

Sabores a través del tiempo: alimentos presentes en el actual territorio salvadoreño desde la época prehispánica



Flavor throughout Time: Pre-Hispanic Salvadorean food still present in its territory today

Sánchez-Alemán, Katherine

Katherine Sánchez-Alemán
kis_aleman@hotmail.com
Universidad Tecnológica de El Salvador, El Salvador

Revista de Museología Kóot
Universidad Tecnológica de El Salvador, El Salvador
ISSN-e: 2307-3942
Periodicidad: Anual
núm. 14, 58-77, 2023
ramon.rivas@utec.edu.sv

Recepción: 03 Octubre 2022
Aprobación: 22 Diciembre 2022

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/297/2974116007/>

DOI: <https://doi.org/10.5377/koot.v1i14.15877>



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Resumen: El presente artículo pretende dar conocer algunos alimentos que los antiguos pobladores prehispánicos tenían a su disposición desde antes de los inicios de la agricultura, y la diversificación de estos a lo largo del tiempo, destacando los principales cultivos durante la época prehispánica y el simbolismo que algunos de estos poseían, prosiguiendo con los alimentos que ingresaron durante la época colonial, integrando así la cocina europea, africana y asiática, resaltando los frutos que el continente americano proporcione al resto del mundo, finalizando con la diversidad gastronómica que posee actualmente El Salvador.

Palabras clave: Alimentos indígenas, Mayas – Agricultura, Gastronomía – El Salvador, Abastecimiento de alimentos, Maíz – Desarrollo, Semillas – Cultivos extensivos, Semillas de cacao, Procesamiento de alimentos, Cerámica precolombina, Cosmología, Vida cotidiana.

Abstract: This article aims to present some foods that the ancient pre-Hispanic settlers had at their disposal since before the beginning of agriculture, and the diversification of these over time, highlighting the main crops during the time prehispanic and the symbolism that some of these possessed, continuing with the foods that entered during the colonial era, thus integrating European, African and Asian cuisine, highlighting the fruits that the American continent provides to the rest of the world, ending with the gastronomic diversity that El Salvador has.

Keywords: Indigenous foods, Mayas – Agriculture, Gastronomy – El Salvador, Food supply, Corn – Development, Seeds – Extensive farming, Cocoa beans, Food processing, Pre-columbian cottery, Cosmology, Everyday life.

ÉPOCA PREHISPÁNICA

Cazadores, recolectores y cultivadores

Desde la llegada del ser humano al Continente Americano surgieron procesos de cambios tanto en los ecosistemas como en la cultura propia de estos grupos humanos. La alimentación fue determinada principalmente por los diferentes climas que se encuentran en el continente.

Durante el Arcaico el sistema principal de estos grupos fue la caza y la recolección de frutos, ambos proporcionados por el medio, generalmente la caza fue de venados y conejos, se dio la ingesta de tortugas, iguanas, entre otros reptiles, se recolectaban diferentes tipos de frutos y semillas.

Hacia el 5000 a.C. con cambios y estabilidad del nivel del mar los esteros y manglares fueron una fuente importante de alimentación para los grupos de cazadores y recolectores puesto que estos les proporcionaban fuentes alimenticias tales como mamíferos marinos, peces, moluscos, crustáceos y aves, entre otros. (Amaroli, 2015)



ILUSTRACIÓN 1.

Mazorcas de maíz procedentes del Valle de Tehuacán, México. Se puede observar la secuencia de desarrollo desde el 5000 a.C. al 1500 d.C. (Fowler, 1995)

A través del tiempo estos grupos fueron relacionando diferentes tipos de plantas y animales con las temporadas y el clima en el que se encontraban, además de aprovechar la materia prima que se encontraba disponible en las zonas donde se desplazaban. A raíz de ello se desarrolla la selección de plantas y frutos con características más adecuadas para las necesidades del ser humano para su posterior siembra, esto basado en miles de años de aprendizaje sobre las plantas y sus condiciones, dando como resultado un proceso evolutivo de las plantas y los orígenes de la agricultura. La agricultura se acompañaba con la cacería, pesca y recursos botánicos.

