

INFLUENCIA CULINARIA DEL PERIODO PRECLÁSICO AL COLONIAL

CULINARY INFLUENCE
FROM THE PRE-CLASSIC TO THE COLONIAL PERIOD

La cocina es un elemento esencial para conocer la cultura de un pueblo, sus orígenes y transiciones. A lo largo de 500 años, la gastronomía de Guatemala se fue enriqueciendo con sabores y olores llegados del otro lado del mar.

Antes de la llegada de los castellanos en la segunda década del siglo XVI, en Mesoamérica, el área geográfica que comparten México, Guatemala y el oeste de Honduras y El Salvador, había una variada y rica gastronomía. Los productos comestibles de estas latitudes viajaron a Europa y fueron rápidamente incorporados en los platillos europeos.

Entre otros muchos, América aportó una gran variedad de vegetales: (maíz, tomates, aguacates, gran diversidad de chiles, calabazas, nopales ayotes, cacao, quiletes, zapotes, güisquiles), semillas (pepitoria, chía, amaranto) y granos (frijoles); flores: calabaza, loroco, izote. De igual manera una multitud de "animales de monte": venados, cerdos, pavos y otras aves, tepezcuintles; larvas, insectos, anfibios, moluscos, pescados

The kitchen is an essential element to know the culture of a people, its origins and transitions. Throughout 500 years, the gastronomy of Guatemala has been enriched with flavors and aromas that have come from across the sea.

Before the arrival of the Castilians in the second decade of the 16th century, in Mesoamerica, the geographical area shared by Mexico, Guatemala and western Honduras and El Salvador, there was a varied and rich gastronomy. Edible products from these latitudes traveled to Europe and were quickly incorporated into European dishes.

Among many others, America contributed a wide variety of vegetables: (corn, tomatoes, avocados, a wide variety of chili peppers, pumpkins, nopales, ayotes, cocoa, quiletes, zapotes, güisquiles), seeds (pepitoria, chia, amaranth) and grains (beans); flowers: pumpkin, loroco, izote. Similarly, a multitude of "mountain animals": deer, pigs, turkeys and other birds, tepezcuintles; larvae, insects, amphibians, molluscs, fish



Gran variedad de capsicum / Capsicum variety

Gracias a la arqueología se conoce mucho del uso y consumo de estos alimentos, localizados en escondites o depósitos elaborados con el propósito de conservar alimentos, así como en entierros elitistas, donde los personajes llevaban sus alimentos en vasijas para la otra vida.

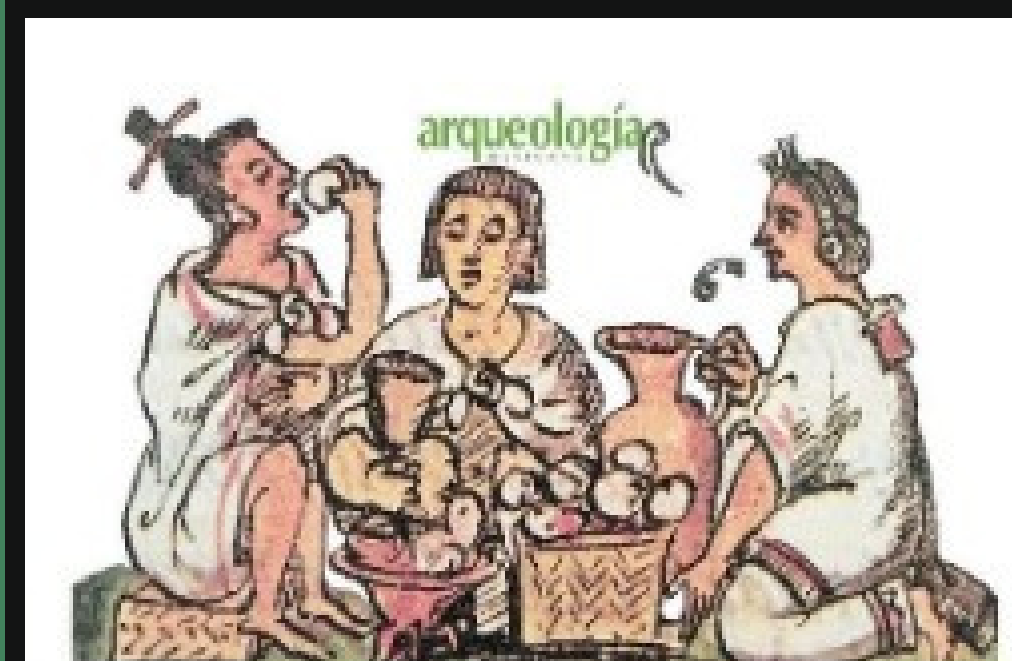
Para satisfacer las demandas de extensas poblaciones se desarrollaron procesos y técnicas agrícolas de cultivo: chinamas, siembras en "bajos", milpa (roza y cultivo), canales de riego, entre otros. Prácticas que continúan hasta la actualidad.

