Chufle que crece de forma silvestre, le favorece la sombra para su desarrollo y producción, su crecimiento es bajo alcanzando cerca de un metro de altura.

Es común que se desarrolle en macollas. El uso que tiene es del aprovechamiento de las hojas hasta las raíces, siendo la inflorescencia las más aprovechada.

Las familias consumen el Chufle en diferentes recetas, como por ejemplo en guisados, o se utiliza en diferentes sopas con otras verduras y carnes; además se puede consumir las raíces tuberosas, cuando la planta se muere se cosechan y se pueden preparar a las brasas, a fuego lento. Las hojas se utilizan para envolver tamales pisques hechos de masa de maíz con frijoles.

El Chufle empieza a florecer en el mes agosto y dura hasta mediados de septiembre, esta es la época donde los pobladores la recolectan para consumo y algunos para su comercialización en los mercados populares.

**Si no se tiene conciencia ambiental seguiremos dañando la naturaleza y el Chufle tiene el riesgo de desaparecer.**



### 3.11 El consumo de chufles como fuente silvestre de proteína vegetal

No hay vida mejor que la del campo, ya que es ahí donde está la riqueza de alimentos y los campesinos al producirlos, se vuelven soberanos decidiendo que comer. Es de ser ingeniosos para diversificar las parcelas y lograr mucha producción. La planta ancestral de la que hablo en este artículo, se conoce en mi comunidad como Chufle.

Esta planta pertenece a la familia Marantácea; su nombre científico es *Calathea macrosepala*, K. Schum, crece aproximadamente 1 metro, es de hojas anchas, su tallo es acuoso, produce dos frutos comestibles que son las flores que salen en la punta del tallo, y los rizomas que se producen en la base, se pueden cosechar para su consumo en verano, pero no se deben extraer todos ya que son los que guardan agua para que la planta no pierda la vida en época seca. Con el apareamiento de la flor la planta termina su crecimiento.

Formas de cultivo: Esta planta se puede cultivar cerca de los nacimientos de agua, ríos, lugares húmedos, bajo sombra de otros cultivos como el café, o en medio de la montaña. Se reproduce por medio de semillas, también por la división de los rizomas.

Información nutricional, la parte comestible más reconocida es la flor, se puede consumir en sopas, en crema, fritos con huevo o acompañado con otras hortalizas.

Según el Instituto Nutricional para Centroamérica y Panamá, INCAP, al consumir este vegetal, nutrimos nuestro cuerpo con vitaminas, minerales, proteínas y carbohidratos en diferentes cantidades.

**“Alimentarnos con chufles, es alimentarnos bien”**



### 3.12 La Malanga un alimento alternativo para mejorar la nutrición humana

La Malanga (*Colocasia esculenta*). Es una planta perenne tropical que se usa como vegetal por su cormo comestible. En El Salvador se encuentra principalmente en lugares muy húmedos y su consumo es bastante limitado; probablemente a que las familias, no se conocen sus propiedades nutricionales.

Desde la siembra hasta la cosecha pasan unos 10 a 12 meses; menos con suelos arenosos y más con suelos arcillosos pesados.

#### **Uso**

La Malanga se consume principalmente cocida y en menor escala como harina para diversos usos como frituras. Con ella se preparan numerosos platos como sopas y pastas, guisos, ensaladas, dulces, panes, pasteles y galletas.

#### **Valor nutricional**

Tiene un alto contenido de tiamina, riboflavina, vitamina C y hierro. Es un excelente alimento por su contenido de proteína el cual oscila de 1.7 a 2.5%.

Otra de las grandes ventajas que presenta la Malanga es su resistencia a enfermedades, tolera inundaciones, es un alimento que se adapta al cambio climático y está al alcance de todos/as.

«Es importante reconocer que los productos sanos se encuentran en la naturaleza, en muchos de los casos sin intención de cultivarlos por el ser humano; pero ahí están, la naturaleza los pone a su servicio». CORMI, 2017.



### 3.13 La importancia de cultivar el Papelillo en los huertos caseros

Es así como se valora y promueve la siembra del Papelillo, *Sinclairia sublobata*, que es una planta comestible que en estos últimos años se ha convertido en una comida exótica en el interior del país. Es importante resaltar que en recientes estudios antropológicos sobre los conocimientos ancestrales realizados por FUNDESYRAM, en el occidente del país, en muchas comunidades indígenas el Papelillo es uno de los cultivos que nuestros antepasados asociaban fuertemente a la milpa junto a otras plantas como el loroco y el ayote muy importantes para la dieta de las familias salvadoreñas.

En cuanto a la siembra del Papelillo y en los requerimientos de la planta no es difícil de cultivar, debido a que es un arbusto que no presenta enfermedades, siendo resistente a plagas y alguna sequía moderada. El papelillo puede soportar suelos pobres, pero se recomienda suelos drenados y con una buena cantidad de humedad y nutrientes esenciales para su buen desarrollo vegetativo.

Las partes comestibles de la planta son las hojas y los brotes tiernos, muy resistentes y exquisitos en algunos platillos típicos. Se debe tener cuidado cuando se corten las hojas y los brotes tiernos del arbusto, debido a que posee una sustancia lechosa, bastante pegajosa que al caer en los ojos llega a provocar graves irritaciones. Las hojas y los brotes tiernos de Papelillo, pueden aprovecharse en la elaboración de muchas comidas saludables y muy nutritivas, idóneas para una dieta diaria. El Papelillo posee antioxidantes muy beneficiosos para la pérdida de peso corporal, se pueden crear los siguientes platillos:

1. Pueden elaborarse pupusas de papelillo.
2. En sopas de pollo o de pescado.
3. Ingrediente ideal en frijoles sancochados.

Según Magno López en su blog salud en nutrición, la mejor época de cosecha se encuentra en la época lluviosa, donde las hojas están en su fase óptima de crecimiento, en esta época debe realizarse una poda de mantenimiento para que a finales de la misma época pueda producir brotes tiernos.



### 3.14 Semillas de ayote, Tradición del verdadero sabor de la alimentación

#### **PESCADO CON SEMILLAS DE AYOTE**

##### **Ingredientes**

2 libras de pescado

1/2 libra de semillas de ayote

2 chiles dulce

1 cebolla

3 dientes de ajo

3 tomates

Pisca de orégano

Cucharadita de consomé

Olor mixto

##### **Preparación**

1. Limpiar el pescado, 2. Tostar las semillas de ayote y la molemos, 3. Cocer el pescado con la cebolla, olor mixto, ajo, tomate, consomé, chile verde y orégano, 4. Cuando ya está cocido agregar las semillas molidas.

#### **ARROZ CON SEMILLA DE AYOTE**

##### **Ingredientes**

2 cucharadas de azúcar o atado de dulce, 1 rajita de canela, 1 libra de arroz , semilla de ayote al gusto, agua, sal

##### **Preparación**

1. Se coloca el arroz en una olla junto con el agua, canela, semillas de ayote, atado de dulce y sal
2. Se cuece a fuego lento hasta que este cocido.



### 3.15 La Okra o Quimbombó con Huevo

#### OKRAS CON HUEVO

##### Ingredientes

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

##### Procedimiento

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

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

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



### 3.16 Tenquique o trufa salvadoreña un viaje a la historia de la gastronomía

#### **INGREDIENTES PARA HACER HONGOS SALTEADOS:**

1Lb hongos Tenquiques grandes.

1 cebolla morada

2 chiles dulce

4 tomates

2 ajos

3 cubitos

1 barra de margarina

#### **Preparación:**

Se lavan los hongos, luego se raspan a quitar todo lo que tiene por encima el hongo a que queden de color blanco, se ponen a cocer en 1 litro de agua hirviendo con una cucharada de salda y luego cuando se encuentran blandos se pone a escurrir en un colador; en un sartén con el aceite se colocan los ingredientes chiles dulces, cebolla, tomates y ajos cortados en pequeñas porciones y se sofríen de 3 a 4 min y posteriormente se agregan los tenquiques, los cubitos y una pisca de sal. Luego se remueven para que agarre todos los sabores de los demás ingredientes los hongos y se deja a fuego lento por unos 15min y después se puede acompañar con arroz.



### 3.17 El Tenquique, Una Delicia Salvadoreña

**Nombre común:** Tenquique

**Nombre Científico:** *Pseudofistulina brasiliensis*, Orden: Agaricales, Familia: Fistulinaceae

Es un hongo que se encuentra con cierta frecuencia dentro del parque cafetalero de la zona Occidental de El Salvador. Este hongo fue consumido por mucho tiempo por la gente que vive en la zona rural de El Salvador, pero debido a su alto valor gastronómico ha sido aceptado por gran parte de la población que ha tenido la oportunidad de consumirlo. Esto y muchas malas prácticas realizadas en las plantaciones de café como las aplicaciones indiscriminadas de plaguicidas especialmente Herbicidas y Fungicidas posiblemente ha conducido a que cada vez sea más difícil encontrarse, aunado al alto valor que ha logrado alcanzar en los mercados lo cual es favorecido por su cada vez mayor demanda.

A pesar de que en el agroecosistema café existe una gran variedad de plantas que sirven como sombra para el cultivo del café, este hongo se le encuentra desarrollándose en la parte inferior de los tallos o en la zona de distribución de las raíces del árbol conocido comúnmente como Guachipilín (*Diphysa robinoides* Bentham o *Diphysa americana*) (figura 1). Es de hacer notar que no necesariamente se desarrolla en las raíces de todos los árboles de Guachipilín por lo que durante su búsqueda debe de realizarse de una forma metódica partiendo desde la base del tallo hasta toda la zona que cubre su sistema radicular que en algunas ocasiones puede ser hasta unos 10 metros de distancia del tallo e incluso un poco más.

Otro aspecto que se ha observado y que es mencionado por el Ing. Yohalmo Díaz, propietario de la finca Rancho Monte Hebrón, ubicada en el Cantón San José de la Majada (Juayúa, Sonsonate) es que los Tenquiques se desarrollan únicamente en los troncos que quedan después que los árboles han sido cortados. Algunos de estos árboles presentan algún nivel de rebrote y otros



Fig. 1. Árbol de Guachipilín

presentan una apariencia de encontrarse en fase senescente. Para su identificación será necesario realizar una búsqueda intensiva (apartando hojarasca o vegetación arvense) alrededor del tronco de Guachipilín desde la base de la planta hasta aproximadamente unos 10 metros (Figura 2).



Figura 2. Estado adecuado de un tronco de Guachipilín con el desarrollo inicial de Tenquiques

Estos hongos es factible encontrarlo cuando en los cafetales existe suficiente humedad o sea durante buena parte de la época lluviosa, pudiendo encontrarse desde julio hasta setiembre. Para su cosecha se procede a quitar la tierra que cubre el tallo del Tenquique, hasta lograr llegar a la parte interna, luego se extrae. Algunos campesinos señalan que es necesario dejar una porción final del tallo del Tenquique para que éste tenga la posibilidad de volver a brotar el año siguiente.

Su identificación es bastante práctica cuando ya se tiene experiencia y las principales características es que sobre la parte de arriba presenta una coloración marrón y en la parte de abajo presenta un color blanquecino en la estructura en forma de sombrilla (figura 3). Es de hacer notar que una característica importante de este hongo es su olor característico e inconfundible.



Figura 3. Forma y color del Tenquique en la parte de arriba y en la parte de abajo

## Modo de preparación

Existen diferentes formas de preparación del Tenquique para la elaboración de diferentes platillos tales como: asado, encurtido, escabeche, frito, en arroz frito, pupusas, en salsas para aderezo de carnes entre otros.

**Para la mayoría de recetas a elaborar de Tenquique se procede de la siguiente manera:**

1. Lavar los Tenquiques hasta eliminar por completo los residuos de tierra
2. Deshilar el Tenquique manualmente o ayudarse con un rayador.

## Algunas recetas

Como base para la preparación de la mayoría de recetas se procede a preparar previamente el Tenquique de la siguiente manera (Tenquique frito):

- Primero se coloca en un sartén, aceite o margarina, cebolla, tomate, chile verde, ajo, consomé y pimienta luego se añade el Tenquique,
- Remover constantemente aproximadamente durante 5 minutos
- Añadir agua hasta alcanzar el doble del volumen que ocupa el Tenquique
- Cocinar a fuego medio hasta que el agua se consuma, por aproximadamente una hora.

Luego está listo para ser consumido y para servir como base para otras recetas.

## Pupusas de Tenquique

-El tenquique preparado en el paso anterior se mezcla con queso al gusto y se procede a elaborar las pupusas como se realizan tradicionalmente, utilizando masa de maíz o de arroz.

## Tenquique en escabeche

- Se prepara el escabeche como se hace tradicionalmente con las verduras al gusto, luego se le añade el tenquique (preparado) al gusto.
- Revolver los ingredientes y continuar la cocción durante aproximadamente 10 minutos.

**Proceso general para la preparación del Tenquique:**



Limpieza y eliminación de impurezas restregándolos con un paste y jabón hasta que queden limpios



Lavar con suficiente agua hasta que queden lo suficientemente limpios y luego proceder a rayarlos o desmenuzarlos.



Completar el rayado y preparar los ingredientes como chile dulce, ajo, tomate, aceite o mantequilla, pimienta negra molida, consomé, cúrcuma o cualquier otro tipo de especias al gusto.



Mezclar los ingredientes en un sartén y poner al fuego por aproximadamente 2 a 3 minutos y luego agregar el Tenquique y mezclar por otros 2 a 3 minutos.



Luego de los 2 a 3 minutos de cocción proceder a agregarle agua hasta lograr dos veces el nivel del Tenquique como puede verse en la figura.



Luego que haya consumido toda el agua por aproximadamente una hora de cocción, el producto ya está listo para ser consumido o ser utilizado para la elaboración de diferentes recetas.



### 3.18 Un sabor ancestral que todavía se disfruta: la verdolaga con huevo

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

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

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

#### 1. Verdolaga con huevo

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

#### Preparación de una porción para 4 personas:

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

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



### 3.19 Sabores locales o ancestrales, las semillas de ojushte

#### **Pollo con Salsa de Ojushte**

##### **Ingredientes:**

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

##### **Preparación:**

Pollo bien lavado y cortado en piezas.

Marinarlo al menos por 2 horas con vinagre, sal, pimienta, orégano y mostaza al gusto.

Después de marinado, se procede a dorarlo en aceite con ajos.

**Para la salsa:** se muelen o licúan todos los demás ingredientes, y agregarla al pollo.



### 3.20 El Ojushte: Un Árbol de Valor Nutricional y Cultural

#### **Ingredientes para Pupusas de Ojushte**

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

#### **Preparación**

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



### 3.21 Mutas con huevo, asadas y encurtidas

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

Mutas con huevos: luego de haber elegido, cosechado y limpiado las mutas en el cafetal se cocinan o hervir en agua hasta obtener que esta se ponga suave, luego se pueden preparar con huevo; Después de hervirlas se cortan en trozos o en rodajas dependiendo del gusto, cuantas mutas puedo preparar? esta receta depende de cuantas personas se van a alimentar y del tamaño de cada muta en cuanto a lo largo y grueso; una multa de 10 cm de largo rinde para una persona con un huevo o podemos tener un estándar de 3 mutas por un huevo; dependiendo de la disponibilidad que se tenga de le puede agregar tomate para completar esta receta y si también podemos obtener miltomate de los cafetales también se puede utilizar.