EL FLORECIMIENTO DE LA MILPA

La milpa fue el principal sistema de alimentación de las poblaciones prehispánicas desde el preclásico, siendo el principal el cultivo del maíz. Este sistema agrícola, en el actual territorio salvadoreño, durante el Preclásico Temprano fue de tipo roza y quema, pero posteriormente perduro en gran medida por medio de surcos y camellones, y se ha estimado que estuvo presente hasta el Clásico Tardío. (McKee, 2011)

En el actual El Salvador los inicios de la agricultura se pueden remontar al 1400 a.C. en el Valle del río Cara Sucia, sitio El Carmen, donde se encontraron fragmentos de mazorca de maíz pequeños, su tamaño es un probable indicativo de etapas tempranas de domesticación de maíz. (Fowler, 1995)



ILUSTRACIÓN 2.

Corte estratigráfico en el Bulevar Monseñor Romero, son visibles los surcos de cultivos utilizados durante la época prehispánica. Fotografía de Shione Shibata, tomada de La Huella más Profunda, 2019. (Quiles, 2019)



Katherine Sánchez Alemán

La implementación más antigua de la Milpa que se conoce hasta el momento se trata de surcos de cultivos encontrados debajo de la Tefra Cuzcatan en Antiguo Cuscatlán, encontrándose un macrofósil de hojas de maíz, con una datación de 820 a.C. aprox. (Preclásico Medio). (Amaroli y Dull, 1999)

Cerca del área del Sitio Arqueológico San Andrés (Valle del Zapotitán) se han encontrado surcos de cultivo debajo de la Tierra Blanca Joven procedente de la Erupción de la Caldera de Ilopango, probablemente utilizados para el cultivo de maíz.

En el Sitio Arqueológico Joya de Cerén se puede apreciar el trabajo agrícola y la cotidianidad de una aldea maya durante el periodo Clásico, en el cual se desarrollaron intensos cultivos de maíz *Zea mays*, yuca *Manihot esculenta* y probablemente frijol corriente *Phaseolus vulgaris* y frijol lima *Phaseolus lunatus*. (Maloof, 2011, p. 240). Los tallos y hojas de maíz, además de otras gramíneas y hojas, fueron preservados en impresiones

como resultado de la erupción del cercano volcán Laguna Caldera. (Menjivar et. al., 2017). En sitios como Santa Leticia también se han encontrado cultivos de girasoles en los huertos o milpas. (Fowler, 1995)



ILUSTRACIÓN 3.

Vasija prehispánica Policromo Campana, representa posiblemente a un sembrador. Colección del Museo Universitario de Antropología Utec.

LA DIETA ALIMENTICIA PREHISPÁNICA

La dieta prehispánica, contrario a lo que generalmente se cree, era muy variada tanto en frutas, verduras y tubérculos, así como en carnes rojas, carnes blancas y mariscos, manteniendo diferentes procesos de cocción y procesamiento.

Gracias a los cultivos y a la flora y fauna que tenían a su disposición la dieta era muy variada, la base principal se conoce como la triada mesoamericana que integra el maíz, frijol y calabaza (en sus diferentes variedades). El maíz presentaba durante la época prehispánica y actual, la principal fuente de alimentación, cultivándose de manera prolongada, y en algunas épocas la economía y subsistencia de la población dependía totalmente de él. Otros cultivos que formaban parte principal de la dieta fue el chile, el ayote, loroco, chipilín y se preparaban guisados, asados y en sopa.

Con el maíz se preparaban diferentes comidas y bebidas, como variedades de la bebida de cacao, la chicha, los atoles y el shuco; cuando este ha pasado por la nixtamalización se encuentran los tamales, tortillas, pupusas (las cuales solo contenían verduras, frijoles y/o carne), totopostes, entre otros. (Cabrera Serrano et al., 2016)

Aunque la ganadería no estuvo presente antes de la llegada de los españoles, si había crianza de algunos animales como el perro, pato, pavo y algunas otras aves. No hay investigaciones que sustenten el consumo de caninos en la región de lo que ahora es El Salvador. Las carnes que consumían eran probablemente del venado cola blanca, de pavos, conejos, de patos, guajolotes (Cabrera Serrano et al., 2016), de reptiles y diferentes aves.