El Nuevo Mundo aportó muchos de los alimentos, siendo preponderante el **maíz**, con un profundo significado dentro de la cosmovisión mesoamericana

Thanks to archeology, much is known about the use and consumption of these foods, located in caches or deposits made for the purpose of preserving food, as well as in elitist burials, where the characters carried their food in vessels for the afterlife.

To meet the demands of large populations, agricultural cultivation processes and techniques were developed: chinamas, sowing in "lowlands", milpa (slashing and cultivation), irrigation canals, among others. Practices that continue to the present day.

The New World provided many of the foods, corn being preponderant, with a profound meaning within the Mesoamerican worldview



Hablando de maíz...

Talking about corn...

...en Guatemala se prepara una vasta variedad de tamales: **negros** (dulces con un recado de chiles y chocolate), **colorados** (recado de tomate y pimientos, relleno de carne), **blancos** (masa, llamados de "viaje" por su duración), **chuchitos** (carne y salsa de tomate y achiote), **cambrayes** (dulces con colorante rojo vegetal), **elote** (dulce con maíz tierno), **chipilín** (con hojas tiernas de *Crotalaria longirostrata*), **loroco** (con flores de *Fernaldia pandurata*), **boxboles** (masa envuelta en hojas de güisquil), **tayuyos** (variante de tortilla gruesa rellena con frijoles, queso o chicharrón), **xepes** (con frijoles tiernos). Además, hay distintos tipos de atol, y por supuesto otras versiones y combinaciones de preparar las tortillas: chilaquilas, enchiladas, tostadas, tacos etc.



...vast variety of tamales are prepared in Guatemala: **negros** (sweet with chiles and chocolate), **colorados** (recado of tomato and peppers, stuffed with meat), **blancos** (called "for travel" because its duration), **chuchitos** (meat, tomato and achiote sauce), **cambrayes** (sweets with red vegetable dye), **sweet corn**, **chipilín** (with young leaves of *Crotalaria longirostrata*), **loroco** (with flowers of *Fernaldia pandurata*), **boxboles** (wrapped in güisquil leaves), **tayuyos** (variant of a thick tortilla filled with beans, cheese or pork rinds), **xepes** (with tender beans). In addition, there are different types of atol, and of course other versions and combinations of preparing tortillas: chilaquilas, enchiladas, tostadas, tacos, etc.

Se ha considerado que el tradicional tamal colorado es el platillo que mejor representa la fusión de los dos mundos: masa de maíz, con un recado a base de tomates y chiles, con carne de cerdo o pollo (originalmente pudo ser venado, pavo silvestre), condimentado con diversas especies, adornado con aceitunas, alcaparras, ciruelas, acompañado de limón y pan (fundiendo exquisitamente el maíz y el trigo)

It has been considered that the traditional red tamale is the dish that best represents the fusion of the two worlds: corn with a recado based on tomatoes and chilies, with pork or chicken (originally it could have been venison or wild turkey) seasoned with various species, garnished with olives, capers, plums, accompanied by lemon and bread (exquisitely melting corn and wheat)



Throughout colonial America -with its local specificities- these flavors, smells and colors merged where, for centuries, European, Asian and African influences were mixed, through the Islamic world in the Iberian Peninsula.



