Fiesta de los Sentidos

GASTRONOMÍA SALVADOREÑA

- RECETARIO -

Fiesta de los Sentidos

GASTRONOMÍA SALVADOREÑA

-RECETARIO-

MUSEO NACIONAL DE ANTROPOLOGIA DAVID J GUZMAN
OCTUBRE 2019

GOBIERNO DE EL SALVADOR
MINISTERIO DE CULTURA

Suecy Callejas Estrada
Ministra de Cultura

María Isaura Aráuz
Directora General de Patrimonio Cultural y Natural

Heriberto Erquicia
Director de Museos

Claudia Alfaro Moisa
Unidad de Curaduría E Investigaciones

Jesús Benitez
Nancy Marroquín
Óscar Batres
Unidad de Museografía

Hugo Villalta
Unidad de Diseño Gráfico

Adelina Quintanilla
Henry Cerna
Unidad de Educación y Guías

Liciany Garcilazo
Leyda Castro
Unidad de Comunicaciones

Alex Cerna
Ángel Herrera
Napoleón Colocho
Máximo Alfaro
Unidad de Mantenimiento

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

Alicia de Benítez
Dirección General de Patrimonio Cultural y Natural

Sandra Alarcón
Jorge Rubio
Hugo Chávez Servano
José Torres
Departamento de Registro de Bienes Culturales

Jorge Orellana
Henry Sermeño
Amanda Iraheta
Departamento de Conservación de Bienes Culturales

Mariemm Pleitez
Directora General de Artes

Jorge Dalton
Edson Amaya
Unidad de Audio Visuales

Kathya Vásquez
Yadary Canacas
Alejandra Cabrera
Josué Henríquez
Julio Canizales
Casa de la Cultura del Ciego
Elisabeth Carrillo
CONAIPD
Madelaine Imberton
INAR

Museo de Arte Popular
Programa Mundial de Alimentos

Dedicado a la memoria del museógrafo Jorge Gómez
(Q.D.D.G.)

Introducción

El Museo Nacional de Antropología se complace en presentar el recetario "Fiesta de Los Sentidos. Gastronomía Salvadoreña". Esta publicación presenta una colección de recetas recabadas de fuentes históricas y etnográficas. En su gran mayoría de los acervos del Museo Nacional de Antropología, Biblioteca Nacional y otras del valioso libro "Comida Tradicional Salvadoreña", editado en 1991 por el Ministerio de Educación y Dirección Nacional de Cultura, a través de la Dirección de Patrimonio Nacional, producto de investigaciones etnográficas efectuadas en el departamento de Ahuachapán por el Museo Nacional de Antropología.

Este catálogo busca rescatar así mismo el patrimonio inmaterial reflejado en los saberes tradicionales relacionado con el procesamiento de alimentos, utensilios, ingredientes y métodos de cocción. Que sobreviven a la fecha en nuestras cocinas vernáculas.

Molde de madera dulces de Aguacayo. Siglo XX.

Receta para nixtamalizar el maíz [1]

Ingredientes
Un cuartillo de maíz (10 lb.)
4 puchos de cal (½ libra).
Agua suficiente para cubrir el maíz.

Proceso:
1.Se lava dos o tres veces el maíz para eliminar la suciedad. Se elimina el exceso de agua. Reserve.
2.Ponga a hervir el agua y una vez rompa hervor se agrega la cal. Deje que hierva 5 minutos. Mueva hasta que se disuelva bien
3.Se agrega el maíz lavado y reservado al agua con cal y cocine a fuego medio con la olla destapada por 45 minutos aproximadamente.
4.Para comprobar que el grano ya está en su punto, se corta un grano a la mitad y comprueba que esté suave.
5.Apague el fuego, tape la olla y deje reposar de 5 a 12 horas. Lave 4 veces el grano hasta eliminar totalmente los restos de cal.
6.Proceda a moler el grano en molino o metate hasta que tenga la consistencia de masa.

Mano de mortero y mortero. Período Preclásico.

Receta de alguashte

Se extrae del ayote maduro y su nombre proviene de la palabra náhuat ayu "jugo" juachti "semilla ", es un adobo que se emplea para sazonar frutas, como base de salsas y guisos. Es por excelencia un adobo perfecto para frutas y sus variantes para guiso y para atol shuco.

Ingredientes
Semillas de ayote.

Proceso:
1.Tueste las semillas a fuego lento.
2.Muela las semillas en el metate hasta reducir las semillas a polvo.

Cuenco fitomorfo Negativo Usulután. Período Preclásico.

Batido. Receta Maya de cacao con chile y achiote[2]

Receta Pasta de Cacao

Ingredientes

1/2 taza de cacao en grano crudo

Procedimiento

1.Tueste a fuego medio las semillas de cacao hasta que adquieran una tonalidad oscura.