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

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

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

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

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



### 3.22 La Malanga el tesoro nutricional olvidado de nuestras raíces

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

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

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

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

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

-1/2 cucharadita de comino molido

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

-Sal y pimienta al gusto

-Aceite vegetal para el adobo y para freír opcionalmente

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



### 3.23 Envueltos de Flor de Izote

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

La flor de izote es altamente nutritiva y baja en calorías, lo que la convierte en un alimento ideal para dietas equilibradas y sostenibles. Aporta fibra alimentaria que favorece la digestión, vitamina C que fortalece el sistema inmune, calcio y hierro esenciales para huesos y sangre, antioxidantes naturales que protegen las células del daño oxidativo y proteínas vegetales que apoyan la regeneración de tejidos. Estos beneficios refuerzan su importancia en contextos donde la seguridad alimentaria es prioritaria, al ofrecer una alternativa local, nutritiva y accesible.

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

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

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



### 3.24 Platanillo en la dieta alimenticia

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

**Ingredientes:**

2 candelas de platanillo muy tierno

Tomates al gusto

½ chile dulce

1/4 cebolla

1 ajo grande

1 cucharadita de aceite vegetal o al gusto

1 ramita de albahaca

Sal al gusto

**Preparación:**

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

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

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



### 3.25 Hijos de piña de cerco en encurtidos para hacer chiles picantes y acompañar los alimentos

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

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

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



### 3.26 El “Julón” delicioso

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

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

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

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

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

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

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

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



## Capítulo 4.

# La agroecología y los alimentos locales



## 4.1 Regeneración natural de plantas alimenticias, en campos trabajados con agricultura agroecológica

La naturaleza nos puede dar alimentos sin necesidad de sembrar, a través de los procesos de regeneración natural. Esta situación puede ser posible si eliminamos el uso de agroquímicos y si devolvemos al suelo la capa de materia orgánica, para que se desarrollen diferentes procesos físicos, químicos y biológicos, a través de mejorar la humedad, la temperatura, el aire y los microorganismos benéficos, para generar humus, dando lugar al desarrollo de la biodiversidad nativa.

Como experiencia quiero compartir el éxito en la comercialización para consumo fresco de dos tipos de plantas, que se reproducen en un campo de cultivos en el que, durante 12 años, se ha trabajado con las técnicas agroecológicas.

En primer lugar, aparece en los campos de cultivos, la Lechuguilla, esta planta para mí era desconocida, tuve la suerte de tener una visita de una señora del Municipio de Ahuachapán y me pregunto si consumíamos la planta de lechuguilla, mi respuesta fue no, yo le pregunté si en verdad era comestible, se sonrió y me dijo es una planta que consumían nuestros abuelos y es nutritiva. Le solicite que nos enseñara a prepararla y nos preparó tres platos: Tortas de Lechuguilla con huevo, Lechuguilla en sopa de verduras y Lechuguilla en sopa de gallina. Comenzamos a promoverla y ahora lo que para mí era una planta que cortábamos para que los cultivos crecieran ahora la cuidamos y la ofrecemos como una alternativa de alimentación saludable.

La segunda planta es la Verdolaga, que es bastante conocida en nuestro país y existen diferentes platos preparados con esta planta. Por la general esta planta se encuentra en estado silvestre; sin embargo, no es común que aparezca en los campos de cultivo, debido a la degradación de la materia orgánica de los suelos. En nuestros campos de cultivo no existía cuando se inició el proceso de producción agroecológica, ahora está creciendo junto a los diferentes cultivos de hortalizas. En principio las personas que visitaban los campos de cultivo pedían y se regalaba, pero a medida fue creciendo con abundancia, se decidió ofrecerla como una hortaliza más, la sorpresa es que es altamente demandada por sus propiedades alimenticias y medicinales.

En tiempos de la pandemia de COVID 19, las personas buscan alimentos con alto valor nutricional, la Lechuguilla y la Verdolaga, son dos plantas que cumplen con esas características, gracias a la regeneración natural en los campos de cultivos agroecológicos, aportamos a los consumidores, lo que antes fueron malezas ahora son parte de la oferta alimenticia.



## 4.2 Importancia del consumo de plantas alimenticias nativas para nuestro desarrollo

Las costumbres alimentarias influyen de manera directa en la salud, la nutrición y el bienestar de la población. En El Salvador, la pérdida progresiva del consumo de plantas alimenticias nativas ha estado acompañada por una mayor dependencia de alimentos procesados y externos.

Los alimentos ancestrales son aquellos alimentos usados por nuestros ancestros indígenas que aportan gran variedad de nutrientes como minerales, vitaminas, antioxidantes y prebióticos, entre otros.

Estos alimentos se han ido olvidado por la tecnificación de la industria alimentaria y el procesamiento de los alimentos. Ejemplos de estos alimentos son algunos provenientes de plantas como: Mora, chipilín, cochinillo, berro, papelillo, espinaca, ayote y sus semillas, jengibre, loroco, cacao, entre otros.

Nuestros agricultores y agricultoras conocen de la importancia de nuestros alimentos ancestrales pero la transculturización y el constante bombardeo de las empresas hace que las familias más pobres vendan sus productos sanos con alto valor nutricional y compren productos alimenticios con bajo valor nutricional como es el caso bebidas carbonatadas que incrementa su consumo en las comunidades a pesar de lo dañino para la salud de las personas.

FUNDESYRAM en sus proyectos a través de los Faros Agroecológicos, fincas y huertos promueve por lo menos el cultivo de tres especies criollas para fomentar su preservación y su consumo saludable por las familias campesinas como una forma de adaptación también al cambio climático y fomento de la seguridad alimentaria de las familias rurales.

Las plantas nativas en muchos casos proveen de nutrientes importantes para la salud humana y poseen gran potencial para el control y prevención de muchas enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes, cáncer, entre otras, repercutiendo en la calidad de vida de las personas.



### 4.3 Lo que comes se refleja en tu salud

Esta hierba crece silvestre en algunos lugares, en terrenos baldíos y casas abandonadas, crece hasta 1 metro de altura, sus hojas son puntiagudas de color verde con manchas de color púrpura, florece en agosto, es una de las plantas de la familia quinopiacea.

El Amaranto, tiene muchos beneficios tanto nutricionales como curativos, su valor nutritivo es equivalente al de la espinaca, pero va más allá: sus hojas y tallos poseen un potencial de oxigenación cerebral y corporal superior incluso a muchos medicamentos, es fuente importante de vitamina A, es antiinflamatorio, previene el cáncer, combate la fatiga y estrés, la infusión de las hojas es útil para combatir la diarrea, disentería, hemorragia intestinal, se emplean también en compresas para aliviar úlceras de la piel.

**Preparación medicinal.** Infusión, se prepara agregando una taza (8 onzas) de agua hirviendo en una taza que contenga 1 cucharadita de hojas trituradas, esta misma infusión se puede aplicar en forma de compresas frías en caso de úlceras en la piel.

**Preparación en los alimentos.** Ensaladas, las hojas de bledo son pasadas por agua hirviendo como las acelgas se incorporan a la ensalada. Se pueden realizar ricas pupusas con la hoja, en sopas de verduras y de pollo.

Otras plantas que podemos utilizar en nuestros alimentos son las siguientes.

Como toda salvadoreña, me encantan las pupusas, si utilizamos hojas que proporcionan nutrientes se disfrutan aún más como, por ejemplo: la hoja de mora, espinaca, chipilín, chaya, quilete, guías de ayote, entre otras también podemos utilizar la flor de ayote, huitlacoche (hongo de maíz).

La naturaleza nos da lo que necesitamos seamos generosos con nuestra madre tierra.

**Bibliografía consultada.** Libro de plantas medicinales (conocimiento, utilidad, aplicación). Dr. Rinaldo Sosa



## 4.4 Saberes y sabores ancestrales un legado a la salud y nutrición

Tacuba municipio del Departamento de Ahuachapán con origen precolombino Náhuat se caracteriza por su idiosincrasia y cultura donde sus antepasados transmitieron de generación en generación, algunas familias aún conservan dichos conocimientos y saberes ancestrales que guardan tradiciones importantes como la elaboración de atoles y tamales de diferentes productos que cocinan en lo cotidiano y en muchas ocasiones con motivos significativos, el maicillo es uno de estos productos.

El maicillo es uno un grano pequeño de tacto más blando y de color blanquecino cuando alcanza la madurez, es un alimento versátil que se encuentra dentro del grupo de cereales en la pirámide alimenticia y con el que se elaboran diferentes recetas. Conocido como sorgo se destaca por su alto valor energético, especialmente en hidratos de carbono, proteínas, grasas, hierro y calcio. Éste cereal posee un alto contenido en fibra.

Los tamalitos de maicillo con frijoles es una deliciosa receta elaborada por nuestros antepasados que formaba parte de su dieta alimenticia, se prepara con masa de maicillo cocida y envuelta en hojas de tusa. Además, utilizaban la pichota de maicillo para elaboración de atole, como una bebida energética y nutricional.

Como parte de las acciones ejecutadas en el macro del proyecto: “Empoderamiento personal y económico de mujeres rurales del Municipio Tacuba de El Salvador, desde la perspectiva de la resiliencia, para mejorar la salud y la seguridad alimentaria”

Mujeres de la comunidad Lomas de San Antonio Cantón Chagüite del Municipio de Tacuba, participan en un espacio de promoción e implementación de hábitos alimenticios saludables con rescate cultural mediante la elaboración de ticuco de maicillo con frijoles molidos como parte del ejercicio del derecho a la alimentación nutritiva utilizando ingredientes locales.

Con la promoción de recetas nutritivas buscamos generar el cambio de consumo de alimentos dañinos por alimentos sanos y económicos con manejo agroecológico, que favorezca la seguridad alimentaria nutricional a largo plazo.



## 4.5 Plantas medicinales cuyo uso se va perdiendo con el paso del tiempo

Dentro de la agricultura muchas veces ignoramos el poder medicinal que las plantas poseen, y decidimos en muchas ocasiones hasta llamar malezas las plantas que no deseamos porque invaden nuestro cultivo principal, la aplicación de herbicidas y agroquímicos afectan mucho esta diversidad de plantas silvestres que muchas veces crecen buscando un espacio de vida.

En esta ocasión quiero compartir tres plantas medicinales que pienso que no deberían faltar en nuestro huerto o finca, estas poseen grandes propiedades medicinales que pueden ayudar a nuestro organismo a funcionar mejor, recordemos que los consumos de estas plantas en muchas ocasiones no reflejan efectos inmediatos, hay que ser paciente y constante, la naturaleza no corre, y muchos menos tendríamos que hacerlo nosotros.

La medicina convencional es nuestra opción cuando nuestro cuerpo se ve atacado por pequeños seres vivos, cuando tenemos un malestar o alguna herida, etc., no obstante, el uso de este tipo de medicina, en la mayoría de ocasiones soluciona un problema, pero afecta nuestra salud de otra manera, es por eso que nunca debemos ignorar las plantas con propiedades medicinales, cuyo uso con el tiempo, va desapareciendo. Comparto en esta ocasión los usos medicinales del Amaranto, la dormilona y el Suelda con suelda, con el fin de que la próxima vez que las veamos crecer en nuestros huertos o fincas, las valoremos y cuidemos, ya que ellas harán lo mismo por nosotros.

### El Amaranto

**Nombre científico:** Amaranthus hypochondriacos

**Otros nombres:** amaranto espinoso, cresta de gallo, terciopelo.

**Parte utilizable:** Hoja.

**Propiedades curativas:** Fuente importante de vitamina A, la infusión de las hojas ayuda a combatir la diarrea, la disentería, la hemorragia intestinal, en forma de gárgaras se usa para combatir las irritaciones de la piel.

**Preparación:** la infusión se prepara vertiendo 1 taza de agua hirviendo en 1 una taza que contenga una cucharadita de hojas trituradas.

**Dosis:** beber 1 a 2 tazas frías al día.

## **La Dormilona**

Nombre científico: Mimosa invisa

**Otros nombres:** Dormidera, sensitiva, vergonzosa.

**Parte utilizable:** raíz.

**Propiedades curativas:** el cocimiento de la raíz sirve para el tratamiento del asma, y también para inducir al vómito, machacada y aplicada sobre la muela cariada alivia el dolor.

**Preparación:** para infusión, verter ½ litro de agua sobre 1 cucharada de raíz desmenuzada.

**Dosis:** Beber ½ taza 2 o 3 veces al día. Niños: mitad de la dosis.

**Contraindicaciones:** preferiblemente no administrar a embarazadas.

## **Suelda con suelda**

Nombre científico: Symphytum officinale.

**Otros nombres:** consuelda mayor, hierba de San Antonio, raíz consuelda.

**Parte utilizable:** hojas, rizomas.

**Propiedades curativas:** la consuelda se puede usar para la curación de heridas, y evitar la formación anormal de cicatrices, los enjuagues en caso de afecciones bucales, como laringitis, faringitis.

**Preparación:** para infusión, 1 taza de agua en una cucharada de tallos y hojas desmenuzadas. Hojas maceradas para el dolor de muela, la aplicación tiene que ser local.

**Dosis:** 1 taza de infusión en pequeñas dosis durante el día, en caso de suministrar a niños hacerlo por la mitad de la dosis.

**Contraindicaciones:** la infusión excesiva de esta planta causa problemas en el hígado, sin embargo en dosificaciones adecuadas no se han notado problemas.

Existe una gran cantidad de especies silvestres que pueden tener otras propiedades que desconocemos. La cultura indígena es una fuente amplia de conocimientos en esta área, es por eso que el rescate cultural y la inclusión de estas plantas en nuestros huertos es de mucha importancia.

**Bibliografía consultada:** Sosa R. (2005). El poder medicinal de las plantas. Doral Florida. Asociación publicadora interamericana.



## 4.6 Inventario preliminar de plantas alimenticias en El Salvador

Para que se tenga una idea de la riqueza alimentaria que tenemos en El Salvador y posiblemente en Mesoamérica, se ha hecho por medio de revisión de información secundaria y entrevistas el siguiente Inventario de plantas alimenticias en El Salvador, con el propósito que nos ayuden a complementarla. Este Inventario nos servirá para iniciar la descripción de cada planta hasta llegar a sus usos y las formas de preparación o gastronomía. Les agradeceré las observaciones y mejoras, enviar aportes al correo fundesyramdirección@gmail.com.