Algunos cultivos y frutos que los antiguos prehispánicos en el actual territorio salvadoreño tenían a su disposición se:

TABLA 1.
Principales cultivos en El Salvador durante la época prehispánica. (Trabanino, 2013)

Restos botánicos	Nombre común	Sitios arqueológicos	Restos botánicos	Nombre común	Sitios arqueológicos
Zea	Maíz	Cihuatán, Joya de Cerén, Antiguo Cuscatlán, Cara Sucia	Spondias	Jocote	Santa Leticia, Cerén
Cucurbita	Ayotes o calabazas	Cihuatán, Joya de Cerén,	Anacardium	Marañón	Cihuatán
Lagenaria	Jícaras	Joya de Cerén	Acrocomia	Coyol	Cerén
Phaseolus	Frijol	Cihuatán, Joya de Cerén	Bactris	Corzo	Cihuatán
Capsicum	Chile	Joya de Cerén	Mutingia	Capulín	Santa Leticia, Cerén
Helianthus	Girasol	Santa Leticia, San Andrés	Psidium	Guayaba	
Manihot	Yuca	Joya de Cerén	Prunus	Ciruelo	
Xanthosoma	Malanga	Joya de Cerén	Ficus	Amate	Cerén
Theobroma	Cacao y Pataxte	Joya de Cerén, San Andrés	Pouteria	Zapote	Santa Leticia
Persea americana	Aguacate	Santa Leticia	Celtis	Almez	Cerén
Bixa	Achiote	Cerén			

SITIOS COSTEROS

Los sitios costeros, como Chiquirín y Asanyamba, tenían acceso al consumo y comercio de productos marinos como los crustáceos y moluscos, conchas, ostras, cascós de burro, caracoles, y pescados, estos últimos se preparaban y conservaban por medio del secado al sol, secado por medio de la sal, e inclusive ahumado. Otro ingrediente que era fundamental en la elaboración de platillos y en ceremonias, siendo muy demandado, fue la sal, hay registros de su procesamiento prehispánico en varios sitios de la costa del Pacífico desde hace 5 mil años (Schilling et al., 2019), en El Salvador el Sitio El Carmen es un ejemplo prehispánico de producción de sal.

DE LA MILPA A LA COCINA: PROCESAMIENTOS DURANTE LA ÉPOCA PREHISPÁNICA

Principalmente se utilizaban herramientas líticas como el metate, morteros, manos de moler, para el procesamiento de granos y semillas, preparar el cacao, maíz, yuca, entre otros. Pero además de estos había diferentes métodos para preparar los alimentos.



ILUSTRACIÓN 4.

Piedra y mano de moler utilizadas para el procesamiento de alimentos. Colección del Museo Universitario de Antropología Utec.

En el caso de los tubérculos, Maloof (2011), expone que su procesamiento más aceptado consistía en pelarlos y secarlos, para luego molerlos y crear una especie de harina, como posiblemente se hacía en Joya de Cerén.

Durante la época prehispánica ya existían diferentes procesos para conservar y preparar los alimentos, entre estos se encuentran: la salazón, los alimentos se deshidratan con sal; el secado al aire por medio del sol y el viento; el asado, la cocción al vapor y a las brasas. (Cabrera Serrano et al., 2016)



ILUSTRACIÓN 5.

Vaso prehispánico estilo Batik, probablemente utilizada para preparar alimentos. Colección del Museo Universitario de Antropología Utec.

ENTRE LO COTIDIANO Y LO CEREMONIAL

Del Maíz al humano y del humano al Maíz

El maíz tiene un papel muy fuerte dentro de la cosmovisión mesoamericana, pues, además de representar la base de la dieta de estas antiguas poblaciones, de las cuales muchas dependían totalmente de la milpa, el maíz

representa un regalo de los dioses, por lo cual mantenía un carácter sagrado, por ende, muchas celebraciones giraban en torno a este.

En la mayoría de los relatos mesoamericanos sobre la creación del ser humano se encuentra el maíz como parte principal, para los Mexicas, fue Quetzalcóatl quien baja al inframundo por huesos, siendo molidos y mezclados con masa de maíz y la sangre del dios para crear a los humanos, además, para ellos el mundo fue destruido 4 veces, y posterior a la creación del Quinto Sol el maíz fue entregado por el mismo Quetzalcóatl para que se alimentasen de él. (Vela, 2011)

En el Popol Vuh se encuentra narrada parte de la cultura Maya Quiché, ahí se narra el origen del ser humano, que luego de varios intentos de no ser como los dioses ordenaban, se creó a partir del maíz:



ILUSTRACIÓN 6.

