

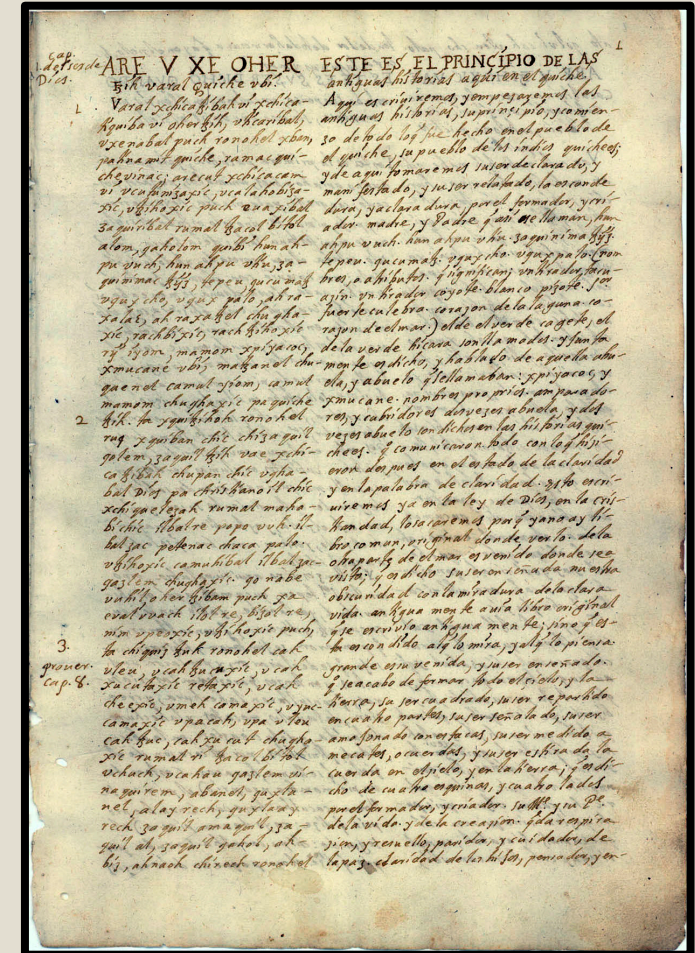
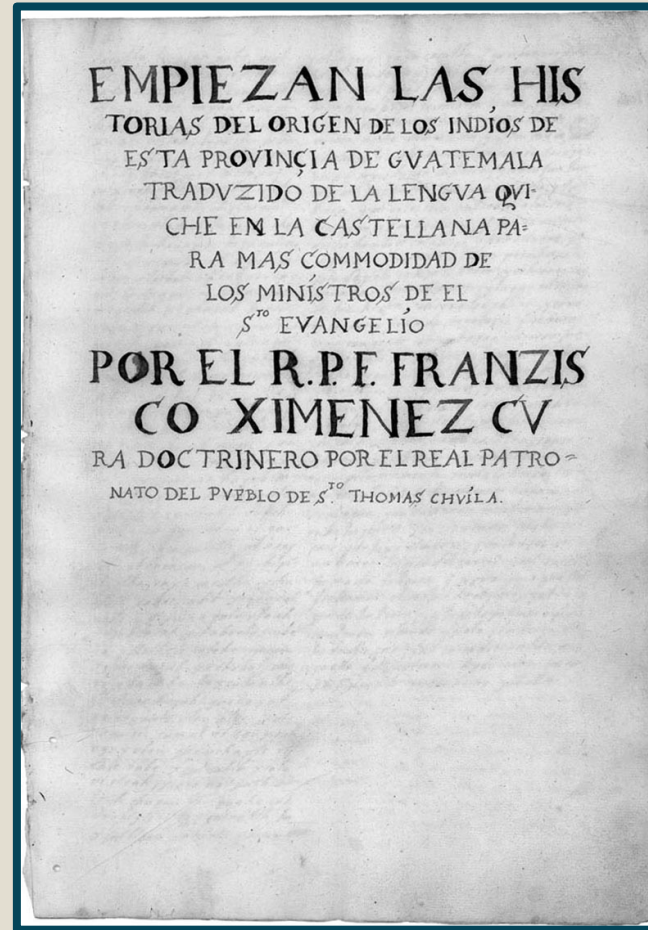


# CAPÍTULO 10

Centroamérica y las aportaciones mayas

# El Popol Vuh es el libro sagrado de los mayas

Según el Popol Vuh, los primeros hombres fueron creados de la materia prima ideal: el maíz



<https://library.osu.edu/projects/popolwuj/>

# Pinole y chilate



Chilate



Pinole



El pinole y el chilate son bebidas hechas con harina de maíz tostado a la que pueden añadirse otros ingredientes que aportan sabor y nutrientes

# Pinol de gallina

- ❖ El pinol está considerado el plato típico de San Juan Sacatepéquez, Guatemala, y hay gente que quiere que lo declaren “quinto plato típico patrimonio cultural intangible de la nación.”
- ❖ Para hacer el pinol, se tuesta el maíz, su ingrediente base, el día antes y se muele en piedra.