### Inventario de plantas alimenticias en El Salvador

| N° | NOMBRE COMUN | NOMBRE CIENTÍFICO            | PARTE COMESTIBLE | FORMA DE APROVECHARSE     |
|----|--------------|------------------------------|------------------|---------------------------|
| 1  | Acerola      | <i>Malpighia glabra</i> L.   | Frutos           | La pulpa de los frutos    |
| 2  | Aceituno     | <i>Simaruba glauca</i>       | Fruto            | Fruta fresca y preparados |
| 3  | Achiote      | <i>Bixa orellana</i> L.      | semillas         | Condimento                |
| 4  | Alais        | <i>Saurauia kegeliana</i>    | Fruto            | Fruta fresca y preparados |
| 5  | Albahaca     | <i>Ocimum basilicum</i>      | Hojas y flores   | Se usa en las sopas       |
| 6  | Alcapate     | <i>Eryngium foetidum</i> L.  | hojas            | Condimentar comidas, te   |
| 7  | Almendra     | <i>Terminalia catappa</i> L. | Nuez             | La nuez                   |

| N° | NOMBRE COMUN                      | NOMBRE CIENTÍFICO                   | PARTE COMESTIBLE       | FORMA DE APROVECHARSE                           |
|----|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------|
| 8  | Aguacate cusha                    | Persea schiedeana                   | Fruto                  | Fruta fresca y preparados                       |
| 9  | Anona colorada                    | Annona reticulata                   | Fruto                  | Fruta fresca y preparados                       |
| 10 | Anona poshte                      | Annona cherimola                    | Fruto                  | Fruta fresca y preparados                       |
| 11 | Anona                             | Annona muricata                     | Frutos                 | Fruta fresca y preparados                       |
| 12 | Arito, Arito blanco, Flordearito, | Malvaviscus arboreus Cav.           | Frutos y flores        | Frutos maduros, te de flores para sacar colicos |
| 13 | Arrayán                           | <i>Gaultheria odorata</i> B.        | Hojas                  | Sazonador de carnes                             |
| 14 | Ayote o calabaza                  | <i>Cucurbita sp..</i>               | Brotes, flores, frutos | Hervidas o fritas, rellenos, se usa en pupusas  |
| 15 | Azahar                            | Citrus sinensis                     | Flores                 | Se usa en te                                    |
| 16 | Bledo / Amaranto                  | <i>Amarantus hybridus</i> L.        | Hojas                  | Hervidos, al vapor, fritas                      |
| 17 | Berenjena                         | <i>Solanum Melongena</i>            | Frutos, hojas          | Rellenos, sofritos, hojas para tamales          |
| 18 | Berro                             | <i>Naaturtium officinale</i> R. Br. | Hojas y tallos         | Ensaladas, refrescos                            |
| 19 | Cacao                             | Theobroma cacao L.                  | Semillas y pulpa       | Bebidas, chocolate, dulces                      |
| 20 | Caimito                           | <i>Chrysophyllum cainito</i> L.     | Frutos                 | Frutos frescos                                  |
| 21 | Camote                            | Ipomoea batatas (L.) Lam.           | Tubérculo              | Dulces y diferentes preparaciones               |
| 22 | Canela                            | Cinnamomum zeylanicum B.            | Hojas y tallos         | Mezclados Como saborizantes                     |

| N° | NOMBRE COMUN      | NOMBRE CIENTÍFICO                          | PORTE COMESTIBLE       | FORMA DE APROVECHARSE                                                                                |
|----|-------------------|--------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | Capuchina         | <i>Tropaeolum majus</i>                    | Flores y hojas         | Rellenar las flores, añadir sus hojas a las ensaladas, hacer escabeche de los brotes como alcaparras |
| 24 | Caulote, tapaculo | <i>Guazuma ulmifolia</i> Lam.              | Frutos                 | Fruta fresca, medicinal                                                                              |
| 25 | Carao             | <i>Cassia grandis</i>                      | Vainas                 | Refrescos, medicinal                                                                                 |
| 26 | Capulín           | <i>Muntingia calabura</i> L.               | Frutos                 | Sazonados y fruta fresca                                                                             |
| 27 | Caspirol          | <i>Inga laurina</i> (Sw.) Willd.           | Frutos                 | Maduros                                                                                              |
| 28 | Castaño           | <i>Sterculia apetala</i> (Jacq.) H. Karst. | Semillas               | Semillas crudas, cocidas o tostadas                                                                  |
| 29 | Cerezo            | <i>Ardisia revoluta</i> Kunth              | Frutos                 | Frutos maduros                                                                                       |
| 30 | Cilantro          | <i>Eryngium foetidum</i> L.                | Hojas y brotes tiernos | Crudos en ensaladas, y para dar sabor a comida                                                       |
| 31 | Cincuya           | <i>Annona purpurea</i>                     | Fruto                  | Fruta fresca y preparados                                                                            |
| 32 | Copinol           | <i>Hymenaea courbaril</i>                  | Fruto                  | Fruta fresca y preparados                                                                            |
| 33 | Coyol             | <i>Acrocomia aculeata</i>                  | Frutos                 | Frutos frescos, licor, el palmito                                                                    |
| 34 | Cuajilote         | <i>Parmentiera aculeata</i>                | Fruto                  | Fruta fresca y preparados                                                                            |
| 35 | Cuje              | <i>Inga edulis</i>                         | Fruto                  | Fruta fresca y preparados                                                                            |
| 36 | Cuje purito       | <i>Inga minutula</i>                       | Fruto                  | Fruta fresca y preparados                                                                            |

| N° | NOMBRE COMUN       | NOMBRE CIENTÍFICO                       | PARTE COMESTIBLE               | FORMA DE APROVECHARSE                                         |
|----|--------------------|-----------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 37 | Cujin              | Inga sapindoides                        | Fruto                          | Fruta fresca y preparados                                     |
| 38 | Cuje de río        | Inga vera                               | Fruto                          | Fruta fresca y preparados                                     |
| 39 | Cuchamper          | Gonolobus salvinii                      | Fruto                          | Fruta fresca y preparados                                     |
| 40 | Cutuco / morro     | Crescentia a lata                       | Semillas                       | Refrescos, semilla molida, sasonar                            |
| 41 | Cuiliote amargo    | Chamaedorea pinnatifrons (Jacq.) Oerst. | Tallos jóvenes                 | Asados con sal y limon                                        |
| 42 | Cuchampera         | Ipomoea sp.                             | frutos                         | Frutos frescos, medicinal                                     |
| 43 | Chirimoya          | Annona holosericea                      | Fruto                          | Fruta fresca y preparados                                     |
| 44 | Chucte             | Persea Schiedeana Nees                  | Frutos                         | Fruta fresca                                                  |
| 45 | Chanchito          | RY!idos\ylis carthaginensis             | Hojas                          | Sofritos                                                      |
| 46 | Chan               | Hyptis suaveolens (L.) Poit.            | Semillas                       | Refrescos, te                                                 |
| 47 | Chaya              | Cnidoscolus chayamansa Mc- Vaugh.       | Hojas y flores                 | Cocidas en tamales, crudas, refresco, flores cocidas capeadas |
| 48 | Chile              | capsicum annum                          | Hojas y frutos                 | Para sazonar, consumo fresco o seco, en encurtidos            |
| 49 | Chilindrón         | Thevetia ahouai (L.) A. DC.             | La pulpa de los frutos maduros | Fruto fresco                                                  |
| 50 | Chilacayote        | Cucurbita ficifolia Bouché              | fruto                          | Confitada, mieles                                             |
| 51 | Chintorolo, Torolo | Alibertia edulis (Rich.) A. Rich. ex DC | Frutos                         | Frutos frescos, mermeladas                                    |

| N° | NOMBRE COMUN     | NOMBRE CIENTÍFICO                                  | PARTE COMESTIBLE | FORMA DE APROVECHARSE                                                                             |
|----|------------------|----------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 52 | Chipilín         | <i>Crotalaria longirostrata</i><br>H.et.A          | Hojas            | Cocidas en caldos con carne o queso y en tamales.                                                 |
| 53 | Chaparrón        | <i>Rheeda edulis</i>                               | Fruto            | Fruta fresca y preparados                                                                         |
| 54 | Chaparrón        | <i>Garcinia intermedia</i><br>(Pittier) Hammel     | Frutos           | La pulpa de los frutos                                                                            |
| 55 | Chufles          | <i>Calathea macrosepala</i>                        | Flor             | Se consumen sofritos, en sopa de gallina                                                          |
| 56 | Damiana          | <i>Turnera diffusa</i>                             | Flores y hojas   | Medicinal, para mezcla de bebidas, estimulante como te                                            |
| 57 | Epazote          | <i>Chenopodium ambrosioides</i> L.                 | hojas            | Para condimentar                                                                                  |
| 58 | Estevia          | <i>Stevia rebaudiana</i>                           | Hojas y flores   | Edulcorante natural                                                                               |
| 59 | Fenobreco        | <i>Trigonella foenum-graecum</i>                   | Semillas         | Te digestivo, condimento                                                                          |
| 60 | Flor de Jamaica  | <i>hibiscus sabdariffa</i>                         | flores           | Te, frescos, mermeladas, vinos                                                                    |
| 61 | Flor de mayo     | <i>Plumeria rubra</i> L.                           | Flores           | Hervidas en sopas, fresca en postres                                                              |
| 62 | Flor de izote    | <i>Yucca elephantipes</i><br><i>Yucca filifera</i> | Flores           | Flor Nacional de El Salvador, desde el 21 de diciembre el 1995. Se consume en rellenos, encurtida |
| 63 | Frijol arroz     | <i>Phaseolus calcaratus</i>                        | Granos           | Salcochado, en sopa                                                                               |
| 64 | Frijol chilipuca | <i>Phaseolus lunatus</i>                           | Granos           | Salcochado, en sopa                                                                               |
| 65 | Frijol vigna     | <i>Vigna Unguiculat</i>                            | Granos           | Salcochados en sopa                                                                               |

| N° | NOMBRE COMUN               | NOMBRE CIENTÍFICO                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | PARTE COMESTIBLE | FORMA DE APROVECHARSE                                                           |
|----|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 66 | Gliricidia                 | <i>Gliricidia sepium</i> Steud(Jacq)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Brotes florales  | Cocidos, fritos o en tamales                                                    |
| 67 | Guanaba                    | <i>Annona muricata</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Frutos, semillas | Fruta fresca, refrescos, helados, preparados diversos, medicinal                |
| 68 | Guayaba                    | <i>*Psidium cattleianum:</i><br>guayaba fresa<br><i>*Psidium friedrichsthali</i> um: guayaba de Costa Rica o cas<br><i>*Psidium guajava:</i><br>guayaba perulera<br><i>*Psidium guineense:</i><br>guayaba guinea<br><i>*Psidium cattleianum:</i><br>guayaba cattley<br><i>*Psidium montanum:</i><br>guayaba de la montaña | Frutas, hojas    | Fruta fresca, refrescos, mermeladas, preparados diversos, hojas son medicinales |
| 69 | Guineos                    | <i>Musa × paradisiaca</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Frutos, hojas    | Fruta fresca, preparados diversos                                               |
| 70 | Granadilla roja, amarilla, | <i>Passiflora foetida</i> L.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Frutos           | Refrescos                                                                       |
| 71 | Granadilla                 | <i>Passiflora ligularis</i> Juss                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Fruta            | Fruta fresca, mermeladas                                                        |
| 72 | Güiligüiste                | <i>Karwinskia calderonii</i> Standl.                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Frutos           | Frutos maduros                                                                  |
| 73 | Granadilla fresca          | <i>Passiflora quadrangularis</i> L.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | fruta            | En refrescos, mermeladas                                                        |

| N° | NOMBRE COMUN          | NOMBRE CIENTÍFICO                               | PARTE COMESTIBLE          | FORMA DE APROVECHARSE                                             |
|----|-----------------------|-------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 74 | Güisquilite           | <i>Amaranthus spinosus</i><br>L.                | Hojas y semillas          | Hojas y semillas en diferentes preparaciones                      |
| 75 | Guindas               | <i>Phyllanthus acidus</i> (L.)<br>Skeels        | Frutos                    | Fruta fresca, preparados diversos                                 |
| 76 | Guapinol              | <i>Hymenaea courbaril</i> L.                    | Semillas                  | La pulpa que rodea a las semillas, harina de la semilla para atol |
| 77 | Güisquil              | <i>Sechium edule</i> (Jacq.) Sw.                | Frutos, puntas de guía    | Salcochado, en sopa, los rebrotes sudados o en tortitas           |
| 78 | Guaje deCastilla      | <i>Leucaena glauca</i> B                        | Semillas y flores         | Semillas con chile, flores en salsas                              |
| 79 | Gandul                | <i>Cajanus cajan</i>                            | Granos y vainas verdes    | Verdes se ponen en arroz, secos se mezclan con el frijol comun    |
| 80 | Güisnay, Huisnay      | <i>Spathiphyllum phrynifolium</i> Schott        | Inflorescencias inmaduras | Sopas, en arroz frito, asada                                      |
| 81 | Guácimo               | <i>Guazuma ulmifolia</i> Lam.                   | frutos y semillas         | Frutos crudos, molidos o secos                                    |
| 82 | Hierba mora           | <i>Solanum americanum</i> Mill.                 | Hojas                     | Hervidas con chiles, tomates asados o las hojas crudas            |
| 83 | Hierba buena<br>Menta | <i>Mentha piperita</i><br><i>Mentha spicata</i> | Hojas y flores            | Te, sazonar comidas                                               |
| 84 | Hojas de papa         | <i>Solanum tuberosum</i> Mill.                  | Hojas y tallos            | Hervidas o acitronadas con aceite y huevos                        |
| 85 | Huiscoyol             | <i>Bactris major</i>                            | Fruta, semilla            | Fruta y semillas                                                  |
| 86 | Icaco                 | <i>Chrysobalanus icaco</i> L                    | frutos                    | Frutos frescos y en almíbar                                       |

| N°  | NOMBRE COMUN   | NOMBRE CIENTÍFICO                 | PARTE COMESTIBLE                                      | FORMA DE APROVECHARSE                                       |
|-----|----------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 87  | Izote          | <i>Yuca elephantipes</i>          | Flor y cogollos                                       | Flor en huevo, cogollos asados                              |
| 88  | Jaiba          | <i>Momordica charantia L.</i>     | Frutos, hojas                                         | Lo que cubre las semillas y las hojas (té)                  |
| 89  | Jagua          | <i>Genipa americana L.</i>        | Frutos                                                | Fruta, cascara para picaduras de serpientes                 |
| 90  | Jícama         | <i>Pachyrhizus erosus</i>         | raíz                                                  | Fruta fresca, ensalada                                      |
| 91  | Jengibre       | <i>Zingiber officinale Roscoe</i> | Raíz                                                  | Para condimentar, confites, medicinal                       |
| 92  | Jocote de pava | <i>Spondias cirouella</i>         | Fruto                                                 | Fruta fresca y preparados                                   |
| 93  | Jocote jobo    | <i>Spondias mombin</i>            | Fruto                                                 | Fruta fresca y preparados                                   |
| 94  | Jocote p       | <i>Spondias purpurea</i>          | Fruto y hojas tiernas                                 | Fruta fresca y preparados                                   |
| 95  | Jobo           | <i>Spondias mombin L.</i>         | La pulpa de los frutos y el tallo tierno de las ramas | Frutos frescos                                              |
| 96  | Julupa         | <i>Jacaratia mexicana</i>         | Fruto                                                 | Fruta fresca y preparados                                   |
| 97  | Laurelillo     | <i>Litsea glaucescens</i>         | Fruto                                                 | Fruta fresca y preparados                                   |
| 98  | Loroco         | <i>Fernaldia pandurata</i>        | Flor                                                  | Para las pupusas, tortitas con huevo, curtidas, para sopas. |
| 99  | Mani           | <i>Arachis hypoyaca L.</i>        | Raíz                                                  | Tostadas y confitadas                                       |
| 100 | Madrecacao     | <i>Gliricidia sepium</i>          | Flores, semillas                                      | Se preparan las flores con huevo o en sopa                  |