Representación del dios de la lluvia Tláloc, en su espalda lleva una cesta con mazorcas de diferentes colores, al igual que en su mano, haciendo alusión a la diversidad del maíz y su relación con las lluvias. Pintura mural de Zacuala, Teotihuacan, estado de México. Tomado de Arqueología Mexicana. (Vela, 2011).

“...Y moliendo entonces las mazorcas amarillas y las mazorcas blancas. Hizo Ixmucané nueve bebidas, y de este alimento provinieron la fuerza y la gordura y con él crearon los músculos y el vigor del hombre... A continuación, entraron en pláticas acerca de la creación y la formación de nuestra primera madre y padre. De maíz amarillo y de maíz blanco se hizo su carne; de masa de maíz se hicieron los brazos y las piernas del hombre. Únicamente masa de maíz entró en la carne de nuestros padres, los cuatro hombres que fueron creados.” (Recinos, 1993, p. 104)

El maíz tiene la particularidad de necesitar al ser humano, ya que por sí solos los granos del maíz no suelen salir de la tusa, por lo cual disminuye su reproducción, por esta razón se mantuvo una codependencia, el humano necesita la mazorca de maíz, y viceversa.

LA RITUALIDAD EN EL CACAO

El Cacao fue muy simbólico en Mesoamérica, especialmente para los mayas, ya que este no solo era un fruto proveniente de la tierra, sino se le consideraba como un regalo de los dioses, por ende, su uso solo estaba destinado para las elites, especialmente durante celebraciones y rituales, siendo restringido su consumo para la demás población.

El cacao se podía consumir de diferentes maneras, ya sea la semilla tostada, como bebida e inclusive como aderezo (León Romero, 2016). En el Códice Florentino se menciona que se hacían diversas combinaciones

para consumirlo, con miel, con flores, vainilla, maíz, entre otros, (León Romero, 2016, pp. 21-22), consiguiendo una bebida espumante.

Además, al cacao se le atribuía, y atribuye en la actualidad, usos medicinales, ya que este contiene alcaloides, funcionando como estimulantes, por lo cual se les daba a los guerreros antes de ir a la guerra. También se utilizaba para dolores de estómago, mordeduras de serpiente, malestar en los ojos, entre otros. (León Romero, 2016)

El cacao se convirtió en parte de la economía al usarse como pago o trueque y de tributo, siendo considerado una moneda, León menciona que inclusive estos se llegaban a falsificar rellenando la cascara con masa negra, o los colocaban en agua para que aumentara su tamaño. Fowler (1999) menciona que, en el actual territorio salvadoreño, en la época colonial los pueblos pipiles pagaba tributo, en su mayoría, con cacao.



ILUSTRACIÓN 7.

Mujer azteca espumando cacao. Códice Tudela fo 3r. Siglo XVI.
(Universidad Nacional Autónoma de México [UNAM], 2019a).

ÉPOCA COLONIAL

La gastronomía de dos mundos: Alimentos que ingresaron desde la época colonial

Durante el contacto europeo ingresaron muchos alimentos que eran desconocidos en el continente americano, así como ellos encontraron una serie de frutos, animales y platillos que no conocían, por esta razón surge una nueva gastronomía y se integran nuevos ingredientes a los existentes. Con los españoles no solo se integró la gastronomía europea, sino también la africana y asiática, fruto de conquistas pasadas e interacciones comerciales.

Cuando los europeos llegaron a lo que hoy es América encontraron una gran abundancia de alimentos, no solo frutos, sino platillos ricamente preparados y elaborados, un claro ejemplo de ello es la descripción de Bernal Díaz del Castillo al llegar a Tenochtitlán y referirse a Moctezuma II, huey tlatoani mexica:

“En el comer, le tenían sus cocineros sobre treinta maneras de guisados, hechas a su manera y usanza, y teníanlos puestos en braseros de barro chico debajo, porque no se enfriasen, e de aquello que el gran Montezuma había de comer guisaban más de trescientos

platos, sin más de mil para la gente de guarda, ...cotidianamente le guisaban gallinas, gallos de papada, faisanes, perdices de la tierra, codornices, patos mansos y bravos, venado, puerco de la tierra, pajaritos de caña, y palomas y liebres y conejos, y muchas maneras de aves y cosas que se crían en esta tierra que son tantas que no las acabaré de nombrar tan presto” (Díaz del Castillo, 2011, p. 284).