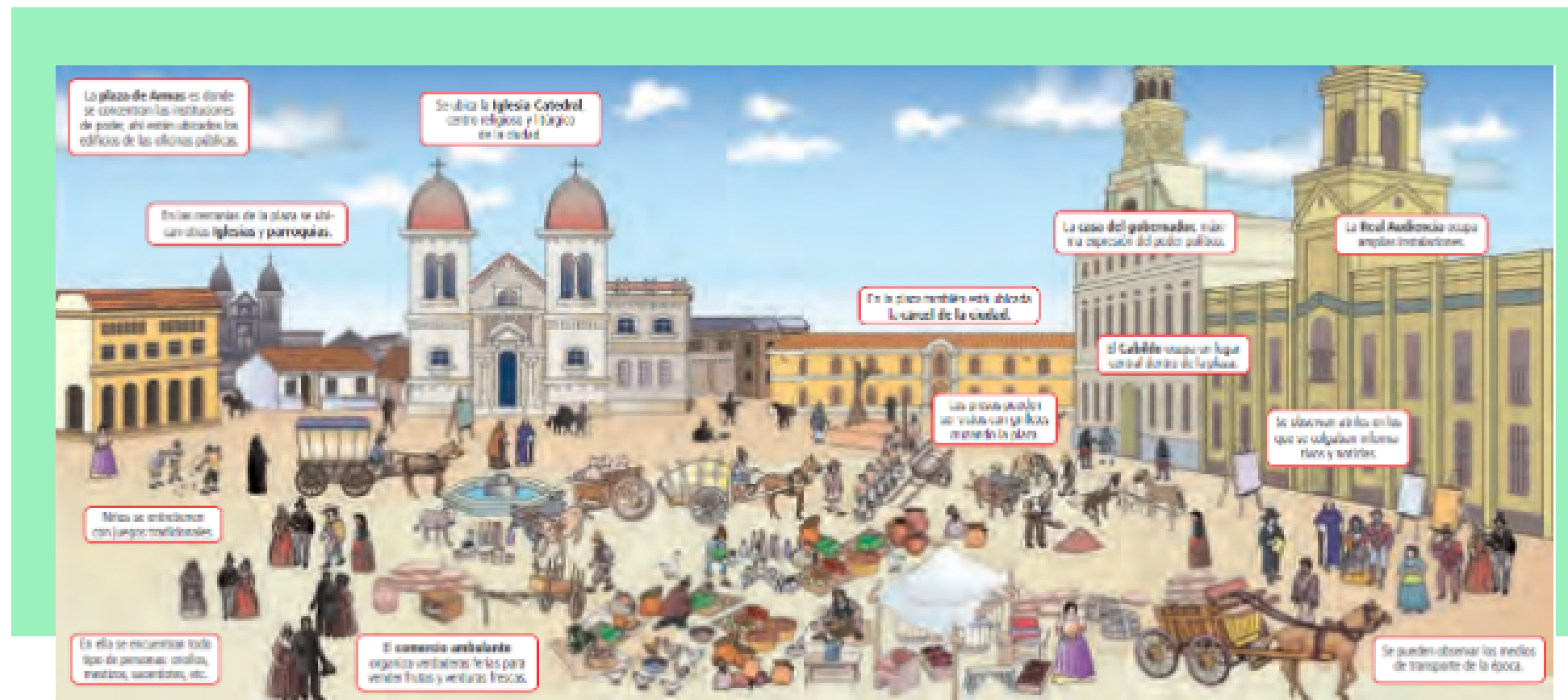
En toda la América colonial -con sus especificidades locales- se fusionaron estos sabores, olores y colores donde, durante siglos, se mezcló la influencia europea, asiática y africana, a través del mundo islámico en la Península Ibérica

Desde la época del Imperio Romano

From the time of the Roman Empire

Desde la época del Imperio Romano, que llevó su expansión hasta la Hispania, fue el puente por donde pasarían los sabores de Oriente: productos para condimentar, aromatizar y conservar alimentos desde la Europa medieval, particularmente debido a la gran afición por las carnes en las cortes imperiales y palaciegas. Llegaron especies: pistilos de azafrán, cúrcuma, pimienta, clavo, canela, jengibre, y muchos más; así como productos que han llegado a ser fundamentales en la culinaria americana: ajo, cebolla, aceite y aceitunas, alcaparras, lentejas, garbanzos, dátiles, ciruelas, entre muchos otros.

A lo largo de la historia quienes mayor afluencia tenían a las plazas y mercados eran las mujeres encargadas de preparar los platillos que a través de la tradición oral, pasaban las recetas de generación en generación, hasta hoy. Cómo medir: ¿una pisquita, un pushito, un toquesito? Hasta nuestros días, en estos espacios, generalmente abiertos, siguen siendo donde más se palpa el mestizaje.