| N°  | NOMBRE COMUN             | NOMBRE CIENTÍFICO                           | PARTE COMESTIBLE     | FORMA DE APROVECHARSE                                                           |
|-----|--------------------------|---------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 101 | Malanga                  | Colocasia esculenta                         | tubérculo            | Sofrita, en sopa                                                                |
| 102 | Mamey                    | Género: Mammea<br>Especie: M. americana     | Frutos               | Frutos, heladería, refrescos, preparados diversos                               |
| 103 | Manzanilla               | Chamaemelum nobile                          |                      | Te, ensaladas                                                                   |
| 104 | Mango                    | Mangifera indica                            | Frutos               | Fruta fresca, refrescos, preparados                                             |
| 105 | Manune                   | Cordia colococca                            | Fruto                | Fruta fresca y preparados                                                       |
| 106 | Marañón                  | Anacardium occidentale L. R.                | Frutos y semillas    | Hipocampo fresco y fermentado Las semillas tostadas, refresco, vino, mermeladas |
| 107 | Matal                    | Tradescantia zebrina Hort.ex B              | Hojas                | Bebidas refrescantes                                                            |
| 108 | Matasano o zapote blanco | Casimiroa edulis                            | Frutos               | Fruta fresca                                                                    |
| 109 | Mamón                    | Melicoccus bijugatus<br>Melicocca bijuga L. | Frutos               | Fruta fresca, refrescos                                                         |
| 110 | Moringa                  | Moringa oleifera                            | Flor, semilla, hojas | Originario del norte de La India. Se pone en sopa o tortitas                    |
| 111 | Mora                     | Solanum nigrum                              | Hojas                | Relleno para pupusas, sopas                                                     |
| 112 | Mora (frambuesa)         | Rubus glaucus Benth.                        | Frutos               | Fruta fresca, mermeladas                                                        |
| 113 | Nancerol                 | Malpighia mexicana A.Juss.                  | Frutos               | Fruta fresca y preparados                                                       |
| 114 | Nance                    | Byrsonima crassifolia                       | frutos               | Frutos frescos, refrescos, confitados, mermeladas                               |

| N°  | NOMBRE COMUN      | NOMBRE CIENTÍFICO                                | PARTE COMESTIBLE   | FORMA DE APROVECHARSE                                                                 |
|-----|-------------------|--------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 115 | Níspero japonés   | Eriobotrya japonica                              | frutos             | Fruto fresco, preparados                                                              |
| 116 | Nopal             | <i>Nopalea karwinskiana</i> (Salm-Dick) K Schum. | Cladodios o orejas | Crudas, asadas, cocidas (Ensaladas y sopas)                                           |
| 117 | Ñame              | <i>Dioscor.so data L.</i>                        | raíz               | En sopas, fritas                                                                      |
| 118 | Ocozote           | <i>Yucca guatemalensis</i> Baker                 | Flores             | Pétalos cocidos, fritos o en adobo con carnes, en salsas y tamales                    |
| 119 | Orégano           | Lippia graveolens Kunth                          | hojas              | Condimento, para encurtidos, medicinal                                                |
| 120 | Oréganon          | <i>Plectranthus amboinicus</i> (Lour.) Spreng.   | hojas              | Bebidas, medicinal                                                                    |
| 121 | Pacaya            | <i>Chamaedorea tepejilote</i> Liebm. ex Mart.    | Flores             | Se pueden preparar rellenos, en curtido, se cuecen, se escurren y se capean con huevo |
| 122 | Papelillo         | Sinclairia sublobata. Asteraceae (Compositae)    | Hojas              | Para pupusas, sofritas, tortitas, asadas                                              |
| 123 | Papaturro         | Coccoloba uvifera                                | Fruta              | Fruta fresca                                                                          |
| 124 | Papayo de montaña | Carica cauliflora                                | Fruto              | Fruta fresca y preparados                                                             |
| 125 | Papa del aire     | <i>Dioscorea bulbifera</i> L.                    | Tubérculos         | Hervidos con sal o en sopas con otras verduras y carnes                               |
| 126 | Pata paloma       | <i>Rivina humilis</i> L.                         | Hojas              | Crudas o cocidas                                                                      |
| 127 | Paterna           | Inga paterno Harms.                              | Pulpa y semilla    | Pulpa en ensalada de frutas y semillas cocidas                                        |
| 128 | Paterno           | Inga paterna                                     | Fruto, semilla     | Fruta fresca y preparados                                                             |

| N°  | NOMBRE COMUN      | NOMBRE CIENTÍFICO                                         | PARTE COMESTIBLE              | FORMA DE APROVECHARSE                                                    |
|-----|-------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 129 | Pepeto            | <i>Inga fagifolia</i>                                     | Fruto                         | Fruta fresca y preparados                                                |
| 130 | Pepeto guamito    | <i>Inga punctata</i>                                      | Fruto                         | Fruta fresca y preparados                                                |
| 131 | Piña / Muta       | <i>Bromelia alsodes</i> H. St. John                       | Rebrote                       | Encurtida, sofrita, atoles, refrescos                                    |
| 132 | Piñuela           | <i>Bromelia pinguin</i> L.                                | las flores y los frutos       | Atol                                                                     |
| 133 | Pitaya/Pitajaya   | <i>Acanthocereus pentagonus</i> (L.) Britton & J. N. Rose | frutos                        | Fruta fresca, refresco                                                   |
| 134 | Pitaya            | <i>Hylocereus undatus</i> (Haw.)                          | Frutos                        | Solos o en bebidas refrescantes                                          |
| 135 | Pepenance         | <i>Ximenia americana</i>                                  | Fruto                         | Fruto fresco                                                             |
| 136 | Pipián            | <i>cucurbita Pepa</i> L.                                  | Fruto y semillas              | Semillas tostadas, alhauiste, sudadas, diferentes preparaciones          |
| 137 | Pito              | <i>Erythrina berteroana</i>                               | Brotes, hojas tiernas, flores | Se usa en sopa de frijoles, tortitas, en sopa de gallina. Son somníferos |
| 138 | Platanillo        | <i>Heliconia</i> sp                                       | Hojas                         | Son utilizadas para envolver alimentos y tamales                         |
| 139 | Pomarrosa         | <i>Syzygium jambos</i> (L.) Alston.                       | Frutos                        | Frescos o en conserva                                                    |
| 140 | Puntas de chayote | <i>Sechium edule</i> (Jacq.).Sw.                          | Brotes, tallos                | Separados del bejuco, cocidos                                            |
| 141 | Romero            | <i>Rosmarinus officinalis</i>                             | Flores, hojas y tallos        | Flor se usa para pizzas, helados, carnes,                                |

| N°  | NOMBRE COMUN    | NOMBRE CIENTÍFICO                                                                         | PARTE COMESTIBLE                   | FORMA DE APROVECHARSE                                              |
|-----|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|     |                 |                                                                                           |                                    | pescados, sopas y postres.                                         |
| 142 | Santa María     | <i>Piper auritrun</i>                                                                     | hojas                              | Te, en sopas, pescado, tamales                                     |
| 143 | Sagú            | <i>Maranta arundinacea</i> L.                                                             | Rizoma                             | Harina en repostería, para espesar salsas, atoles, sopas           |
| 144 | Savila          | <i>Aloe barbadensis</i>                                                                   | Hojas (gel)                        | Refrescos y medicinal                                              |
| 145 | Sincuya         | <i>anona purpurea</i>                                                                     | Fruta                              | Fruta fresca, mermeladas                                           |
| 146 | Sunza / sungano | <i>Lycania platypus</i>                                                                   | Fruto                              | Frutos y preparados                                                |
| 147 | Sunzapotillo    | <i>Couepia polyandra</i>                                                                  | Fruto                              | Frutos                                                             |
| 148 | Sunzapote       | <i>Licania platypus</i> Fritsch (sin. <i>Moquilea platypus</i> Hemsl.),                   | Fruta                              | Fruta fresca                                                       |
| 149 | Tamarindo       | <i>Tamarindus indicus</i>                                                                 | frutos                             | Refrescos, dulces, mermeladas, medicinal                           |
| 150 | Talpupos        | <i>Coprinullus disseminatus</i><br><i>Cantahrellus cibarius</i><br>(Nombre no verificado) | Basidio (sin la copa)              | Sofritos, relleno en pupusas, sopa, entomatado                     |
| 151 | Tenquique       | <i>Pseudofistulina brasiliensis</i>                                                       | Basidio con copa                   | Sofritos, relleno en pupusas, rellenos de sanwish, frito con huevo |
| 152 | Queiquisque     | <i>Xanthosoma sagittifolium</i> (L.) Schott                                               | Las raíces (cormos), hojas tiernas | Cocidas en agua con sal, como la papa en sopas                     |
| 153 | Tiguilote       | <i>Cordia dentata</i> Poir.                                                               | Frutos                             | Frutos maduros                                                     |
| 154 | Tomate de palo  | <i>Cyphomandra betacea</i> (Cav.)S.                                                       | Frutos                             | Condimento, sopas, bebidas, salsas mermeladas, postres.            |

| N°  | NOMBRE COMUN                             | NOMBRE CIENTÍFICO                                  | PARTE COMESTIBLE | FORMA DE APROVECHARSE                                                                                                                          |
|-----|------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 155 | Tunquito o Cochinito                     | Rytidostilis Gracilis                              | Brotes,          | Para relleno de pupusas, sopas, sudadas                                                                                                        |
| 156 | Ulozapote                                | Couepia polyandra (Kunth) Rose                     | Frutos           | Frutos maduros                                                                                                                                 |
| 157 | Ujuste                                   | Brosimum alicastrum Sw.                            | Frutos, semillas | Los frutos y las semillas se comen cocidos con cal, tostadas y molidas se usan como sustituto del café. Harina para panadería y para tortillas |
| 158 | Uva cimarrona                            | Vitis tiliifolia Humb. & Bonpl. ex Roem. & Schult. | Frutos           | Se hace vinagre y refrescos                                                                                                                    |
| 159 | Verdolaga o lengua de vaca               | Portulaca oleracea                                 | Hojas            | Ensalada, sofritas                                                                                                                             |
| 160 | Yuca                                     | <i>Manihot esculenta</i> Crantz.                   | Tubérculos       | Cocidos, crudos molidos                                                                                                                        |
| 161 | Zapote amarillo                          | <i>Pouteria campechiana</i> (H.B.K.)               | Frutos           | Solos o en postre con piña o naranja                                                                                                           |
| 162 | Zapato de mico                           | Inga calderonii                                    | Fruto            | Fruto fresco                                                                                                                                   |
| 163 | <b>FLORES DE JARDIN QUE PUEDEN COMER</b> |                                                    |                  |                                                                                                                                                |
| 164 | Begonia                                  | Begonia semperflorens                              | Flores           | Te, ensaladas                                                                                                                                  |
| 165 | Caléndula                                | Calendula officinalis                              | Flores           | Se usa en fresco para ensaladas, dar aroma a sopas o postres                                                                                   |
| 166 | Crisantemo                               | Chrysanthemum                                      | Flores           | Pétalos para ensaladas, salsas o vinagretas.                                                                                                   |
| 167 | Flores de limón o naranja                | Citrus                                             | Flores           | Te relajantes, ensaladas                                                                                                                       |

| N°  | NOMBRE COMUN          | NOMBRE CIENTÍFICO      | PARTE COMESTIBLE | FORMA DE APROVECHARSE                                                         |
|-----|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 168 | Geranio               | Pelargonium spp        | flores           | Se utilizan para repostería, bebidas, ensaladas                               |
| 169 | Girasol               | Helianthus annus       | Flores           | Para ensaladas y sopas, semillas tostadas se consumen                         |
| 170 | Gladiolo              | Gladiolus              | flores           | Ensalada                                                                      |
| 171 | Claveles o clavelones | Hibiscus rosa sinensis | flores           | Se utiliza en platos de aves y pescados, ensaladas y confitadas en repostería |
| 172 | Margarita             | Bellis perennis        | flores           | Ensaladas                                                                     |
| 173 | Rosa                  | Rosa spp               | flores           | Sus pétalos para postres, helados, mermeladas                                 |
| 174 | Siempre Viva          | Limonium insigne       | Flores           | Refrescos, te medicinal bronquios                                             |
| 175 | Violetas              | Viola odorata          | Flores           | Frescas en ensaladas, secas, cristalizadas e incluso confitadas               |

[http://respyn2.uanl.mx/x/2/comunicaciones/comunicacion-plantas\\_comestibles\\_chiapas.htm](http://respyn2.uanl.mx/x/2/comunicaciones/comunicacion-plantas_comestibles_chiapas.htm)

<https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/guia-rapida-de-las-flores-comestibles-de-la-a-a-la-z>

<http://www.fao.org/3/ae159s/AE159S04.htm>

BOLETIN de la Oficina Sanitaria Panamericana. COMPOSICION DE LAS PLANTAS ALIMENTICIAS DE LA AMERICA CENTRAL, IV. EL SALVADOR. Año 31, Val. xXx11, abril de 1952, No. 4

Chízmár Fernández, Carla. 2009. Plantas comestibles de Centroamérica / Carla Chízmár, Fernández [et al.] -- 1ª ed. -- Santo Domingo de Heredia, Costa Rica: Instituto Nacional de Biodiversidad, NBio.358 páginas.



## 4.7 Recetas con moringa.

### 1) Arroz Verde con Moringa

#### Descripción:

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

#### Ingredientes:

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

#### Procedimiento:

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

**Valor nutricional:**

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

**Consejo:**

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

**2) Tortillas Verdes con Moringa****Descripción:**

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

**Ingredientes:**

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

**Procedimiento:**

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

**Valor nutricional:**

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

**Consejo:**

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

**Fuente de consulta:**

Silva Inés López de Cabrera.

Nutricionista -MSP.



## 4.8 Preparación de alimentos con rúcula, acelga, verdolaga y pata de paloma.

**Arúgula 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 aporte de calcio, aporta antioxidantes, prevención del cáncer y aporta magnesio vital para producir energía.

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

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

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

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

### 1. Tortas de arúgula, acelga y avena.

#### Procedimiento

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

- g. Se le puede agregar queso rallado, si considera necesario.

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

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

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

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

## **Ensalada de arúgula, lechuga, zanahoria rallada cebolla.**

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

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



## 4.9 Flores de jardín que se pueden comer, Damiana una planta Afrodisíaca y estimulante

### **Entre estos beneficios podemos destacar:**

La damiana ejerce una notable acción diurética y antiséptica, útil para aliviar las infecciones urinarias, como la cistitis y la prostatitis, así como la inflamación renal o nefritis. En tal caso se suele asociar a otras hierbas que refuercen esta acción como la cola de caballo, la gayuba, o los estigmas de maíz.

Se ha recomendado la turnera como aliado natural para aliviar los sofocos y los estados nerviosos asociados a la perimenopausia.

Puede ayudar a aliviar la migraña nerviosa, asociada a otras hierbas con las que se complementa, como la menta, la matricaria o el romero.

De forma tradicional se usa también para tratar los estados asmáticos y la bronquitis.

Muestra un notable efecto laxante, que puede llegar a ser purgante en dosis altas. Debe ser usado con moderación para tratar estreñimientos crónicos o puntuales.

### **Té de damiana**

El té de damiana no es más que una infusión de la planta. Para ello vamos a colocar una cucharadita de tamaño café con la planta triturada en una taza de agua hervida. No es necesario hervir la hierba, simplemente añadiremos el agua y la dejamos durante 10 minutos.

Se puede agregar un poco de sirope de arce o miel para endulzar, así poder gozar de los beneficios del arbusto de una manera dulce.

### **Gotas de damiana**

El extracto líquido de damiana se suele utilizar directamente en otros tés o infusiones, aunque también se puede beber con un simple vaso de agua.