2.Deje enfriar y retire la cáscara de las semillas

3.Muela las semillas en un metate y poco a poco añada el agua, hasta formar una pasta sólida.

Receta de Bebida de Cacao

Ingredientes

Pasta de cacao puro

Pizca de chile chiltepe seco y molido

Pizca de polvo de achiote

4 tazas de agua hirviendo

Procedimiento

1.Diluya la pasta de cacao puro con un poco de agua hirviendo para humedecerlo, mézclelo hasta que tome consistencia espesa.

2.Agregue la pizca de chile y achiote, poco a poco el resto del agua.

3.Espume vertiendo la bebida de un vaso a otro.

4.Deje que se enfríe el chocolate.

5.Vuelva verterlo hasta que se ponga espumoso de nuevo y sírvalo inmediatamente en huacales de morro.

Rinde para 4 tazas, si lo desea puede endulzarlo con miel o azúcar a su gusto.

Tamal de ceniza / pisque[3]

Ingredientes
Maíz, manteca, frijoles (rojos de preferencia), cal, sal y chile chiltepe molido(opcional).

Para la masa:
Se cuece el maíz con ceniza. Deje enfriar y se muele al día siguiente para que se vuelva "pisque". Agregue sal y el chile.

Para los frijoles:
Se cuecen los frijoles y al ablandarse, se dejan enfriar. Se muelen en metate y se fríen hasta que queden duritos.

Para el tamal:
Hay dos formas de prepararlo, solo de masa y de masa con frijoles

Procedimiento:
1.La primera forma, se toman pequeñas porciones de masa y hacen tortillas; se envuelven en hoja de huerta y se pone a cocer. La masa en su punto de cocimiento se retira del fuego; se pone a tostar en un comal caliente para consumirlos
2.La segunda forma del tamal de masa con frijoles, se refiere a que sobre un pedazo de huerta se coloca una porción de masa y en medio de esta otra porción de frijoles, luego se envuelve de manera tradicional.

Iguana en alguashte 1

Ingredientes
1 Iguana, agua y sal.

Procedimiento
1.Se degüella y chamusca, con el objeto que se le desprenda el pellejo.
2.Se parte en trozos y se le sacan las entrañas.
3.Se ha de sazonar con sal y se asan,
4.Luego se pasan a una olla con poca agua para que ablande completamente.

Alguashte para guiso

Ingredientes
Pepitas de ayote, cebolla, tomate, aceite, dientes de ajo. sal, agua, harina de pan y agua de achiote.

Procedimiento
1.Se tuestan las semillas de ayote, después se muele la cebolla y el tomate; la mezcla se fríe agregándole sal, ajos y agua. Debe quedar espeso.
2.Si quedara ralo añada polvo de pan
3.Añada el agua de achiote
4.Agregue el alguashte a la iguana en su caldo, cuidando que tenga consistencia espesa.
5.Añada más tomate y cebolla. Cocine a fuego moderado hasta que rompa hervor.

Botija perulera color verde. Período Colonial.

Arroz con leche. (Dulce) [5]

"Después de haberse remojado media libra de arroz limpio con una noche de anticipación, se echa en tres cuartillos de leche con unas rajitas de canela, y azúcar según el gusto de cada uno : se deja hervir meneándolo continuamente con una cuchara de palo, para que no se pegue ni se queme, y se espesa también al gusto:
porque en esto hay sus diferencias".

Torrijas comunes [6]

"Se hacen rebanadas de pan frio ó de bizcocho, y untadas con una poca de mantequilla ó manteca, ó remojadas en vino, se rebozan con huevo batido, se frien en mantequilla ó manteca, y se echan en almíbar clarificado."

Plato de cerámica Mayólica.
Período Colonial.

Masa de hojaldre 7

"Harás un rollo de hojaldrado con manteca fresca de vacas; y luego harás unas cubiertas como para tapar pasteles, un poco más gorditas de los bordes; luego tendrás hecha una pasta de yemas de huevos duras, azúcar molida y canela, de manera que esté bien dulce: echarás un poco de esta pasta encima de una de aquellas hojas de hojaldrado, las cubrirás con otra, y harás un pastelillo de dos hojas, de manera que queden los bordes muy redondos, iguales y gorditos; cuécelas en el horno sobre papeles; y después de cocidas pásalas por buena miel ó por algún almívar. Estas mismas hojaldrillas podrás hacer en día de carne con manteca de puerco, y añadirás también á la pasta cañas de vaca cocidas, cortadas muy menudas, mezcladas con las yemas de huevos duras, azúcar y canela, que viene á ser derechamente como la fruta de cañas. Pásalas por el almívar, y sírvelas con un poco de azucar y canela por encima"

Azafate Silesia color rosa, dorado y blanco. Inicios del siglo XX.