From the time of the Roman Empire, which led its expansion to Hispania, it was the bridge through which the flavors of the East would pass: products to season, aromatize and preserve food from medieval Europe, particularly due to the great fondness for meat in the imperial and palatial courts. Species arrived: saffron pistils, turmeric, pepper, clove, cinnamon, ginger, and many more; as well as products that have become essential in American cuisine: garlic, onion, oil and olives, capers, lentils, chickpeas, dates, plums, among many others.

Throughout history, those who had the greatest influx to the squares and markets were the women in charge of preparing the dishes that, through oral tradition, passed the recipes from generation to generation, until today. How to measure: a pinch, a push, a dab? To this day, these generally open spaces continue to be where miscegenation is most palpable.

Creole gastronomy is a style of cooking born in colonial times, from the fusion between European and pre-Hispanic American cultures, fundamentally; a cuisine that masterfully combines Eurasian and native American elements: corn, wheat, rice.

In addition to one of the most influential population segments during the colonial period, the term criollo refers to native American agricultural products grown locally and following ancient techniques used by pre-Hispanic societies, with no or very few variations in the way of cultivating and harvest.

Guatemala is a country with a large percentage of Mayan population, preserving customs and traditions, which is also reflected in a cuisine that combines local ingredients and flavors characteristic of the region. Among the typical dishes from the central region of the country, pepián colorado, pulique, suban'ik, pinol, generally cooked with pork or poultry, continued to be consumed, including new European products such as garlic, onion and spices. corral, and lamb, towards the western area of the region.

La gastronomía criolla es un estilo de cocina nacido en la época colonial, de la fusión entre las culturas europea y de la América prehispanica, fundamentalmente; una cocina que combina magistralmente elementos euroasiáticos y autóctonos americanos: maíz, trigo, arroz.

Además de uno de los segmento poblacionales más influyentes durante el periodo colonial, el término criollo se refiere a productos agrícolas nativos de América cultivados a escala local y siguiendo antiguas técnicas que usaban las sociedades prehispanicas, con ninguna o muy pocas variaciones en la manera de cultivar y cosechar.

Guatemala es un país con un gran porcentaje de población Maya, conservando costumbres y tradiciones, lo que también se refleja en una gastronomía que combina ingredientes y sabores locales característicos de la región. Dentro de los platillos típicos, de la región central del país, se siguieron consumiendo, ya incluidos nuevos productos europeos como ajo, cebolla y especias, el pepián colorado, pulique, suban'ik, pinol, generalmente cocinados con carne de cerdo o aves de corral, y cordero, hacia el área occidental de la región.



¡NUESTRA COMIDA EN LAS FIESTAS!

Our food in special celebrations!

Esta variada y rica gastronomía se consumía básicamente durante determinadas celebraciones, eran comidas de fiesta con la que se festejaban acontecimientos importantes

Durante la Colonia, los españoles trajeron nuevos ingredientes que fueron prontamente asimilados: lácteos, ganado vacuno, porcino, ovino y aves de corral. Otros productos que se fueron sumando a lo largo de la Colonia y período Republicano, fueron la caña de azúcar y el café, ambos siguen jugando una parte importante en la economía de Guatemala

Dentro de los nuevos platillos que se fueron fusionando y ganando terreno podemos mencionar embutidos, carnes rellenas y horneadas, ensaladas, variedad de platillos a base de arroz, ingrediente que rápidamente fue incorporado a la gastronomía local

This varied and rich gastronomy was basically consumed during certain celebrations, they were festive meals with which important events were celebrated

During the Colony, the Spaniards brought new ingredients that were quickly assimilated: dairy products, cattle, pigs, sheep and poultry. Other products that were added throughout the Colonial and Republican period were sugar cane and coffee, both of which continue to play an important part in the Guatemalan economy

Among the new dishes that were merging and gaining ground, we can mention sausages, stuffed and baked meats, salads, a variety of rice-based dishes, an ingredient that was quickly incorporated into the local cuisine



Al igual que el estamento criollo, la gastronomía se concentró en buena medida en áreas urbanas y determinados sectores socio económicos. Esta nueva culinaria, si bien con ingredientes foráneos, pasó a ser parte de la cocina nacional, y preparada generalmente para celebrar momentos y acontecimientos festivos

Dentro de esta gastronomía criolla, podemos mencionar: embutidos, lomos rellenos y piernas horneadas, arroz a la “valenciana” (pollo, embutidos u otras carnes); ensalada rusa (verduras con mayonesa); piloyada: mezcla de frijoles piloy (*Phaseolus acutifolius*) con embutidos, tomate y cebolla, platillo representativo de La Antigua Guatemala; chiles rellenos (pimientos o picantes con rellenos de carne y rebozados con huevo)