#### 4.10 La Verbena para uso medicinal, conocida por muchos, utilizada por pocos

La Verbena una de las hierbas muy conocida, y de una gran utilidad en las comunidades ante los tiempos actuales de pandemia. Desde hace mucho tiempo conocida por muchos, pero utilizada por unos pocos, la Verbena, Verbena oficinales, actualmente se ha convertido en una de las alternativas medicinales especialmente para la disminución de la fiebre. Dentro de los muchos usos y aplicaciones que se le pueden encontrar a esta planta, están, ayudar a la digestión, combatir la tos y es bastante beneficiosa para calmar la alteración de los nervios.

Esto es el testimonio de muchas de las personas de la comunidad de Pushtan en Nahuizalco en donde el conocimiento ancestral se conserva, y han probado su eficacia.

Pulque Morán de 67 años persona que trabaja la tierra y convencido de la eficacia y efectividad que brinda la madre tierra con la Verbena, manifiesta que esta planta ha ayudado a que los pobladores se mantengan con buena salud en tiempos actuales de pandemia. Como don Pulque, muchos de los pobladores de la zona de Nahuizalco y seguramente de alguna otro parte de nuestro país, le ponen fe a esta planta y lo mejor es que solo deben irlos a traer a sus parcelas hacer infusiones tomadas o en baños para posteriormente mantenerse sanos.

Don Pulque dice que este ha sido uno de los remedios naturales utilizado desde la antigüedad por sus ancestros y que este conocimiento se ha transmitido hacia las nuevas generaciones, y especialmente como una forma de estar preparados y hacer frente a la pandemia del nuevo Coronavirus. Cuenta que cuando siente dolor de huesos o fiebre, lo primero que busca son las hojas de Verbena que le sirven como antibiótico y a esto le combina hojas de mango y asegura que esto es super bueno ante estos síntomas.



## 4.11 El Amarantho considerada "Planta Sagrada" para nuestros antepasados

El Amarantho, *Amaranthus*, es una planta milenaria, considerada sagrada por nuestros antepasados, estuvo asociado a los ritos religiosos, a los dioses y a la visión cósmica de estas culturas. El Amarantho reúne cerca de 60 géneros y 800 especies, es uno de los cultivos ancestrales con más de 6,000 años de antigüedad, al igual que el maíz, frijol y la Chía.

Proveniente de la familia Amarantácea, popularmente conocido como Huautli o Bledo, posee abundantes hojas anchas, con muchas espigas que contienen diminutas semillas de las cuales se pueden elaborar diversos productos, galletas, atoles, granolas, harinas, horchatas, pancakes, las galletas Alegría (Alimento para los astronautas) entre otros. El uso de las hojas se puede incluir en la alimentación, en pupusas, sopas, tamales, enchiladas, entre otros. Es una fuente importante de proteína, minerales, fibra, vitaminas A, B, C, B1, B2, B3, ácido fólico, Omega 3, Hierro, Calcio, Fosforo, Escualeno, aminoácidos. En tiempos prehispánicos las hojas de Amarantho fueron utilizadas para infusiones contra la diarrea. En 1975 la academia de ciencias de los Estados Unidos lo considero: "El mejor alimento de origen vegetal para el consumo humano. También es utilizada en el ornato, y para arreglos florales.

El ciclo vegetativo del amarantho tiene en promedio 180 días de duración, desde que germina hasta que la semilla alcanza su madurez. Dentro de las principales formas de preparar el Amarantho, están, de la diminuta semilla reventada se pueden elaborar las harinas, granolas y cereales. Además, una manera práctica de incluirlo al consumo de alimentos en niños y niñas es licuar hojas frescas, agregarlos a la masa para la elaboración de pasteles nutritivos o enchiladas. Recientes estudios demostraron que una gelatina con alto contenido de fibra, elaborada con base de amarantho, nopal y harina de brócoli, podría prevenir el cáncer de colon.

También se recomienda para prevenir y ayudar a curar afecciones como la osteoporosis, en diabetes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, estreñimiento y diverticulosis, insuficiencia renal crónica, insuficiencia hepática, encefalopatía hepática, alimento apto para celíacos, dieta para personas con autismo

Por todo lo anterior, podemos concluir la ventaja de incluir en nuestra dieta alimenticia el Amarantho, una planta que aporta significativamente a nuestra buena salud y nutrición. Todos estos beneficios hacen referencia a la frase de Hipócrates (padre de la medicina), quien citaba: "Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento"



## 4.12 La planta de Chunquil especial para un sabor local y ancestral

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

La planta de Chunquil, abundaba en los años 1960, es una planta trepadora conocida por Chunquil, Flor de pato, planta de Gueguecho; su nombre científico es (*Aristolochia argentina* Gris), produce flores grandes en forma de guajolote, es nativa de Argentina, y conocida por sus raíces medicinales contra mordeduras de serpientes y otros animales ponzoñosos, su uso en la medicina y su valor ornamental, la vuelven importante en el ecosistema; sus hojas tienen forma de corazón, se crecen en suelos ácidos y neutros, en lugares parcialmente soleados y con poca luz. En Tacuba, abundaba en los cafetales, no se cultivaba, sino que sola se reproducía, la parte comestible de la planta son las hojas y tallos tiernos.

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

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

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



## 4.13 Propiedades nutricionales y medicinales del Nopal

En el caso del Nopal, tiene un especial significado por el papel simbólico del asentamiento de los aztecas en el lago de Texcoco, dando lugar a su imperio Tenochtitlan (te, piedra y nochtli, nopal), Ofreciendo los siguientes beneficios:

### **Propiedades nutricionales**

Se puede decir que en 1 taza de Nopales crudos (86 g aproximadamente) hay 2.9 g de hidratos de carbono y 1.1 g de proteína y solamente 14 kcal. Pero su principal atractivo es que contiene una gran cantidad de fibra dietética (soluble e insoluble): 2 g de fibra en una taza. Existe una relación 30:70 de fibra soluble a insoluble.

La fibra insoluble puede prevenir y aliviar el estreñimiento y las hemorroides al mismo tiempo que previene la aparición de cáncer de colon. La fibra soluble, se ha usado en muchos padecimientos porque su presencia en el tubo digestivo retarda la absorción de nutrimentos y hace que estos no pasen a la sangre rápidamente. También son una buena fuente de calcio, ya que, en 100 g de Nopales, hay aproximadamente 80 mg de calcio.

### **Propiedades medicinales**

**Obesidad:** Se toma un jugo de Nopal con naranja o alguna otra fruta. Esto se fundamenta en que gracias a la gran cantidad de fibra que tiene esta planta, ayuda retardar el tiempo en que se absorben los nutrimentos y entran a la sangre y por lo tanto facilita su eliminación.

**Colesterol:** En personas con colesterol elevado se ha demostrado que, el consumo de Nopal, ayuda a eliminarlo evitando que se absorba gran parte de éste y así no se acumula en venas y arterias. Los aminoácidos, la fibra y el niacina contenido en el Nopal previenen que el exceso de azúcar en la sangre se convierta en grasa, mientras que, por otro lado, actúa metabolizando la grasa y los ácidos grasos reduciendo así el colesterol.

**Desórdenes gastrointestinales y digestión:** Se sabe que las fibras vegetales y los mucílagos controlan el exceso de ácidos gástricos y protegen la mucosa gastrointestinal previniendo así, las úlceras gástricas y todo ese tipo de afecciones. El Nopal contiene vitaminas A, Complejo B, C, minerales: Calcio, Magnesio, Sodio, Potasio, Hierro y fibras en lignina, celulosa, hemicelulosa, pectina, y mucílagos que en conjunto con los 17 aminoácidos ayudan a eliminar toxinas.



#### 4.14 El Chiltepe, de gran valor nutricional, ancestro de otras variedades de chile picante

El chile Chiltepe, es picante contiene capsaicina que ayuda a acelerar el metabolismo gracias a los ingredientes termogénicos que generan saciedad, ayudando así con la prevención de obesidad y dar energía. El Chiltepe, posee una gran cantidad de antioxidantes, que contrarresta los efectos de los radicales libres en el organismo, y ayuda al organismo a enfrentar desde enfermedades crónicas degenerativas hasta cuadros inflamatorios, por sus compuestos fenólicos y flavonoides.

Todas estas propiedades han sido de gran valor para los productores de las regiones, y no solo por su sabor sino también por sus propiedades, rico en vitamina A y C además de proteínas y Calcio.

##### Valor nutricional por cada 100 gramos

| Contenido     | Valor      |
|---------------|------------|
| Agua          | 77.90%.    |
| Energía       | 8,300 cal. |
| Proteínas     | 3.30 g     |
| Grasa         | 2.10 g     |
| Carbohidratos | 15.40 g.   |
| Ceniza.       | 1.30 g     |
| Calcio        | 48 00 mg.  |
| Fosforo       | 85 00 mg.  |
| Hierro        | 6.30 mg.   |

“El genio se hace con un 1% de talento y un 99% de trabajo”. Albert Einstein

## 4.15 Los alimentos ancestrales, uno de los bastiones de la SAN, que debemos rescatar con la agroecología

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.



## 4.16 La verdolaga una maleza comestible y nutricional

### **Propiedades y beneficios de la 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. A continuación, vamos a ver algunas de las múltiples ventajas y propiedades que tiene:

#### **1. Ayuda a mejorar la circulación y el funcionamiento cardiovascular**

Esta planta es sin duda uno de los vegetales con mayor nivel de Omega-3, favoreciendo el buen funcionamiento del sistema cardiovascular, ayudando a combatir el colesterol y contribuyendo a prevenir posibles problemas en dicho sistema.

#### **2. Es diurética**

Una de las ventajas de la verdolaga es el hecho que su consumo tiene efectos diuréticos, facilitando la emisión de orina y el funcionamiento renal en general. Gracias a ello también permite expulsar elementos nocivos y residuos de nuestro cuerpo. Puede ser de utilidad en infecciones de orina o en personas con edema o retención de líquidos.

#### **3. Favorece la excreción**

Además de la diuresis, la verdolaga también contribuye al buen funcionamiento del tubo digestivo gracias a su elevado nivel en fibra, facilitando la excreción. De hecho, tiene efectos laxantes. Asimismo, también beneficia a la secreción de enzimas por parte del hígado.

#### **4. Tiene propiedades antiinflamatorias**

La composición de esta planta, rica en mucílagos, hace que tenga también efectos antiinflamatorios, con lo que contribuye a rebajar inflamaciones tanto generadas por infecciones como por otros problemas.

#### **5. Ha sido utilizada como analgésico**

Desde la antigüedad la verdolaga ha sido utilizada como planta medicinal a la hora de tratar algunos tipos de dolor (por ejemplo, el de cabeza o el de muelas), teniendo efecto analgésico.

#### **6. Antiséptica y antifúngica**

Esta planta también contribuye a impedir el crecimiento de algunas bacterias, contribuyendo al buen funcionamiento del sistema inmune. También resulta de utilidad con los hongos e incluso con algunos parásitos.

#### **7. Beneficiosa para la diabetes**

Se ha observado que el consumo de verdolaga contribuye a reducir los niveles de glucemia en sangre, pudiendo contribuir a regular el estado glucémico de pacientes con diabetes 2, así como su resistencia a la insulina.

#### **8. Ayuda contra la anemia**

Esta planta posee una gran cantidad de importantes propiedades derivadas de sus componentes. Con un elevado nivel de vitaminas, minerales, betacarotenos y aminoácidos y siendo considerada un posible superalimento; si se introduce en la dieta puede llegar a contribuir a la mejora de estados anémicos y de la carencia de determinados nutrientes esenciales.

#### **9. Reduce la fiebre**

Debido a las propiedades anteriormente mencionadas, contribuye a reducir la fiebre causada por diversas infecciones.

#### **10. Ayuda a controlar alteraciones ginecológicas**

Algunos estudios parecen afirmar que las semillas de esta planta contribuyen a estabilizar el ciclo menstrual en mujeres que presentan un sangrado irregular. Sin embargo, también se ha observado que podría facilitar la aparición de contracciones lo que la hace desaconsejable en embarazos.

#### **11. Antioxidante**

Se ha observado también que contiene componentes como las betalaínas, las cuales contienen propiedades antioxidantes relevantes y conocidas. Contribuye a reducir el daño celular por oxidación y ayuda a estabilizar los radicales libres.

#### **12. Mejora la salud de cabello y piel**

Otra propiedad de la verdolaga, debido a su elevado porcentaje en nutrientes y a sus efectos antioxidantes, es que contribuye a mantener y fortalecer la salud de cabello y piel y permite tratar problemas de pigmentación, quemaduras u otras dermatosis.

Tomado de: <https://psicologiymente.com/vida/verdolaga>



#### 4.17 El Cochinito, Tunquito o Cuchito, planta comestible ideal para mantener la seguridad alimentaria de las familias salvadoreñas

El Cochinito, conocido también como Cuchito, Susto o Tunquito, cuyo nombre científico es *Rytidostilis gracilis*, pertenece a la familia Cucurbitaceae. Es una planta que se encuentra en estado silvestre en El Salvador, muy nutritiva, cuyo consumo, lamentablemente, está cayendo en el olvido de la población. Mayra Estela Colindres Alvarado y Héctor Marvin Recinos Ramos, en su trabajo de graduación, para optar al grado de licenciatura en química y farmacia, UES, 2013, y cuyo objetivo principal fue determinar el contenido de macronutrientes, minerales y metabolitos secundarios en dos especies vegetales autóctonas consumidas en El Salvador, una de ellas la especie de *Rytidostilis gracilis*. Según los resultados de los análisis fitoquímicos y bromatológicos, el Cochinito presenta mayor contenido de proteína (2.41%), fibra (1.54%), agua (91.56%), Potasio (0.36%) y Hierro (3.992mg/100g), reportan la presencia de taninos, caracterizados por ser astringentes y coagular los alcaloides, albúminas y metales pesados.

Partes de la planta que se consumen son los frutos (principalmente), flores, tallo y hojas tiernas. El fruto se puede comer al natural o en ensaladas; también sirve para hacer “pupusas de cochinito”, asimismo a la infusión de las hojas le atribuyen propiedades febrífugas.

Las pupusas de cochinito poseen muchos antioxidantes, como también proteínas, que hacen a dicha comida típica muy nutritiva. Según el naturalista Magno López en el blog saludennutrición, 2019, la planta de cochinito crece de manera silvestre en caminos, riberas de ríos y lagos, como también en bosques lluviosos y en suelos húmedos donde existe luz solar. Además, hace mención a la creencia que las pupusas de esta planta son más sanas y nutricionales que las famosas pupusas “revueltas” elaboradas con frijol, queso y chicharrón, por lo que es ideal para los veganos, debido a que no es de origen animal sino netamente vegetal.



## 4.18 El cochinito: planta nutricional, tesoro de la gastronomía local

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 “palmea” 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 fósforo 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>



## 4.19 La preparación de dobladas con cochinito y quilete blanco.

### 1- Dobladas de guía de cochinito

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

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

### 2- Doblada de papelillo

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

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



## 4.20 Tortas de tunquito

### INGREDIENTES:

- 4 huevos.
- Media libra de guía de tunquito.
- 1/4 cebolla.
- 1 tomate.
- Manteca de cerdo.