ANIMALES TRAÍDOS A AMÉRICA

En la introducción de la ganadería se encuentran las vacas, los toros, los caballos, yeguas, burros, ovejas, corderos, mulas y los cerdos, además dentro de las aves de corral se integraron los gallos, gallinas, pollos y palomas. Además de ello trajeron conejos (Cabrera Serrano et al., 2016).

Con la vaca se obtuvieron múltiples beneficios: la carne y la leche, hoy en día, los lácteos son parte fundamental de la dieta de los salvadoreños. En el caso de la gallina, además de proporcionar carne, también proporciona huevos, hoy en día son parte de muchas recetas. Con la gallina, el pollo y los cerdos se retomó la receta de los tamales, pero con este tipo de carnes. Con el ganado ovino también se obtuvo carne, además de proporcionar lana, utilizada para elaborar diferentes prendas. Con la ingesta de estas carnes también se elaboraron embutidos.



ILUSTRACIÓN 8.

Emisarios Mexicanos llevando comida a los expedicionarios europeos.
Códice Florentino, Libro 12, fol. 12 reverso. Tomado de Noticonquista
UNAM. (Universidad Nacional Autónoma de México [UNAM], 2019b).

FRUTAS Y VERDURAS

Entre las frutas y verduras que se introdujeron de Europa, Asia y África, son principalmente: Cebolla, Lentejas, Garbanzos, Habas, Chicharos, Puerros, Ajos, Calabazas, Remolacha, Nabos, Zanahorias, Rábanos, Apio, Cebolla, Repollo, Brócoli, Col Lombarda, Coliflor, Lechugas, Escarola, Espinacas, Cardo, Endibia, Acelgas, Espárragos, Olivo, Aceitunas, Calabazas, Calabacines, Berenjenas, naranjas, limones, mandarinas, limas, uva (que era ya conocida en forma silvestre por los prehispánicos), mango, manzana, melocotón, maracuyá, plátanos, tamarindo, jamaica, caña de azúcar y café. (Cabrera Serrano et al., 2016). En el caso del olivo, de este se puede extraer aceite de oliva, el cual se utilizó y utiliza en las comidas para freír platillos y aderezar.

También los frutos secos que se integraron fueron la nuez de castilla, almendras y avellanas.

CEREALES

También se introdujo en América los diferentes cereales, entre estos: El trigo, el arroz, la linaza, la avena, la cebada y la malta (Cabrera Serrano et al., 2016). Con el trigo se introdujo también otros tipos de usos, por ejemplo, la elaboración de diferentes tipos de pan y pasta, además de cerveza. El arroz, de origen asiático, hoy en día representa el principal acompañamiento de los platillos salvadoreños, especialmente en los almuerzos.

LAS BEBIDAS

Las bebidas que se trajeron a América de mayor realce fueron las alcohólicas, entre ellas destaca el vino, que proviene de las uvas, el agua ardiente, que proviene de la caña de azúcar, la sidra, de diferentes frutas, y la cerveza, que integra diferentes cereales y malta. Debido a la presencia de estos tipos de licores y bebidas embriagantes, se propició conocimiento local para desarrollar los procesos de destilado, ya que las poblaciones prehispánicas elaboraban bebidas embriagantes obtenidas a base de la fermentación.

NUEVAS HIERBAS Y ESPECIAS

La mayoría de las especias utilizadas en la preparación de alimentos, siguen siendo muy conocidas hoy en día, a pesar de que no formaban parte de la flora originaria de América, sino que fueron introducidas durante siglos por los colonos y viajeros, que propicio la introducción de especias de Europa, África y Asia, algunas de estas son las siguientes: tomillo, romero, orégano, pimienta negra, nuez moscada, clavos de olor, canela, cilantro, jengibre, mostaza, albahaca, azafrán, anís.

Estas especias y hierbas no solo dan un olor y sabor diferente a los platillos que hoy forman parte de la gastronomía tradicional, sino que hoy en día también forman parte de la diversidad gastronómica de muchos países de la región, y que sin la presencia de dichas hierbas y especias no se tendría la misma sazón con la que se conoce.

