

# *Homenaje al Maíz*

## GASTRONOMIA DE CENTROAMERICA

GUATEMALA, EL SALVADOR, HONDURAS, NICARAGUA Y COSTA RICA



Sin lugar a dudas, el maíz es un cultivo nativo americano, aunque en la actualidad esta graminácea es uno de los suplementos alimenticios más importantes por su alto valor nutricional y se cultiva en todo el mundo; representa una de las principales actividades económicas y es una parte esencial para la seguridad alimentaria de gran parte del planeta.

Aunque encontramos maíz tanto en las culturas nativas de América del Norte hasta el Sur del continente, estudios arqueológicos indican que el cultivo del *zea mays*, de donde se deriva el cultivo actual, inició hace unos 12 mil años y es originario de Mesoamérica (un área comprendida del centro de México al norte de Nicaragua). Al igual que muchos otros cultivos del Nuevo Mundo, fue llevado a Europa en el siglo XVI.

A nivel histórico tiene profundo significado en la cosmovisión, espiritualidad, costumbres y tradiciones Mayas. Entre éstos, el origen del hombre a partir del maíz que aparece en el *Popol Vuh*, libro sagrado de los mayas. En todas las ceremonias mayas con que se conmemora algún evento de gran significado está presente la ofrenda de maíz: blanco, amarillo, rojo, negro, representando los cuatro puntos cardinales, como en tiempos ancestrales, cuando se ofrecían a deidades, gobernantes y principales, elaborados platillos a base de maíz para las grandes celebraciones.

La gastronomía a base de maíz es ampliamente rica y diversa, desde una sencilla tortilla recién salida del comal hasta elaborados platillos que tienen este grano como actor principal, con sus variaciones propias en cada lugar.

Según Acuerdo Ministerial 767-2011, el Ministerio de Cultura y Deportes de Guatemala, declaró al maíz Patrimonio Cultural de la Nación. Posteriormente el Decreto Legislativo 13-2014 lo declaró Patrimonio Natural y Cultural, dada su importancia histórica y sus implicaciones socio-culturales, además, por ser el producto fundamental en la dieta del guatemalteco, estableciendo el 13 de agosto "Día Nacional del Maíz".

# GASTRONOMIA DE CENTROAMERICA

## *Guatemala*



### Chuchitos

La masa de maíz (generalmente blanco) se envuelve en distintos tipos de hojas, particularmente en tusas (hojas secas de maíz) y se rellena con carne de cerdo o pollo, salsa a tomate y distintos chiles, también productos de la rica culinaria mesoamericana



### Tamalitos con loroco

A la masa se agregan flores de loroco (*Fernaldia pandurata*) comestibles y aromáticas, también originarias de Mesoamérica, y se envuelve en hojas de maxán o plátano, que le aportan sabor y olor



### Elotes asados

Si usted ha viajado por Guatemala, principalmente el altiplano, encontrará puestos que le ofrecen este simple y sabroso bocadillo, particularmente durante los meses de lluvia, solo o con limón y sal, son deliciosos



### Enchiladas Chapinas

Encurtido de remolacha y carne picada, sobre una crujiente tostada –como muchos de los platillos tradicionales a base de maíz, la tortilla se fríe en aceite-, bañada con salsa de tomate, adornada con huevo duro, queso en polvo y perejil picado



### Tacos y Dobladas

Doraditos, rellenos con queso fundido, carne picada o papa; sin faltar su respectiva salsa de tomate, perejil y queso duro



### Tostadas

Untadas de frijol, salsa y/o aguacate. Una sabrosa trilogía, donde el aguacate –otro producto netamente mesoamericano- aporta su delicioso sabor, también con quesito en polvo, perejil y rodajas finas de cebolla

# GASTRONOMIA DE CENTROAMERICA

## *Guatemala*



### Mixtas

Una tortilla salidita del comal con trocitos de salchicha o jugosa carne asada, guacamol y curtido de repollo, mayonesa, mostaza y salsa dulce



### Atol de elote

Bebida a base de maíz tierno, adornada con granitos. Como generalmente se sirve muy caliente, se hace el conocido "meneadito" al recipiente para no quemarse



### Tamalitos de cambray

También envueltos en tusa, son una variación dulce, con pasas y rosicler (azúcar teñida con colorante rojo)

## *El Salvador*



### Pupusas

Popular bocadillo que se ha extendido en varios países. Tortillas doradas y rellenas de chicharrón y quesillo, similar a la mozzarella en la pizza. Acompañadas de abundante encurtido de repollo y salsa



### Elotes locos

Elotes cocidos bañados con ketchup, mayonesa, mostaza y queso duro, o simplemente limón y sal. No pueden faltar en ninguna festividad popular

# GASTRONOMIA DE CENTROAMERICA

## *Honduras*



### Ticucos

Una versión de tamalito de la región occidental de Honduras. Tamalitos de masa rellenos de frijoles cocidos enteros, envueltos en tusa. Al igual que muchos de estos platillos, los ticucos son de los bocadillos que se encuentran en cualquier fiesta o celebración tradicional

## *Nicaragua*

### Enchiladas nicaragüenses

En Nicaragua conocida también como fritanga, generalmente es parte de la gastronomía callejera nocturna. Tortillas dobladas refritas rellenas de frijol, acompañadas de ensalada de repollo y pico de gallo (tomate y cebollita picada)



# GASTRONOMIA DE CENTROAMERICA

## *Costa Rica*



### Chalupas ticas

Tortillas tostadas con guacamol o frijol, carne de res o pollo desmenuzado, adornado con lechuga en juliana, crema y queso fresco



### Enfrijoladas de pollo

Flautas rellenas de pollo desmenuzado bañadas con frijol colado, crema y abundante queso



Muchos de estos platillos tradicionales y populares tienen variantes entre sí, dependiendo del país y región donde se preparan, pero todos comparten ingredientes netamente americanos, de origen prehispánico: además de maíz, la cocina centroamericana comparte frijoles, aguacates, tomates y miltomate para salsas verdes, achiote, hierbas de olor (cilantro, apazote, chipilín), gran diversidad de chiles, entre muchos: pimienta, chiltepe, huaque, chamborote, zambo, pasa, chocolate, verde, serrano, habanero, diente de perro. A excepción del pimienta, todos extremadamente picantes.

*Estos ingredientes nativos del Nuevo Mundo se fusionaron espléndidamente con productos vegetales y animales, como la leche para elaborar quesos secos frescos y secos, así como una gran cantidad de especias de la gastronomía española y árabe, que hoy nos deleitan con su color, olor y sabor.*