### PROCEDIMIENTO:

- Pica en un recipiente la cebolla, el tomate.
- Luego de esto se debe de picar los tunquitos juntamente con las guías, y colocar en el mismo recipiente de las verduras para revolver.
- Batir en un recipiente los huevos.
- Luego de esto se hacen pequeñas tortitas y se forran con el huevo.
- Se deja un minuto, se preceden a voltear las tortitas y se deja otro minuto.

**“Y ya quedan listas para degustar y apreciar lo nuestro”**



## 4.21 Llantén planta ancestral con propiedades medicinales

Investigaciones científicas consideran al Llantén una planta medicinal de alto valor debido a los diversos efectos positivos que tiene sobre la salud humana. Por ello la importancia de cuidar y seguir propagando esta especie tan bondadosa que garantizan de manera natural tratar algunas enfermedades o lesiones.

### **Receta de la abuela: té de Llantén**

#### **Ingredientes** (para preparar 250 ml)

250 ml agua

3 a 5 hojas de Llantén

#### **Procedimiento**

En una olla vaciar 250 ml de agua agregar las 3 hojas de Llantén y dejar hervir durante 15 minutos, hasta obtener un color verde pálido del agua.

**Nota:** si es para tratar tos o enfermedades respiratorias se puede agregar miel, limón y jengibre y tomar dos tasas al día.

Si se utiliza para tratar golpes o heridas se deja reposar y se utiliza para lavar el área afectada y las hojas se pueden colocar sobre la lesión ya que es un buen cicatrizante.



## 4.22 Beneficios de la Calaguala y la Cúrcuma en la salud humana

La madre naturaleza da a la humanidad todo lo necesario para vivir sano y saludable, proveyéndonos de incontables plantas para tratar diferentes enfermedades o desequilibrios en el cuerpo, a través de prácticas terapéuticas ancestrales, que han sido generadas y están ligadas a nuestros pueblos con una gran tradición cultural natural, pero que con el pasar de los años van quedando en el olvido y poco a poco se pierda una gran riqueza que está al alcance de todos.

Por ello mismo se hace mención de algunas plantas que de nombre se conocen bastante pero tal vez se desconozca de sus innumerables bondades con la salud humana.

La Calaguala (*Polypodium angustifolium*) es una planta de las denominadas epífitas, que significa que crece adherida a otras plantas, tanto en sus ramas como en la corteza, en lugar de hacerlo en el suelo. Puede haber alguna excepción e incluso hacerlo en rocas, pero no es lo habitual.

Las propiedades que se le atribuyen a la Calaguala, en diferentes estudios publicados son múltiples, gracias a sus cualidades depurativas: afecciones gastrointestinales, respiratorias y cardíacas. Alivio de dolor en los huesos o reumatismo, para fiebres, problemas renales, cálculos, vermicifugo y altamente efectivo en casos de diabetes y exceso de ácido úrico o gota. Pero el máximo rendimiento se obtiene en casos de problemas de tipo dermatológico, por lo que su uso está muy recomendado en el tratamiento de dermatosis, eczemas, vitiligo y psoriasis, así como coadyuvante en problemas más graves de tipo autoinmune como el cáncer de piel.

La Cúrcuma: es una planta medicinal, la *Curcuma longa* (perteneciente a la misma familia que el Jengibre), cuya raíz tiene un característico color naranja o amarillo intenso. Algunos de los beneficios de la cúrcuma para el organismo: Mejora la digestión, facilita la pérdida de peso, combate resfriados y gripes, Evita las crisis de asma, desintoxica el hígado, regula la flora intestinal, trata problemas en el hígado, estimula el sistema inmune, alivia la inflamación en la piel como eccemas, acné o psoriasis.

Retomado de: [https://www.elespanol.com/como/sirve-curcuma-propiedades-beneficios/487701525\\_0.html](https://www.elespanol.com/como/sirve-curcuma-propiedades-beneficios/487701525_0.html).

<https://www.casapia.com/blog/salud-natural/la-calaguala-por-jaume-queral.html>



fotos fuente internet buscador de Google

## 4.23 El majestuoso árbol de Matasano, frutos comestibles y medicina

El doctor del rey católico de España, Felipe II, afirmó que las hojas mojadas y puestas en los pezones de los senos de la mujer que amamanta, puede curar la diarrea en los neonatos, las semillas quemadas y hechas polvo, curan las heridas podridas comiendo la carne mala y la fruta comida produce sueño.

También en la misma revista, se pudo encontrar otra referencia histórica del aporte medicinal del Matasano, la cual dice lo siguiente: “En los manuscritos de Mena, Sotuta y Libro del Judío (Ricardo Ossado) se encuentran curiosas recetas para varias dolencias, en las cuales se menciona el Matasano, para curar el asma, espasmos, tosferina, en forma de cocimientos para tomar y también en baños”. En el año 1898 el Instituto Médico Nacional Mexicano, publicó una interesante monografía de esta droga indígena, en la cual concluyeron que a) su acción en los casos de insomnio nervioso o alcohólico es patente, b) el sueño producido es tranquilo y reparador, similar al sueño natural, c) no produce pesadillas, ni náuseas, ni cefalalgias, d) no tiene ningún efecto tóxico secundario, fuera de sus propiedades hipnóticas, e) los mejores resultados se obtuvieron con el extracto hidroalcohólico de las semillas, f) las dosis normales son de 0,5 a 1.0 gramos pero pueden aumentarse más todavía, pues la dosis mínima letal en perros es de 3 gramos por kilo de peso vivo, también concluyeron que la semilla hecha polvo tiene propiedades analgésicas, hipnóticas y antibióticas.

Por lo tanto, se puede decir que el Matasano, además de ser un árbol de una fruta nostálgica porque ya es poco su consumo, porque hemos cambiado nuestros hábitos alimenticios; también es parte del asocio de sombra en los cafetales, permitiendo así capturar gases de efecto invernadero, produce un mejor ambiente con su aroma y majestuoso verde intenso de su copa redondeada, también proporciona leña y agua a todos los que convivimos en su hábitat.

Es mi obligación como habitante de la zona de los cafetales, dar a conocer estos datos importantes sobre uno de nuestros árboles en peligro de extinción, como lo es el Matasano. ¿Por qué digo en peligro de extinción?, porque cada vez que cambiamos nuestro entorno para la producción de alimentos, no tomamos en cuenta mantener la biodiversidad nativa y criolla de cada región.



## 4.24 Tomate silvestre un alimento ancestral

Durante el seguimiento que se le está dando al proyecto de reforestación e implementación de obras de conservación de suelo y agua en el Volcán de San Salvador, 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 acompañar los tamales rellenos de ejote (ticucos), el proceso de elaboración de esta salsa se describe a continuación:

### **Ingredientes**

1. 60 tomates de gallina frescos.
2. 1 cebolla pequeña
3. 1 diente de ajo
4. agregar sal al gusto
5. 6 hojas de orégano
6. 1 Chile picante.

### **Preparación:**

Se lavan los tomates, la cebolla, los ajos, el orégano y chile picante, luego se coloca una cacerola al fuego con medio litro de agua y se agregan los tomates, la cebolla, sal y los ajos y se dejan a que se cuezan hasta que agua empiece a hervir, luego que ya están cocidos se sacan y se procede a molerlos o los podemos licuar, posteriormente le agregamos chile picante previamente licuado, luego lo colocamos en un recipiente plástico, lo dejamos enfriar para que esté lista para servir acompañando cualquier tipo de comida como huevos fritos, pupusas y carnes asadas.



## 4.25 El Jengibre una planta de múltiples beneficios

Prácticamente desde nuestros orígenes, el ser humano ha dado gran importancia a la comida. Si bien es cierto que la versión primitiva se basaba en un consumo de subsistencia en el que lo importante era sobrevivir, muy pronto fuimos separándonos de esa visión simplista y convertimos nuestra alimentación en un arte. Entre los ingredientes que llevan con nosotros siglos enteros y que han demostrado poseer increíbles cualidades como alimento y como medicina destaca el Jengibre, la planta milagrosa de los antiguos ancestros.

El Jengibre es empleado como ingrediente para la medicina tradicional hace mucho tiempo atrás y fue incorporándose poco a poco a la gastronomía. En el aspecto médico, el consumo habitual de Jengibre ha demostrado tener grandes beneficios para la salud del ser humano. Se trata de una solución efectiva para problemas digestivos o dolores menstruales, antiinflamatorio, relajante muscular, vasodilatador que mejora la circulación sanguínea. Además, añade cantidades significativas de calorías, carbohidratos, proteínas o fibra.

En la actualidad el consumo de Jengibre se está volviendo más habitual e incluso lo recomiendan como tratamiento para la COVID-19, debido a sus altos beneficios medicinales, esta planta es fácil de producir y posee una alta adaptabilidad, ya que se podría considerar como una planta nativa. Hay muchas formas de extraer sus propiedades, pero entre las más comunes es elaborar un té y endulzarlo con miel de abeja lo que es un tratamiento muy efectivo para tratar infecciones de garganta. El Jengibre es una planta con múltiples usos.

**Nuestros ancestros utilizaron esta planta, utilicemos su sabiduría en estos tiempos**



## Capítulo 5.

# Sopas, caldos y salsas nutricionales



## 5.1 La alimentación y su relación con las comunidades

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.

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.



## 5.2 Sopa de guías de ayote

### INGREDIENTES:

- Guías de ayote.
- Ayote.
- Güisquil.
- Papas
- Sal

### PROCEDIMIENTO:

- Se cortan en pequeños cuadros las papas, los güisquiles y el ayote.
- Estos se colocan en un recipiente y se ponen a fuego lento para que estos se comiencen a cocer.
- Una vez estos ya estén blandos se procede a colocar lo que son las guías del ayote, de preferencia estas deben ser las más tiernas si gusta puede añadirles lo que es las flores del ayote.
- Después de agregar las guías de ayote se debe dejar a fuego lento unos 20 minutos.



### 5.3 Sopa tradicional de moras con huevos

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.



## 5.4 La sopa nutritiva, receta local, data de más de 70 años rica en nutrición para la familia

Para gran cantidad de familias, sirvió de ingresos económicos, yo mismo que redacto este artículo 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 o tres 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 tucos 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.

**“Esta sopa puede dar mucho vigor a los ancianos o personas que estén reconvaleciendo de alguna enfermedad”**



## 5.5 Alimentación saludable con sopa de frijoles con semillas de ayote

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 trituras 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.



## 5.6 Arroz negrito / arroz negro al estilo de San Vicente

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

### **Ingredientes y costos aproximados:**

- Arroz (2 tazas = ½ libra) \$0.45
- Frijoles negros (1 taza cocidos ≈ ½ libra crudos) \$0.50
- Cebolla (1 mediana) \$0.25
- Ajo (1 diente) \$0.05
- Chile verde (1 unidad, opcional) \$0.20
- Aceite (2 cdas ≈ 30 ml) \$0.15
- Comino y sal (pizcas) \$0.05
- Agua (½ taza adicional) sin costo significativo

**Costo total estimado:**

\$1.65 – \$1.80 USD

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

**Instrucciones para su preparación:**

1. Preparar la sopa de frijoles

Si no hay frijoles ya cocidos, poner los frijoles rojos o negros en agua con un poco de sal, la cebolla, ajo y cocinar hasta que estén suaves. Se reserva la sopa sin los frijoles.

2. Freír el arroz

En una olla, calienta el aceite a fuego medio se sofríe la cebolla, el ajo y el chile verde hasta que la cebolla esté oscurita.

3. Agregar el arroz

Añade el arroz a la olla y revuélvelo con la cebolla y el ajo unos minutos, para que se dore un poco.

4. Añadir la sopa con algunos frijoles

Luego incorpora unos frijoles cocidos y suficiente sopa de los mismos para cubrir el arroz (normalmente unas dos partes de líquido por cada parte de arroz). Agrega comino y sal al gusto.

5. Cocinar tapado

Tapa la olla, baja el fuego y deja que el arroz se cocine lentamente hasta que absorba la sopa.

6. Reposar

Cuando el arroz esté listo, apágalo y deja reposar, tapado, unos 5-10 minutos antes de servir, para que termine de asentarse

**Variantes:**

- En San Vicente le ponen “consomé” de los frijoles, es decir, bastante sopita de frijoles, para lograr ese color negro intenso.
- Algunas personas le agregan un poco de achiote o color, pero no siempre; el color oscuro se logra principalmente por la sopa de frijoles.
- Si te gusta se puede acompañar con frijoles blancos, picadillo, queso fresco, huevo duro o algún curtido salvadoreño.



## 5.7 Gallina en pinol

### **GALLINA EN PINOL:** (datos nutricionales)

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

### **INGREDIENTES:**

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

### **PREPARACIÓN:**

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



## 5.8 Pollo en pinol, receta ancestral y tradición familiar

**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.



## 5.9 Sopa de Mora con ayote, okra y huevo

### Pasos a seguir:

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

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

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



## 5.10 Salsa de loroco en crema

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

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

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

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

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

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



## 5.11 Huevos en salsa de Alguashte

### Ingredientes (para 4 porciones)

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

### Preparación:

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



## 5.12 Sabor con Historia; Pozole de Chilanga Morazán

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

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

### RECETA:

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

**PREPARACION:****CALDO:**

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

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

**PREPARACION DEL MAIZ:**

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

**PREPARACION DE SALSA:**

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

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

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

**SERVIR:**

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

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

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

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



## Capítulo 6.

# Bebidas naturales y ancestrales



## 6.1 Atol de maicillo

### Pasos e ingredientes:

1- Esta es una receta muy rica y nutritiva. la elaboración de la harina es muy simple, se tuesta el grano de maicillo y se muele muy finamente.

2- Primero se pone a hervir las tazas de agua a fuego alto tomamos las cucharadas de harina y disolvemos en la taza de agua restante, una vez hervida el agua bajamos el nivel a fuego medo e incorporamos la mezcla de la harina, la colamos con colador para evitar grumos y la removemos para que espese en unos 5 minutos más de fuego y cuando sube el nivel en ebullición ya está listo

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

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



## 6.2 Atol de sagú

### Atol de sagú

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

### Ingredientes.

Harina de sagú (se puede mezclar con harina de maíz)

Leche

Jugo de caña (edulcorante)

Hojas de limón indio (sustituto de la canela)

### Modo de preparación.

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



### 6.3 Refresco de masa: bebida natural refrescante

#### **Ingredientes**

- Azúcar
- Masa de maíz

#### **Preparación**

Una vez se tiene preparada la masa para hacer las tortillas se toma una pequeña porción y se deshace con agua, luego se cuela para garantizar separar todos los grumos y partículas más grandes luego se agrega azúcar al gusto y se mezcla hasta integrarlo después se sirve.



## 6.4 Bebidas de siempre viva: la delicia de disfrutar el sabor de la vida natural

### Té de Amaranto Globoso o Siempreviva

**Ingredientes:** 100% Amaranto globoso, flores (*Gomphrena globosa*). **Propiedades:** El té de Amaranto globoso es un excelente anti-inflamatorio que combate eficazmente los dolores de cabeza, dolor de garganta, ronquera, tos, bronquitis, laringitis, aclara la voz y alivia los síntomas de asma. Es también un té, que, bebido con regularidad, previene el cáncer, reduce el colesterol malo y actúa como un calmante natural.

Tiene un montón de beneficios para la salud, ya que tiene pocas calorías y combate eficazmente los radicales libres, sustancias responsables del proceso de envejecimiento y otras enfermedades degenerativas.