Like the Creole establishment, gastronomy was largely concentrated in urban areas and certain socioeconomic sectors. This new cuisine, although with foreign ingredients, became part of the national cuisine, and generally prepared to celebrate moments and festive events

*Within this Creole gastronomy, we can mention: sausages, stuffed loins and baked legs, “Valencian” rice (chicken, sausages or other meats); Russian salad (vegetables with mayonnaise); piloyada: mixture of piloy beans (*Phaseolus acutifolius*) with sausages, tomato and onion, representative dish of La Antigua Guatemala; stuffed chilies (peppers or hot peppers stuffed with meat and battered with egg)*



COMIDA CALLEJERA

De igual manera es importante mencionar la icónica “comida de calle”, que encontramos en cualquier restaurante, pero también en ferias y otras celebraciones populares tan representativas de la tradición guatemalteca, donde se funde herencia maya y española, pudiendo mencionar algunos de ellos: chuchitos, enchiladas, tacos, tostadas y dobladas, garnachas, elotes locos y asados, rellenitos de plátano, buñuelos, churros y plataninas



STREET FOOD

In the same way, it is important to mention the iconic "street food", which we find in any restaurant, but also in fairs and other popular celebrations that are so representative of the Guatemalan tradition, where Mayan and Spanish heritage merge, being able to mention some of them: chuchitos, enchiladas, tacos, tostadas and folds, garnachas, crazy and roasted corn, stuffed bananas, fritters, churros and plataninas.



INFLUENCIA CULINARIA DEL PERIODO PRECLÁSICO AL COLONIAL

CULINARY INFLUENCE
FROM THE PRE-CLASSIC TO THE COLONIAL PERIOD

INTRODUCCIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Curabitur purus quam, pretium sed turpis vitae, placerat interdum diam. Fusce quis tortor elit. Aenean metus neque, euismod at ultricies eget, viverra et ipsum. Suspendisse fermentum consectetur augue in finibus. Pellentesque vitae nibh vitae nibh fringilla egestas a varius orci. Maecenas nisl urna, ultricies a mattis eu, vulputate ac lacus. Duis ornare erat et ante rhoncus, rhoncus facilisis sem luctus. Mauris a augue nisi. Vivamus interdum tincidunt lectus, non egestas lorem

METODOLOGÍA

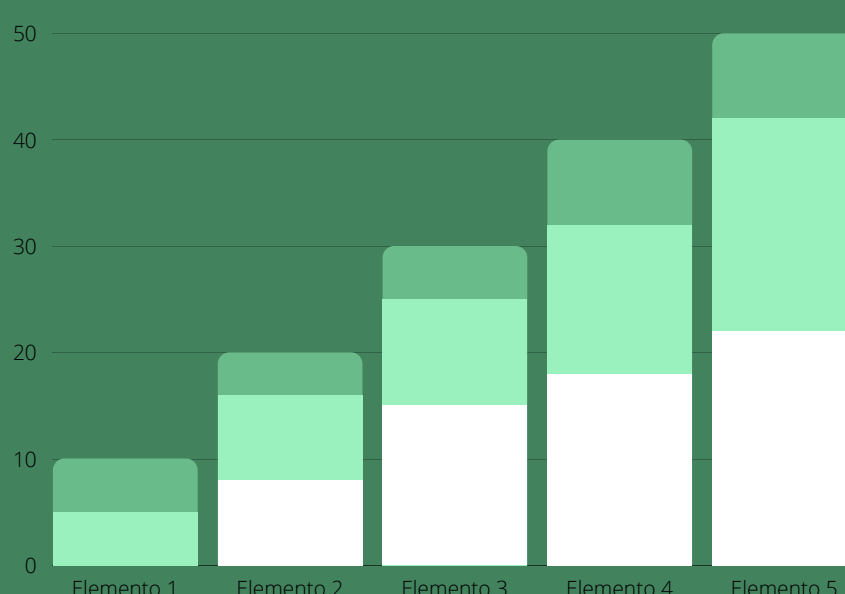
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Curabitur purus quam, pretium sed turpis vitae, placerat interdum diam. Fusce quis tortor elit. Aenean metus neque, euismod at ultricies eget, viverra et ipsum. Suspendisse fermentum consectetur augue in finibus. Pellentesque vitae nibh vitae nibh fringilla egestas a varius orci. Maecenas nisl urna, ultricies a mattis eu, vulputate ac lacus. Duis ornare erat et ante rhoncus, rhoncus facilisis sem luctus. Mauris a augue nisi. Vivamus interdum tincidunt lectus, non egestas lorem volutpat sed.