<https://www.youtube.com/watch?v=tMZA-jvDh3A>



Platos prehispánicos como las **humitas** son parte integrante de la gastronomía latinoamericana actual



Las humitas son similares a los tamales, pero están hechas con **maíz** fresco

El maíz es alimento básico de muchas partes de América. Con su masa se elaboran todo tipo de delicias de consumo cotidiano, como...



tamales



Tlacoyos, hechos con maíz azul en el comal



Tortillas



Gorditas con carne asada

gorditas

Corazones de maíz: <https://www.youtube.com/watch?v=snRUhDepBoY>



pupusa salvadoreña con  
yuca, pastelito y curtido



arepas





nacatamales



tlayudas

# En parejas

1. ¿Qué es el Popol Vuh?
2. ¿Cuál es el valor del maíz en la cultura quiché?
3. ¿Quiénes son los “hombres de maíz”?
4. ¿Por qué piensas que tiene el maíz un papel fundamental en la creación del hombre en el Popol Vuh?
5. ¿Qué razones pueden explicar que el pinole esté estrechamente relacionado con la identidad hondureña y el pinol con la guatemalteca?
6. ¿Hay una comida que sea considerada emblemática de tu cultura?
7. ¿Por qué te parece que existe esa relación entre nación y un plato específico?



# Guatemala: intercambio colombino y mestizaje culinario

- En el año 2007 el Gobierno de Guatemala declaró “Patrimonio Cultural Intangible de la Nación” cuatro platos emblemáticos guatemaltecos.
- Estos platos son el **jocón**, el **kak'ik** o kaq'ik, el **pepián** y los **plátanos en mole**.
- Estos platos se consideran también representativos de la fusión o mestizaje culinario entre los ingredientes y técnicas traídos por los españoles y los alimentos y tradiciones culinarias precolombinos



Jocón



Pepián



Kak'ik



Plátano con mole

# Instrumentos básicos de la cocina maya (y azteca): metate, molcajete y comal



# Chicle: fluido vital de los mayas

- ❖ El árbol chicozapote abunda en zonas del sureste de México y de la zona norte de América Central donde los mayas habitan desde hace más de dos mil años.
- ❖ El chicozapote (*Manilkara zapota*) produce una savia que se obtiene al producir incisiones en forma de zigzag en su corteza.
- ❖ Al secarse, la savia adquiere una consistencia elástica.
- ❖ Los mayas masticaban esta savia comestible, a la que llamaban *sicte*, que quiere decir 'fluido vital' o 'sangre,' para limpiarse los dientes y para suprimir el hambre durante los ayunos rituales.
- ❖ El uso del chicle pasó a los aztecas, quienes le dieron el nombre de *tzictli*, que quiere decir 'pegar' y de donde derivó el español **chicle**.

La popularidad del chicle ha permitido fenómenos modernos como el de este muro de chicle, esfuerzo colectivo en Seattle



El muro tenía más de 1.000 kilos de chicle cuando lo limpiaron en 2015. Esta es una nueva edición del muro



- ❖ El plátano es **originario de Asia**, aunque en el siglo XV ya se cultivaba en las Islas Canarias, desde donde se llevó a América.
- ❖ Había sido también **aclimatado en África**, por lo que era además alimento importante para los esclavos africanos que llegaron a América.
- ❖ De alto consumo en las cocinas centroamericanas y de otras del mundo hispánico es el **plátano macho** o **plátano verde**, que se usa en la cocina como si fuera un tubérculo, aunque en realidad es una fruta.

# El plátano



Las mariquitas son finas rodajas de plátano fritas



# Platanares en las Islas Canarias

# Plátano



El plátano es el fruto del bananero o platanera

La platanera da una espiga donde aparecen flores que darán lugar a los plátanos



Espiga con racimo de plátanos y flor

El plátano recibe los nombres de banana, banano, plátano, topocho, cambur, maduro o guineo, según los países



Aunque la variedad más cultivada es la Cavendish, en los mercados pueden encontrarse otras deliciosas variedades



# El **vaho** y el **vigorón** nicaragüenses suelen servirse en hojas de plátano

El vaho se cocina al vapor, envolviendo carne marinada, yuca, plátanos y chiltomas en hojas de plátano



Los ingredientes básicos del vigorón son yuca, chicharrones de cerdo y ensalada de repollo



# Tostonera

- ❖ La tostonera está compuesta por una base de madera con un hueco circular donde se coloca el pedazo de plátano frito que, al bajar la tapa que está unida a la base por un gozne, aplasta el plátano, formando el **tostón** o **patacón**.
- ❖ Cuando la tapa tiene una semiesfera de madera alineada con un hueco profundo en la base, se utiliza para hacer **tostones rellenos**.



# Maíz y chocolate: para un excelente desayuno colombiano



# En parejas

1. ¿Cómo pasó el chicle de tener un uso práctico para los mayas a formar parte de las raciones de los soldados estadounidenses en la Segunda Guerra Mundial?
2. ¿Cuáles son los cuatro platos que se consideran emblemáticos de la gastronomía de Guatemala? ¿A qué deben su importancia?
3. ¿Por qué pueden considerarse esos cuatro platos ejemplos del mestizaje gastronómico guatemalteco?
4. ¿Cómo te parece que se pudieron descubrir las técnicas para eliminar el cianuro de la yuca y hacerla comestible?
5. ¿Cómo se usa el plátano en la gastronomía centroamericana y en la de otras partes de Latinoamérica?
6. ¿Por qué está en peligro de extinción el plátano Cavendish? ¿Se te ocurren posibles soluciones?



# Imágenes

- Popol Vuh, primer folio: Public Domain
- Popol Vuh, portada: By The original uploader was AmericanGringo at English Wikipedia [Public domain], via Wikimedia Commons
- Plátanos en el mercado Iñaquito, Quito: Vivian Mills
- Vigorón: Rafael Climent-Espino
- Otras fotos: Ana M. Gómez-Bravo