**Modo de preparación:** 3 o 4 flores por taza. Verter agua hirviendo sobre las flores y dejar en infusión entre 5 y 7 minutos. Dejar enfriar tapada. Para mejores resultados se debe beber aun caliente.

El té se puede beber caliente o frío, aunque para problemas de falta de voz, ronquera, tos o dolor de garganta es más útil, bebido bien caliente.

<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/casa-y-jardin/siempreviva-1343196.html>

<https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/casa-y-jardin/siempreviva-1343196.html>

<https://chasdomundo.pt/es/amaranto-globoso-gomphrena-globosa>



## 6.5 Bebidas de tomate de árbol: la delicia de disfrutar el sabor de la vida natural

El sabor del tomate de árbol es agridulce, varía según el punto de maduración, y evidentemente, según la variedad.

Es un fruto que se puede consumir crudo o cocinado, en platos salados o en postres, es muy habitual hacer mermeladas, jugos y salsas picantes o especiadas.

Para consumir crudo el tomate de árbol, hay que abrirlo por la mitad, espolvorear azúcar y comer directamente con una cuchara, similar a como se hace con los kiwis. Como integrante de una ensalada de frutas es especial. La piel, en todos los casos, se puede pelar con un cuchillo como una manzana, pero es bastante viscoso, también se puede cortar al medio como el kiwi y sacar la pulpa con una cucharita, pero saldría trozado.

El sistema más tradicional es sumergirlo en una cacerola al fuego en agua fría y cuando se rasgue la piel, lo dejamos un ratito más, retirarlos del fuego enfriarlos y quitar las pieles.

### **Algunas recetas:**

Mayonesa con tomate de árbol, Mermelada de tomate del árbol (chilto), Licuado de tomates de árbol, Salsa de tomates de árbol para pizza, Batido de yogurt con tomate de árbol, Batido de leche con tomate de árbol, Kéetchup de tomate de árbol, Ají de tomate de árbol (Salsa picante cómo se prepara en Ecuador), Salsa picante de tomate árbol (Ilajwa).

<https://www.clubniva.com/foro/sobre-comidas-y-comederos-argentina/4206-%C2%BFsab%C3%ADas-que-hay-tomates-que-crecen-en-los-%C3%A1rboles>



## 6.6 La Chicha salvadoreña, una bebida ancestral

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

### **Ingredientes:**

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

### **Preparación:**

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

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

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

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

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

### **Bibliografía**

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



## 6.7 El Matalí un tesoro natural

### 1. Agua fresca de Matalí

Un puñado de hojas lavadas.

1 litro de agua.

Jugo de limón y miel al gusto.

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

Volver a estas recetas no es solo cosa de salud. También es rescatar los saberes ancestrales que nos recuerdan que la naturaleza siempre nos alimentó de manera simple y sana.

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

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

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



## 6.8 Horchata de maicillo una bebida de tradición familiar y ancestral

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.



## 6.9 El Refresco de Sorgo

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

### **Ingredientes (Para aproximadamente 2 litros):**

- 1 taza de granos de sorgo integral (puede ser sorgo blanco o rojo, el rojo tiene un color más intenso).
- 1 ½ taza de dulce de panela, raspadura o azúcar moreno (al gusto).
- 1 o 2 rajas de canela.
- Jengibre fresco (una rodaja de 2-3 cm, opcional pero recomendado).
- Clavos de olor (3 o 4 unidades, opcional).
- Cáscara de naranja o limón (opcional, lavada bien).
- 3 litros de agua (parte para cocción, parte para diluir).
- Hielo al servir.

### **Utensilios:**

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

## **Procedimiento Paso a Paso:**

### **Paso 1: Limpiar y Cocinar el Sorgo**

1. Limpia: Revisa los granos de sorgo para retirar cualquier impureza o piedrecilla pequeña. Lávalos bajo el chorro de agua.
2. Cocción Larga: En una olla, agrega el sorgo limpio y 2 litros de agua. Lleva a ebullición, tapa la olla y reduce el fuego a bajo. Cocina durante 60 a 90 minutos, o hasta que los granos estén muy blandos y hayan reventado. El sorgo es un grano duro, por lo que requiere una cocción prolongada. Añade más agua caliente durante la cocción si es necesario.
3. Alternativa Express (con harina de sorgo): Si consigues harina de sorgo, el proceso es mucho más rápido. Disuelve  $\frac{3}{4}$  taza de harina en agua fría y luego viértela en una olla con 1.5 litros de agua hirviendo, revolviendo constantemente para evitar grumos. Cocina por 10-15 minutos hasta que espese ligeramente.

### **Paso 2: Preparar el Almíbar Aromático**

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

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

#### **• Método Tradicional (Infusión):**

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

#### **• Método Moderno (Bebida más Suave):**

1. Cuela el sorgo cocido, reservando el agua de la cocción. Esta agua está llena de nutrientes y almidón.
2. Vierte los granos cocidos y el agua reservada en la licuadora. Agrega el almíbar aromático (sin las especias grandes). Licúa a alta velocidad durante un par de minutos hasta obtener una mezcla homogénea, pero con textura.

#### **Paso 4: Colar y Enfriar**

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

#### **Paso 5: Servir**

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

#### **Importancia Nutricional y en la Soberanía Alimentaria**

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



## 6.10 La horchata de morro

### Ingredientes:

#### Para el polvo de horchata

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

#### Para la bebida:

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

### Como hacer Horchata de morro.

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

2. Moler la mezcla: Lleva todos los ingredientes tostados a un molino, procesador de alimentos o licuadora de alta potencia y muélelos hasta obtener un polvo fino y homogéneo. Este paso es fundamental, ya que un molido grueso hará que la horchata tenga grumos. Si no vas a preparar la bebida de inmediato, guarda el polvo en un recipiente hermético de vidrio para conservar su aroma y frescura por varias semanas.

3. Preparar la bebida: Coloca aproximadamente la mitad del polvo en la licuadora con 1.5 litros de agua y licúa hasta que quede bien integrado. Cuela usando un colador de malla fina o manta de cielo, exprimiendo bien para sacar todo el sabor. Repite el mismo proceso con el resto del polvo y agrega el agua restante.

4. Endulzar y ajustar el sabor: Agrega el azúcar moreno y remueve hasta disolver. Prueba y ajusta la cantidad al gusto. Si quieres una bebida más cremosa, sustituye parte del agua por leche o leche de almendras. Si te gusta un toque extra de aroma, añade la vainilla en este momento.

5. Enfriar y servir: Refrigera la horchata por al menos 1 hora antes de servir, de modo que los sabores se asienten y la bebida quede bien fría. Sírvela en vasos con abundante hielo y, si lo deseas, espolvorea un poco de canela molida encima. Recuerda agitar o revolver la jarra antes de servir, ya que es normal que el sedimento se asiente en el fondo.

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

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

Mundo forestal. 2022. PYME (Pequeña y Mediana Empresa). COSTARICA la Uruca, San Jose Costa Rica, consultado el 16 de septiembre. Disponible en: <https://www.elmundoforestal.com/portfolio/jicaro-guacal/> Horchata de morro(receta)

<https://www.elsalvadormipais.com/horchata-de-morro>

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



## 6.11 El Refresco de Carao

### **Procedimiento para preparar refresco de carao:**

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

### **Estrategia para Difundir el Refresco de Carao en Comunidades Rurales**

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

- 1. Educación y Concientización:** Realizar talleres y charlas informativas en las comunidades para educar a las personas sobre los beneficios del carao. Utilizar folletos, carteles y demostraciones prácticas para captar la atención de la población.
- 2. Colaboración con Líderes Comunitarios:** Involucrar a líderes comunitarios y promotores de salud para que actúen como embajadores del refresco de carao. Su influencia y credibilidad pueden ayudar a difundir el mensaje de manera más efectiva.
- 3. Producción y Distribución Local:** Fomentar la producción local del refresco de carao, apoyando a pequeños productores y cooperativas. Esto no solo garantizará la disponibilidad del producto, sino que también impulsará la economía local.
- 4. Campañas en Medios de Comunicación:** Utilizar radios comunitarias, redes sociales y otros medios de comunicación locales para promocionar el refresco de carao. Compartir testimonios de personas que hayan experimentado sus beneficios puede ser una herramienta poderosa.

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



## 6.12 El sabor ancestral del chocolate artesanal en El Salvador.

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

Ella nos relata: la clave para obtener un buen chocolate comienza desde el momento del tostado de la semilla de cacao, cuando el cacao está en su punto de tueste óptimo es cuando se ve doradito y el olor a chocolate es intenso, luego se procede a descascar la semilla y agregar los ingredientes como azúcar, canela y otros ingredientes al gusto, luego esta mezcla se procesa en un molino y queda una pasta de la cual se realizan las tablillas que luego estarán listas para consumir y realizar la bebida ya sea disuelta en agua o en leche. Cada punto del proceso debe hacerse con mucho dedicación y cariño esto asegura aún más el sabor único del chocolate para hervir

### **Valor nutricional**

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

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

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

Aporta fibra natural, que contribuye a una buena digestión.

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

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

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



## 6.13 Atol chilate

**Los ingredientes para preparar 4 porciones de chilate son los siguientes:**

- Una taza de masa de maíz (puede usarse también harina de maíz)
- Pimienta gorda
- 1 trozo de Jengibre,
- Canela
- 2 litros de agua

### **Preparación**

- El tiempo de preparación del chilate dura cerca de media hora.
- Si desea un sabor criollo, en primer lugar, se tuesta el maíz en un comal o sobre una plancha, y posteriormente se muele, se moja y se cuele con una manta rala o un colador fino.
- Si lo prepara con masa, la masa y se diluye completamente en los 2 litros de agua, a manera que quede como un atol líquido.
- Luego se pone a cocinar a fuego bajo junto con el jengibre rodajeado, la pimienta gorda y canela; se deja hervir, con cuidado que no se ahumé ni se pegue, hasta que espese.
- Se cocina por 25 minutos.

### **¿Con qué se toma el chilate?**

Por lo general el chilate se sirve cuando está caliente o tibio y sirve como una bebida para acompañar algunos dulces típicos como, por ejemplo:

Nuégados de yuca o masa

Torrejas

Plátano en dulce



## 6.14 El shuco

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

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

### Proceso de preparación:

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

### Importancia nutricional

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

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

### Conclusión

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



## 6.15 Atol de elote tradicional, con elotes asados

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.**



Fuente: El Salvador de antaño.

## 6.16 Atol de piñuela de cerco

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

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

### Ingredientes:

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

f) ½ cucharada de sal

### **Preparación**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Paso 10. Cuando hierva, se retira del fuego.

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

### **Receta original**

([www.recetassalvador.com/recetas/bebidas/atol-de-pinuela#google\\_vignette](http://www.recetassalvador.com/recetas/bebidas/atol-de-pinuela#google_vignette))



## 6.17 Atol de maicillo

### ATOL DE MAICILLO.

1- Esta es una receta muy rica y nutritiva. la elaboración de la harina es muy simple, se tuesta el grano de maicillo y se muele muy finamente.

2- Primero se pone a hervir las tazas de agua a fuego alto tomamos las cucharadas de harina y disolvemos en la taza de agua restante, una vez hervida el agua bajamos el nivel a fuego medo e incorporamos la mezcla de la harina, la colamos con colador para evitar grumos y la removemos para que espese en unos 5 minutos más de fuego y cuando sube el nivel en ebullición ya está listo

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

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



## 6.18 Atol De Tres Cocimientos

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

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

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

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

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

### **Ingredientes:**

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

### **Procedimiento:**

- Dore el maíz en una sartén o un comal, hasta que tome un color marrón.

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

#### **Valor Nutricional del Atol de Tres Cocimientos de Maíz:**

- Aporta energía: gracias a los carbohidratos del maíz y el azúcar.
- Contribuye a la digestión; por su contenido de fibra del maíz tostado.
- Fortalece huesos y músculos; si se prepara con leche, ya que añade proteínas y calcio.
- Contiene vitaminas del grupo B; (del maíz) y minerales como hierro, fósforo y magnesio.
- Las especias como canela; añaden antioxidantes y propiedades digestivas.

Valor cultural salvadoreño:

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

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

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

Anónimo. (s. f.). Atol de tres cocimientos. Cultura y Cocina en la Ruta de las Flores. EcuRed. Recuperado de EcuRed. [https://www.ecured.cu/Atol\\_de\\_tres\\_cocimientos](https://www.ecured.cu/Atol_de_tres_cocimientos).



## 6.19 Arroz con leche de semilla de ayote

### 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.



## 6.20 Arroz con atado de dulce

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.



## 6.21 Un café familiar: “café con dulce de panela”

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.

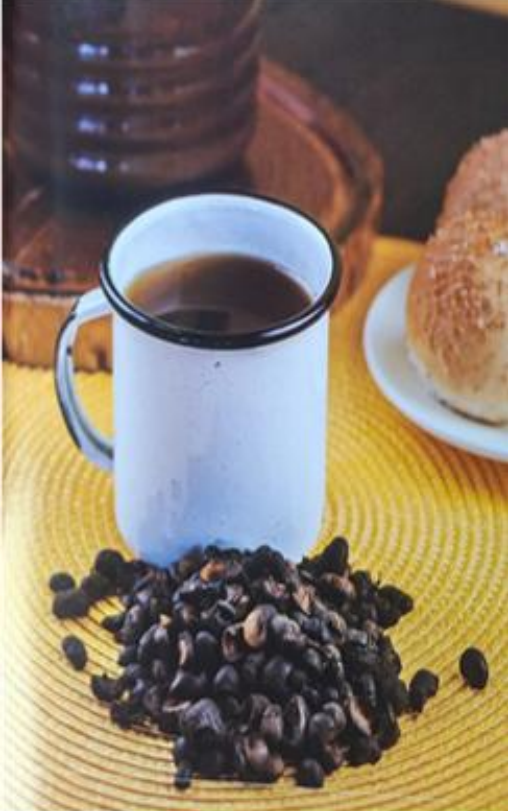
Llegado el tiempo de jubilarse, y después de mucho tiempo de trabajo niña Irma, abre el Hostal Café “El Cedro”. Que cuenta con habitaciones cómodas, y un espacio natural donde se puede hacer senderismo.

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 verdades, 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)



## 6.22 Café de ojushte

**Rendimiento: 4 porciones (1 taza):**

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

### Procedimiento:

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

### Utensilio / equipo a utilizar:

Olla para hervir agua, cuchara de madera para remover.

### Valor nutricional:

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

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



## Capítulo 7.

# Típicos salvadoreños a base de maíz



## 7.1 Totopostes de maíz

Los totopostes es un alimento de El Salvador y Honduras, aunque cada región tiene su propia forma de hacerlo, doña Rosa Elba Cornejo Rojas, me comparte la siguiente receta de esta parte del departamento de Santa Ana, El Salvador.

### INGREDIENTES:

- Masa de maíz,
- Pisinico o semilla de ayote (un tipo de calabaza).

### PROCEDIMIENTO:

- se toman pequeñas porciones de masa, como si se fuese hacer una pupusa,
- Luego se rellena con el pisinico o la semilla de ayote,
- Después de haber relleno con la semilla de ayote se precede a formar una bolita, lo más aconsejable es coser como una tortilla, con la única diferencia que estas suelen coserse en comales de barro una vez cocida la masa ya están listos los totopostes maíz para degustar con una tasa de café.