DE AMÉRICA PARA EL MUNDO

Durante el encuentro cultural y gastronómico generado con la llegada de los españoles, no solo se integraron nuevos alimentos del mundo a América, sino que América también proporcionó al resto del mundo muchos alimentos, frutas, verduras, animales y especies que hoy en día no solo son fundamentales en la gastronomía del mundo, sino que han llegado a ser parte de la identidad gastronómica de países donde antes no se conocía, algunas de estas son: La piña, el maíz, el cacao, el tomate, la vainilla, las papas, girasol, aguacate, el chile, la yuca, el maní, el frijol, el pavo, entre otros.

LA CAÑA DE AZÚCAR

En el caso de la caña de azúcar, esta permitió la ingesta de azúcar y la panela, elaborada con el jugo de la caña de azúcar antes de su purificación, teniendo otros productos como los batidos, melcochas y diferentes tipos de dulces, en su mayoría provenientes de la gastronomía y confitería árabe, que hoy en día se siguen elaborando con algunas variaciones.

EL CAFÉ

El café en granos y como bebida se encuentra presente en América desde el siglo XVII, pero su cultivo se da por primera vez hasta la década de 1720 en Martinica, en 1825 ya se había introducido la planta en Centroamérica gracias a holandeses y se hacían cultivos en pequeña escala. (International Coffee Organization, s. f.). En las décadas siguientes, bajo el mandato del General Gerardo Barrios se expande el cultivo del café en El Salvador, convirtiéndose en la base de la economía de la época posterior a la colonia.

ÉPOCA ACTUAL

La identidad gastronómica

Así como muchos de los frutos de la tierra de América se han convertido en parte fundamental de los países del mundo, muchos de los frutos del mundo se han vuelto a través del tiempo parte de la cotidianidad y cultura de la población salvadoreña, como tomar frescos de jamaica, tamarindo, horchata o naranja, tampoco puede faltar el café en las mañanas y tardes, los mangos con limón que se puede encontrar en cualquier rincón del país, el pan francés y plátanos fritos, sancochados o asados acompañando los desayunos y cenas, el arroz acompañado los almuerzos, el huevo frito o hervido, son algunos ejemplos de la adopción de diferentes frutos y productos que no solo se integró, sino que se mezcló con la cocina prehispánica, dando como resultado la rica gastronomía que representa a los salvadoreños.

El Salvador posee una riqueza culinaria muy variada; existen diversos platillos y bebidas que se comparten a nivel nacional, otros, específicos de las zonas de oriente, occidente y central, e incluso, pueden variar las recetas en cada departamento y municipio. Estas recetas provienen tanto de las raíces prehispánicas y coloniales, como de las adoptadas de otras culturas del mundo.

PLATILLOS MÁS REPRESENTATIVOS DE EL SALVADOR

Los platillos salvadoreños son diversos, varían de acuerdo a las zonas del país, e inclusive son preparados especialmente en épocas del año. Las bebidas también son variadas, tanto calientes como heladas. Algunos de los más representativos son:

Las pupusas: Tradicionalmente hechas en comales de barro con fuego de leña, y hoy en día, en planchas de hierro y gas propano. Pueden ser de arroz o maíz, y hay gran variedad de ingrediente entre los que se pueden hacer, pero destacan las de queso, queso con loroco, revueltas y de frijol con queso. Generalmente se acompañan de repollo encurtido en vinagre y salsa de tomate casera. En Oriente, especialmente en San Miguel, estas se consumen con ensalada escolar o campero, salsa negra y salsa de tomate procesada.



ILUSTRACIÓN 9.

Pupusas hechas en comal de barro. Imagen tomada de Tortillas de Comal Las Pavas. (Pupusas de Comal Las Pavas, 2020).

Las enchiladas: Ya sean como plato fuerte o de media tarde, estas se elaboran a base de masa de maíz frita, de carne o de pollo, con chirmol o escabeche, aguacate, huevo, frijoles y queso rallado.

Tortas de pescado: es un platillo tradicional que se consume mayormente en el tiempo de cuaresma y Semana Santa, se hace de pescado seco, envueltas en huevo y harina, en Oriente se envuelven en masa, luego de la cocción se sumergen en su caldo o sopa.



ILUSTRACIÓN 10.

Tortas de pescado salvadoreña. (Cocina Salvadoreña, 2021).

Panes con pollo, panes navideños o migueleños: este tipo de panes es característico de Oriente, se integran diferentes sabores, pollo cocido con relajo, escabeche, remolacha, pepino, berro, papa, rebano, huevo, lechuga, tomate, y acompañado de salsa hecha a base del caldo del pollo.