Mazapanes de dos pastas 8

"Majarás media libra de almendras dulces, como se suelen majar para los otros mazapanes, mojando la mano en agua de azahar, échale media libra de azucar, májalo muy bien, y ha de quedar la pasta dura; y de esta pasta harás unos mazapanes del tamaño que quisieres, redondos, altillos de los bordes, muy delgados en los suelos, que parezcan á modo de pastelillos; y luego harás otra pasta con otra media libra de almendras y tres cuarterones de azucar, y la majarás con onza y media de agua de azahar; y esta pasta ha de salir muy blanda, y ha de ser mucho mas majada que la otra; échala en un cacito, y dale una vuelta sobre la lumbre, de manera que dé un hervor, meneándola con un cucharon, y con esta pasta henchirás los vasitos de la otra; asiéntalos sobre obléas, y cuécelos á fuego manso: son muy buenos mazapanes".

Azafate color azul y blanco. Inicios del siglo XX.

Notas

1. Elva Rangel-Meza, Abel Muñoz Orozco, Griselda Vázquez-Carrillo, Jesús Cuevas-Sánchez, Jorge Merino-Castillo y Salvador Miranda-Colín "Nixtamalización, Elaboración y Calidad de Tortilla de Maíces de Ecatlán, Puebla, México". Revista Agrociencia. Colegio de Postgraduados. México, 2004.
2. Sophie Coe y Michael Coe. "The True Story of Chocolate". Editorial Thames & Hudson. Londres.1996.
3. Dirección de Patrimonio Cultural "Comida Tradicional Salvadoreña", Dirección General de Patrimonio Nacional, Dirección Nacional de Cultura, Ministerio de Educación, El Salvador, 1991.
4. Dirección de Patrimonio Cultural "Comida Tradicional Salvadoreña", Dirección General de Patrimonio Nacional, Dirección Nacional de Cultura, Ministerio de Educación, El Salvador, 1991.
5. Domingo Hernández de Maceras "Libro de Cozina". España. 1607
6. Idem
7. Nuevo Cocinero Mexicano en forma de Diccionario. Librería de Rosa y Beauret. París/México. 1853.
8. Nuevo Cocinero Mexicano en forma de Diccionario. Librería de Rosa y Beauret. París/México. 1853.

Referencias

Dirección de Patrimonio Cultural "Comida Tradicional Salvadoreña", Dirección General de Patrimonio Nacional, Dirección Nacional de Cultura, Ministerio de Educación, El Salvador, 1991.

Domingo Hernández de Maceras "Libro de Cozina". España. 1607

Elva Rangel-Meza, Abel Muñoz Orozco, Griselda Vázquez-Carrillo, Jesús Cuevas-Sánchez, Jorge Merino-Castillo y Salvador Miranda-Colín "Nixtamalización, Elaboración y Calidad de Tortilla de Maíces de Ecatlán, Puebla, México". Revista Agrociencia. Colegio de Postgraduados. México, 2004.

Emily McKlung de Tapia, "Atlas Histórico de Mesoamérica", Larousse Referencias, México, 1998.

Fray Bernardino de Sahagún. "Códice Florentino", Biblioteca Mundial de Internet. www.bmi.org 2019

José-Antonio Serratos-Hernández, Cristina Mapes-Sánchez, Carmen Morales Valderrama, Catalina Rodríguez-Lazcano. Investigar la nixtamalización: algunas inquietudes. Mesa Redonda: "Los orígenes de la nixtamalización en las culturas prehispánicas". Seminario "Los Maíces Nativos como Patrimonio Cultural" DEAS-INAH-UNAM-UACM. México, 2012

Nuevo Cocinero Mexicano en forma de Diccionario. Librería de Rosa y Beauret. París/México. 1853.

Pedro de Alvarado, Diego García Palacio y Antonio Ciudad Real. "Cartas de Relación y otros Documentos" Biblioteca de Historia Salvadoreña" CONCULTURA, El Salvador, 2000

Robert A. Dull "The Maize Revolution. A View from El Salvador". Histories of Maize in Mesoamerica Multidisciplinary Approaches. Edited ByJohn Staller, Robert Tykot, Bruce Benz. Taylor Francis Books. Estados Unidos, 2006.

Sophie Coe y Michael Coe. "The True Story of Chocolate". Editorial Thames & Hudson. Londres.1996.

Salero de Talavera azul sobre blanco. Período Colonial.

GOBIERNO DE
EL SALVADOR

MINISTERIO
DE CULTURA