a) Nombre especie, b) Nombre especie, c) Nombre especie, d) Nombre especie, e) Nombre especie, f) Nombre especie

RESULTADOS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Curabitur purus quam, pretium sed turpis vitae, placerat interdum diam. Fusce quis tortor elit. Aenean metus neque, euismod at ultricies eget, viverra et ipsum. Suspendisse fermentum consectetur augue in finibus. Pellentesque vitae nibh vitae nibh fringilla egestas a varius orci. Maecenas nisl urna, ultricies a mattis eu, vulputate ac lacus. Duis ornare erat et ante rhoncus, rhoncus facilisis sem luctus. Mauris a augue nisi. Vivamus interdum tincidunt lectus, non egestas lorem volutpat sed.



CONCLUSIÓN

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Curabitur purus quam, pretium sed turpis vitae, placerat interdum diam. Fusce quis tortor elit. Aenean metus neque, euismod at ultricies eget, viverra et ipsum. Suspendisse fermentum consectetur augue in finibus. Pellentesque vitae nibh vitae nibh fringilla egestas a varius orci. Maecenas nisl urna, ultricies a mattis eu, vulputate ac lacus.

EL EQUIPO



Y, ¿QUE DECIR DE LOS DULCES?

And ,what about the sweets?

Los dulces tradicionales de la cultura guatemalteca que hoy conocemos, surgieron en la época colonial gracias a la debida combinación del azúcar de caña –melcochas-, semillas, leche o frutas

The traditional sweets of the Guatemalan culture that we know today, emerged in colonial times thanks to the proper combination of cane sugar -melcochas-, seeds, milk or fruits



Históricamente los dulces llegaron con las monjas concepcionistas provenientes básicamente de Puebla de los Ángeles, México

Historically, sweets arrived with the conceptionist nuns, basically from Puebla de los Ángeles, Mexico

El convento de la Purísima Concepción de María se situó a la salida de la Antigua Guatemala, otrora Santiago de los Caballeros, de donde se cuenta salían finos y exquisitos dulces de leche, mazapanes, pepitorias, cocadas, encanelados, higos, chilacayote, camote, naranjas confitadas, melcochas, nuégados, alborotos (maíz quebrantado) de encendidos colores y muchos otros, para deleitar los exigentes paladares de prelados, peninsulares, criollos y pueblo llano de otros tiempos.

The Purísima Concepción de María convent was located at the exit of Antigua Guatemala, formerly Santiago de los Caballeros, from where it is said that fine and exquisite milk candies, marzipan, pepitorias, cocadas, cinnamon, figs, chilacayote, sweet potato, candied oranges, marshmallows, nuégados, riots (broken corn) of bright colors and many others, to delight the demanding palates of prelates, peninsulars, Creoles and the common people of other times

Over time, the recipes spread and the tradition has been maintained; each region has put its own stamp on them. The procedures are basically the same, so it is easy to find typical candies, as they are called, at local fairs, markets or in stores. Regardless of where they come from and where they are sold. It is a great experience to admire their captivating color that invites you to savor them, delighting adults and children. Sweet joy that for generations has been transmitted from grandparents to parents, to children, to grandchildren...

Con el correr del tiempo, las recetas se divulgaron y la tradición se ha mantenido; cada región les ha puesto su sello propio. Los procedimientos son básicamente los mismos, por lo que es fácil encontrar *dulces típicos*, como se les llama en las ferias patronales, mercados o en tiendas. Sin importar de dónde vengan y dónde se vendan. Es una gran experiencia admirar su cautivador colorido que invita a saborearlos, deleitando a grandes y chicos. Dulce gozo que por generaciones se viene transmitiendo de abuelos a padres, a hijos, a nietos...



Típica cocina del siglo XVIII en Santiago de Guatemala

Typical 18th century kitchen in Santiago de Guatemala

Redacción de doña Lola Spillari, con información y algunas fotografías proporcionadas en la web / Sept.2022

Writing by Doña Lola Spillari, with information and some photographs provided on the web. Sept.2022