Los tamales: Hay una gran variedad de tamales en el país, entre estos se pueden encontrar los de gallina o pollo, los pisques, de chipilín con queso o mora, los de elote que en el centro del país suelen ser más dulces que los de oriente, los ticucos característicos de Santa Ana, los tamales de yuca característicos de occidente y los Nixtapite de Cuscatlán.



ILUSTRACIÓN 11.

Elaboración de tamales. (Departamento de fotografía, 2019).

Rellenos: en los almuerzos salvadoreños no pueden faltar los rellenos, ya sean de güisquil, de papa, ejotes, de jamón, de flor de izote, o chilaquiles, estos se les agrega queso o quesillo y se envuelven en huevo batido para luego freírlos. Gallo en Chicha: Un platillo elaborado en fechas especiales o representativas, en el cual el gallo ya partido se ahoga en chicha de frutas y maíz 24 horas para luego pasar al proceso de cocción en el que se añaden alcaparras y ciruelas.

Mariscada y crema de mariscos: generalmente asociada a las playas, puede encontrarse en cualquier parte del país. Se elabora de variedad de mariscos: langosta, camarones, pescado e incluso pulpo, entre otros.

Mariscada y crema de mariscos: generalmente asociada a las playas, puede encontrarse en cualquier parte del país. Se elabora de variedad de mariscos: langosta, camarones, pescado e incluso pulpo, entre otros.



ILUSTRACIÓN 12.
Coctel de camarones. (Recetas de El Salvador, s. f.-b).

Café: la bebida salvadoreña por excelencia, a cualquier hora del día, generalmente se toma caliente, pero también se consume helado, ya sea negro o con azúcar o atado, leche, canela, etc.

Los atoles: los más característicos del país son el atol de elote, chuco, rosado o dulce acompañado de aihuashte o pirriri como se conoce en oriente, de piñuela, semilla de marañón, maíz tostado y la poleada con canela.



ILUSTRACIÓN 13.
Atol shuco. (Recetas de El Salvador, s. f.-a).

Los refrescos: Entre los más populares se encuentra la horchata, tamarindo, cebada, chan, jamaica, limonada, coco, coco con leche, coctel o ponche de frutas, arrayan, jocote, maracuyá.

Chocolate caliente: elaborado por medio de tablillas de chocolate, estas integran cacao tostado, azúcar y canela, la cual se muele con un poco de agua.

Bebidas embriagantes: estas bebidas forman parte de las tradiciones y celebraciones en la mayor parte del país, se elabora y se consume chicha, rompope, el chaparro y la cususa tradicional de oriente. Además de ello se consumen diferentes tipos de cervezas.

Antojitos salvadoreños: Los antojitos no son un plato fuerte, pero forman parte de la gastronomía y cultura salvadoreña, se pueden ver en los hogares, en los parques, en las ferias, en las fiestas, entre otros lugares, estos generalmente se consumen como aperitivos, entre estos se encuentran: Nuégados con miel de atado, empanadas de leche o frijol, plátano en miel, elote asado o loco, papas fritas, churros españoles, tostadas de yuca, plátano o papa; chicharras, sorbetes de carretón, minutas, yuca frita o sancochada con limón y pepescas o con chanfaina, conservas, torrefajas, jocotes y mango en miel, dulces de feria, entre otros.

CONCLUSIONES

La actual comida salvadoreña es fruto de una trayectoria socio-cultural de miles de años, desde los cazadores-recolectores aprovechando los recursos oriundos de la zona, el aprovechamiento de los recursos de la tierra para la agricultura, convirtiendo a la milpa como la principal fuente de alimentos y convirtiendo al maíz en vida para el cuerpo y alma del ser humano, manteniéndole un carácter sagrado junto al cacao. Con la llegada de los españoles a lo que hoy se conoce como América surgieron no solo cambios político sociales, sino también culturales, en los cuales se integra la gastronomía de los antiguos pobladores junto a la europea, asiática y africana, esto gracias a las conquistas pasadas e intercambios comerciales que hubo entre esos continentes.

En la actual se puede observar que algunos de los principales platillos salvadoreños surgen no solo de estas fusiones prehispánicas y coloniales, sino también producto de la globalización, por medio de la cual se han adoptado platillos de diferentes partes del mundo.