**“De tras de una receta siempre hay una buena historia”**



## 7.2 Tamalitos de elote: platillo típico salvadoreño

### Ingredientes:

- Cincuenta elotes tiernos
- Tuzas de elote
- Una libra y media de azúcar
- $\frac{1}{4}$  de taza de Aceite
- 2 margarinas
- 2 cucharadas de sal
- Agua
- $\frac{1}{2}$  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.



## 7.3 Riguas de elote

### Riguas de elote.

#### Ingredientes (para 6–8 riguas)

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

#### Preparación

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

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



## 7.4 Montucas; una rara y deliciosa combinación de sabores

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 pimienta 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 pimienta, 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.



## 7.5 Montucas: herencia de maíz y tradición

### ¿Qué son las montucas?

Las montucas son un platillo tradicional elaborado con maíz tierno molido, mezclado con leche y manteca, que se envuelve en hojas de mazorca o de plátano. En su interior suelen llevar rellenos de queso, carne, hierbas o verduras, dependiendo de la región. Al cocerse al vapor, logran una textura suave y un sabor único que las convierte en un símbolo de fiesta y convivencia.

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

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

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

### Ingredientes.

- Maíz tierno.
- Sal.
- Margarina
- Achiote.
- Consomé.
- Pollo.

Procedimiento:

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

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

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

### **Cultura y tradición.**

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

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

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

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

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

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

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

### **Conclusión:**

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



## 7.6 Tamales de cambray

### 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, especias 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 especias 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.**



## 7.7 Tamales torteados rellenos de frijol

### **Ingredientes:**

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

### **Forma de preparación:**

En primer lugar, se pone a cocer el maíz con un poquito de cal y agua, se debe cocer a punto para masa de tortillas, luego se lava el maíz y se lleva a moler para obtener la masa con la que se prepararán los tamales. Posteriormente, a la masa se le agrega sal, aceite, consomé y margarina derretida, se mezclan bien todos los ingredientes y cuando la masa ya está sazonada se preparan los frijoles molidos previamente sofritos. Seguidamente se toma un poco de masa y se palmea tipo tortilla, se le coloca relleno de frijol en el centro y se cierra, luego se envuelve el tamal en una hoja de huerta previamente asada, es decir que la hoja de huerta se pasa rápidamente por el fuego para que no se quiebre al preparar los tamales.

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



## 7.8 Tamales de Pollo

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

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

Tamales de dulce

Tamales de frijol

Tamales de chipilín

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

Tamales de masa cruda

Tamales de masa cocida

Tamalitos de elote

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

**Los ingredientes para este tamal son los siguientes:**

**Las especias:**

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

Otros ingredientes, cebolla, tomate y el chile dulce

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

#### **El pollo:**

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

#### **El maíz:**

Cocer el maíz, lavarlo y molerlo.

Elaboración de la masa para los tamales:

La masa es de sazonar con sal y con un sazonador, se deshace esto a que quede como un atol espeso

Después se lleva al fuego a cocer la masa, se le pone manteca o aceite, se menea la masa con fuego lento hasta que la masa de su punto, luego se baja del fuego

#### **Preparación de la hoja para la envoltura del tamal:**

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

#### **Cocimiento del tamal:**

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

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



## 7.9 Las Pericas

Los sabores ancestrales y locales de nuestra tierra, reflejan cultura y la tradición de nuestros habitantes los que siguen conservando las recetas familiares las resguardan como un tesoro, estas recetas siempre tienen ingredientes que son muy nuestros como lo es el loroco, maíz, frijol y aquellas hierbas o especias que se siguen manteniendo en la comunidad. Al escribir este artículo hay muchos recuerdos de mi niñez al evocar cuando añoraba que mi abuela preparada sus tortillas teñidas con hojas de loroco, como comúnmente ella las llamaba “pericas” por su color verde intenso.

La historia de las pericas viene de muchas generaciones atrás, cuando sus abuelos no contaban con recursos para poder comprar todo lo de la canasta básica, también cuando la cosecha de frijol no era productiva o era afectada por las situaciones climáticas, se las ingeniaban para no comer solo tortillas comunes preparaban las pericas, se molía el maíz en la piedra para poder integrar bien el sabor y color del loroco, se cortan las hojas más grandes de la planta de loroco estas se añadía a la masa, se muelen juntas hasta que las hojas saquen todo su color, con la masa ya lista se le añadía sal o consomé se prepara la tortilla para acentuar mejor su sabor y luego se cocinan en el comal.

Nuestros antepasados obtenían una gran cantidad de nutrientes y minerales al preparar la masa en la piedra de moler como lo son la vitamina B Y E y minerales como el magnesio y zinc el sabor cambia cuando las tortillas están hechas con maíz quebrado en piedra como comúnmente se conoce en campo a esto hay que añadirle el valor nutricional que aporta el loroco vitaminas como A,B,C y los minerales como el hierro y calcio fortaleciendo el sistema inmunológico, para mejorar la salud de los huesos, es importante reconocer que la alimentación de nuestros antepasados era mucho más saludable de la de hoy en día, se enfermaban menos y cuidaban los alimentos que ellos consumían, el manejo era orgánico saludable y era mucho más nutritivo.

La cultura la llevamos en la sangre y somos los encargados de que se siga transmitiendo a través del paso el tiempo de generación en generación y mantener esa esencia que nos caracteriza como pueblo.

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



## 7.10 Pan de maíz

### 8 porciones

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

### Paso a paso:

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

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

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

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

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



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

### **Receta de tortilla de Maíz, Maicillo, Ojushte, guineo**

#### **Ingredientes**

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

#### **Preparación de la masa**

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

5. Deja reposar tapado toda la noche.

## **2.Lavar el nixtamal**

1. Al día siguiente, enjuaga bien el maíz y el maicillo para quitar restos de cal o ceniza.

2. Frota con las manos para quitar el pellejito suelto.

## **3.Preparar el ojushte**

1. Lava el ojushte.

2. Hiérvelo con agua unos 15 minutos hasta que esté suave.

3. Escúrrelo y resérvalo

## **4.Preparar el guineo**

1. Pela los guineos verdes.

2. Ponlos a cocer en agua hasta que estén suaves.

3. Escúrrelos y pártelos en trozos para moler.

## **5.Moler todo junto**

1. Lleva el maíz, maicillo, ojushte y guineo cocido al molino (puede ser de mano o eléctrico).

2. Muele todo junto hasta obtener una masa fina y suave.

3. Agrega un poco de agua si queda muy dura.

4. Sazonar con sal al gusto.

## **6.Amasar**

1. Coloca la masa en un recipiente grande.

2. Amásala con las manos hasta que quede uniforme, sin grumos y manejable.

3. Si está muy seca, agrega un poquito de agua tibia.

## **7.Para hacer las tortillas**

1. Humedece tus manos con agua.

2. Forma una bolita de masa.

3. Palmotea hasta obtener una tortilla delgada y redonda.

4. Calienta el comal.

5. Asa la tortilla primero, por un lado, luego voltéala hasta que quede bien cocida.

Listo: tendrás unas tortillas nutritivas, suaves y con un sabor especial, porque combinan el maíz con el maicillo, el guineo y el ojushte.



# Capítulo 8.

## Innovación de técnicas culinarias



## 8.1 Recetas de la gastronomía salvadoreña innovadas por Chef Ecuatoriano

### Introducción

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

Desde 2013, **FUNDESYRAM** ha facilitado la realización de los Encuentros de Saberes, los cuales, con el tiempo, se han consolidado como un espacio clave para el intercambio, orientación y actualización de conocimientos y experiencias en ecodesarrollo y agroecología.

Para llevar a cabo estos encuentros, se ha contado con el apoyo de agricultores, emprendedores, asociaciones y gremiales, el gobierno, municipalidades, la Universidad de El Salvador, centros educativos, organizaciones de la sociedad civil y organizaciones internacionales como la Unión Europea, la Cooperación Austriaca para el Desarrollo, DKA Austria y Horizont3000, entre otros organismos cooperantes.

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

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

### **Medidas utilizadas**

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

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



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

## 8.1.1 Shucolada

### Preparación:

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



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

## 8.1.2 Cerdito al relajo con puré de yuca y ensalada alternativa

### Preparación

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

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

#### *Para cocinar el cerdo*

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

#### *Para el puré de yuca*

- Lavar, pelar y picar la yuca en cubos de 2 centímetros aproximadamente, sacando la vena, cocinarlas en agua hirviendo con 1 cucharada de sal hasta que estén muy suaves como para poder aplastarlas bien. Retirar de la olla, reservar el agua y aplastar aun caliente hasta obtener un puré, batiendo de manera enérgica, agregar la leche, quesillo rayado y crema de leche (en ese orden) hasta obtener un pure de consistencia sedosa, si es necesario, añadir agua de cocción. Agregar 2 cucharadas de sal marina o al gusto, y mantener caliente a fuego bajo hasta servir, removiendo cada tanto para que no se asiente en la olla.

#### *Para la ensalada alternativa*

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

#### *Para servir*

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



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

### 8.1.3 Cremoso de mamey con tierra de maíz / cacao y cocido de marañón

#### Preparación

##### *Para el cremoso de mamey*

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

##### *Para la “tierra de maíz” / cacao*

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

##### *Para el cocido de marañón*

- Retirar la pepa del marañón amarillo, cortar en mitades y poner a cocinar a fuego fuerte con media taza de agua, panela y las especias durante 15 minutos hasta que se suavice la pulpa de la fruta y se haga un almíbar.
- Retirar la pepa del marañón rojo, picar cada fruta en cuartos para emplatar.
- Servir en un plato según se muestra en la foto.



**Su base principal es el frijol y el maíz**



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

## 8.2 Las recetas locales o ancestrales que mejoran la nutrición y la salud de la familia

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.

## **NESHPINOI**

### **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 se 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

### **PREPARACIÓN**

- 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.



## 8.3 Camarones entomatados, receta fácil y nutritiva

### **Ingredientes:**

- 1 libra de camarones (pueden ser de río 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.

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



## 8.4 Elaboración de enchiladas de camarón

Doña Maria de 47 años de edad, ella es una emprendedora del Distrito de San Lorenzo; elabora distintos platillos típicos que vende en su localidad donde reside el cual destaca por su buen sabor y el buen precio al alcance de los clientes.

Dentro de los platillos que ella prepara comenta que hay uno que es el favorito por varias personas y son las enchiladas de camarón la manera de prepararlas dice ella que es para ella sencilla pero que trata la manera de ponerle ingredientes de calidad y para mayor conocimiento nos compartió la manera de prepáralas:

Lo primero que hace es poner a cocinar al fuego durante 15 minutos los camarones sin cascara con media cucharadita de sal y un ajo, luego pica tomate en pequeños trozos, pica cebolla, cilantro, cebollín, hierba buena, luego pica los camarones cocidos y mezcla todos los ingredientes, le pone pimienta, orégano, salsa negra, sal y por último limón al gusto del cliente todo esto lo coloca en una tortilla de maza que conocemos localmente como tortilla para enchilada que posteriormente va frita con condimento y achiote.

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



## 8.5 Elotes locos un platillo típico de temporada, muy conocido en El Salvador

### 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.



## 8.6 Pescado en hoja de huerta

Para la elaboración de esta receta vamos a necesitar

- 1 cacerola con tapadera, 1 hoja de huerta, 1 pescado, verduras (chile, cebolla, tomate, espinaca, hierba buena, cilantro, cúrcuma, jengibre., sal (proporción mínima)

### Procedimiento:

para preparar esta deliciosa receta vamos a necesitar picar de manera muy pequeña las verduras luego incorporarla en el abdomen, agallas y aberturas realizadas en el pescado, como se observa en la fotografía le agregamos una mínima cantidad de sal. Luego envolvemos el pescado con la hoja de huerta de la forma como se hace un tamal y lo llevamos a la cacerola lo tapamos y lo vamos a dejar media hora a fuego lento, se realizan dos vueltas cada quince minutos y luego está listo para consumirlo. Si les parece le pueden poner unas gotas de aceite de oliva en este caso no hemos utilizado ningún tipo de aceite, para evitar las grasas saturadas que son dañinas para nuestro cuerpo.

Como pueden darse cuenta es una receta altamente saludable por que el pescado es muy rico en proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales. Los vegetales utilizados nos aportan fibra, antioxidantes y minerales que en conjunto con el pescado contribuyen a fortalecer nuestro sistema inmunológico. Recomiendo esta receta porque considero que la nutrición saludable es muy fundamental para el desarrollo físico y mental de las personas en nuestras comunidades, una dieta equilibrada nos ayuda a:

1. Prevenir enfermedades.
2. Fortalece nuestro sistema inmunológico



## 8.7 Huevos en alhuashte

### Ingredientes

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

### Procedimiento

- 1 cocer los huevos en una olla con agua, de 8 a 10 minutos
  - 2 mezclar el alhuashte con ¼ de agua
  - 3 en un sartén utilizar aceite o margarina dejarlo calentar, incorporar el ajo, la cebolla, el chile verde, al alhuashte ya mesclado con agua
  - 4 dejar hervir por 5 minutos e incorporar los huevos previamente descascarados. Dejar hervir durante 2 minutos más
- Puedes servirlo acompañado del arroz de tu preferencia.



## 8.8 El cayanco, una receta típica transmitida de generación en generación

### **Ingredientes:**

- Papas
- Cebolla
- Especias
- Tomate
- Chile dulce
- Carne de res

**Preparación:** Lo primero es machacar la carne en la piedra de moler luego se le pone cebolla, especias, tomate, chile dulce y ya todo revuelto se le agrega papa picada, para hornear se envuelve en hojas de huerta y se pone en un sartén se tapa y luego la mete debajo del comal con brazas debajo y encima para que quede bien cocinado y libre de aceites.

Listo para degustar y disfrutar.



### 8.9 Manjar de ayote en rescoldo y café

En el cantón El Diamante del municipio de Jujutla, departamento de Ahuachapán, nos encontramos a Juan Gabriel Vásquez, un productor de granos básicos, quien junto a su familia cultivan sus propios alimentos bajo el sistema milpa y actualmente integrado el sistema agroforestal/ en el cual obtiene variedades criollas de maíz, frijol, maicillo, ayote, chipilín, mora, güisquil, yuca, pina, coco, loroco, ocre, alverja, ajonjolí, pito, tomatillo, papelillo entre otras, producción que es la base de alimentación familiar, destacando ricos platillos de tradición ancestral poco conocidos y de alto valor nutricional, como lo es el ayote rescoldado o asado en brasas

El procedimiento que don Juan realiza para hacer este rico platillo es cosechar unos cuantos ayotes, cuando estos están en su punto sazón, luego de lavarlo muy bien posteriormente lo pone por en medio de las brasas, volteándolo unas cuantas veces para lograr un asado o cocción pareja. Cuando ya está listo este lo parte y degusta con todo y semillas las que forman parte de un complemento de sabores de valor nutricional, y lo acompaña complacientemente de un rico café de la zona.

Es grato ver la degustación de este postre ecológico que realiza don Juan acompañado y compartiendo en familia como una tradición.

De esta manera don Juan Gabriel aprovecha su sistema milpa garantizando la nutrición familiar de una manera saludable y rica al paladar, cuidando a la vez el medio ambiente.



Edgardo Erazo

[WWW.FUNDESYRAM.INFO](http://WWW.FUNDESYRAM.INFO)

Redes Sociales y canal de YouTube: FUNDESYRAM