REFERENCIAS

- Amaroli, P. (2015). *Arqueología de El Salvador*. Fundar.
- Amaroli, P. y Dull, R. (1999). *Milpas prehispánicas en El Salvador. XII Simposio de Investigaciones Arqueológicas en Guatemala*, (pp. 562- 572). Museo Nacional de Arqueología y Etnología.
- Cabrera Serrano, A. B., Canacas Madariaga, M. Y. y Henríquez Gómez, J. O. (2016). *Raíces culinarias de El Salvador en la actual cocina profesional y tradicional del país* [Tesis de pregrado, Universidad Dr. José Matías Delgado]. <https://webquery.ujmd.edu.sv/siab/bvirtual/BIBLIOTECA%20VIRTUAL/TESIS/03/CMN/0002444-ADTESCR.pdf>
- Cocina Salvadoreña. (02 de septiembre del 2021). *Tortas de pescado*. <https://cocinasalvadorena.com/el-salvador/tortas-de-pescado/>
- Departamento de fotografía. (28 de julio del 2019). *6 deliciosos tamales de la gastronomía salvadoreña*. *Elsalvador.com*. <https://historico.elsalvador.com/historico/625360/6-deliciosos-tamales-de-la-gastronomia-salvadorena.html>
- Díaz del Castillo, B. (2011). *Historia verdadera de la conquista de la nueva España*. Real Academia Española.
- Fowler, W. R. (1995). *El Salvador: Antiguas civilizaciones*. Banco Agrícola Comercial de El Salvador.
- International Coffee Organization. (s. f.). *Historia del café*. https://www.ico.org/ES/coffee_storyc.asp
- León Romero, C. E. (2016). *La arqueología del cultivo de cacao en Yucatán: Un análisis palinológico en el Ts' Ats' Xkakhuil* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Yucatán]
- Maloof, G. (2011). Agricultura maya clásica en el complejo Joya de Cerén. Plataformas, senderos y otras zonas limpias. *La Universidad*, 14(15), 229-243. <https://revistas.ues.edu.sv/index.php/launiversidad/article/view/194/243>
- McKee, B. (2011). Evidencia del uso agrícola del sitio San Andrés durante el periodo protoclásico. *La Universidad*, 14(15), 305-315. <https://revistas.ues.edu.sv/index.php/launiversidad/article/view/202/246>

- Menjivar, J., Aguilar, S. y Lozano, G. (15 de octubre del 2017). Conocimiento de la flora y fauna predominante en el sitio prehispánico de San Andrés, valle de Zapotitán, departamento de La Libertad. *Entorno*, (64), 140 - 150. <https://biblioteca2.utec.edu.sv/entorno/index.php/entorno/article/view/527/522>
- Pupusas de Comal Las Pavas. (28 de junio del 2020). *Tortillas de comal Las Pavas*. <https://pupusas-de-comal-las-pavas.negocio.site/#details>
- Quiles, F. (2019). *La huella más profunda*. Banco Agrícola de El Salvador.
- Recetas de El Salvador. (s. f.-a). *Atol shuco*. <https://www.recetassalvador.com/recetas/entradas/atol-shuco>
- Recetas de El Salvador. (s. f.-b). *Coctel de camarones*. <https://www.recetassalvador.com/recetas/entradas/coctel-de-camarones>
- Recinos, A. (1993). *Popol Vuh. Las antiguas historias del Quiché*. Colección Popular.
- Schilling, L., Salamanca, E., Erquicia, H. y Paredes, F. (2019). *El Salvador: La huella más profunda*. Banco Agrícola Comercial de El Salvador.
- Trabanino, F. (enero-junio, 2013). Restos vegetales identificados en sitios arqueológicos salvadoreños. *Identidades Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, (6), 162-174.
- Universidad Nacional Autónoma de México. (2019a). Galería. *Noticonquista*. <https://www.noticonquista.unam.mx/imagen-popup/1031>
- Universidad Nacional Autónoma de México. (2019b). Galería. *Noticonquista*. <https://www.noticonquista.unam.mx/imagen-popup/611>
- Vela, E. (2011). El simbolismo del maíz. *Revista Arqueología Mexicana*, (38), 28-33.

Apéndice



ENLACE ALTERNATIVO

<http://hdl.handle.net/11298/1281> (uri)