UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO

RED BIBLIOTECARIA MATÍAS

DERECHOS DE PUBLICACIÓN

DEL REGLAMENTO DE GRADUACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO

Capítulo VI, Art. 46

"Los documentos finales de investigación serán propiedad de la Universidad para fines de divulgación"

PUBLICADO BAJO LA LICENCIA CREATIVE COMMONS

Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Unported.
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

"No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original."

Para cualquier otro uso se debe solicitar el permiso a la Universidad

UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO
FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES FRANCISCO GAVIDIA
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

Raíces culinarias de El Salvador en la actual cocina profesional y tradicional del país

Monografía presentada para optar al título de Licenciado en Ciencias de la Comunicación

Por:

Cabrera Serrano, Alejandra Beatriz

Canacas Maradiaga, Melissa Yadary

Henríquez Gómez, Josué Odir

Asesor:

Lic. Eduardo Lovo

Antiguo Cuscatlán, La Libertad, El Salvador, 28 de julio de 2016

UNIVERSIDAD DR. JOSÉ
MATÍAS DELGADO
SAN SALVADOR, EL SALVADOR C. A.

AUTORIDADES

Dr. David Escobar Galindo
RECTOR

Dr. José Enrique Sorto Campbell
VICERRECTOR
VICERRECTOR ACADÉMICO

Arq. Luis Salazar Retana
DECANO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES "FRANCISCO GAVIDIA"

Lic. Ricardo Oswaldo Chacón Andrade
DIRECTOR ESCUELA CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

COMITÉ EVALUADOR

Lic. Silvia Callejas
COORDINADOR

Lic. Erika Funes
MIEMBRO DEL COMITÉ EVALUADOR

Lic. Ernesto Tejada
MIEMBRO DEL COMITÉ EVALUADOR

Lic. Eduardo Lovo
ASESOR

ANTIGUO CUSCATLÁN, LA LIBERTAD, 28 DE JULIO 2016

ORDEN DE IMPRIMATUM
UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO
FACULTAD DE CIENCIAS Y ARTES
"FRANCISCO GAVIDIA"
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

ORDEN DE APROBACIÓN DE LA MONOGRAFIA ESPECIALIZADA

Raíces Culinarias de El Salvador en la actual cocina profesional y tradicional del país.

PRESENTADA POR LOS BACHILLERES:

Alejandra Beatriz Cabrera Serrano
Melissa Yadary Canacas Maradiaga
Josué Odir Henríquez Gómez

Lic. Silvia Callejas Contreras
Coordinador de Comité Evaluador

Lic. Ernesto Tejada Cáceres
Miembro de Comité Evaluador

Lic. Erika Pérez Funes
Miembro de Comité Evaluador

Lic. Eduardo Lovo Guevara
Profesional Especializado

Lic. Ricardo Chacón
Director

UNIVERSIDAD DR. JOSÉ MATÍAS DELGADO
DIRECCIÓN ESCUELA DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN
SAN SALVADOR, EL SALVADOR, C.A.

San Salvador, Agosto 2016

RESUMEN

Esta investigación bibliográfica se realizó con el objetivo de presentar un producto audiovisual que cumpla con la función de herramienta de comunicación para el fortalecimiento del patrimonio cultural de El Salvador. Se indagaron los estudios sobre historia alrededor de la cultura culinaria, los elementos que componen la identidad gastronómica del país, y toda la gama de técnicas culinarias inmiscuidas en las tradiciones y creencias de los comensales y cocineros salvadoreños.

A partir de esta investigación se logró determinar la importancia de conocer sobre los orígenes culinarios del país, para explotar la riqueza gastronómica actual y destacar las propiedades de la cocina salvadoreña para sensibilizar a la población salvadoreña del consumo local y poder presumir en el exterior una identidad gastronómica, tan competente como la de otros países mesoamericanos.

Dicho lo anterior, es crucial que la información sobre raíces culinarias sea expuesta de manera concisa y atractiva a la población por medio del corto documental SIMBIOSIS: El origen del sabor, y que el contenido de este documento este accesible para aquel interesado en indagar más sobre el tema.

Palabras clave: Raíces culinarias, identidad gastronómica, documental.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 8
MARCO REFERENCIAL 9
I.PERIODO PRECOLOMBINO **10**
1. RAÍCES CULINARIAS DE EL SALVADOR 10
2. TÉCNICAS DE CULTIVOS 13
3. ALIMENTOS EN LA DIETA PRECOLOMBINA 15
4. PRÁCTICA Y TÉCNICAS DE COCINA PRECOLOMBINA 20
5. UTENSILIOS CASEROS “DE LA COCINA ANTIGUA” 21
II. PERIODO COLOMBINO **24**
1. ESTABLECIMIENTO DE LAS COLONIAS ESPAÑOLAS Y ADOPCIONES CULINARIAS 24
2. PRACTICAS, TÉCNICAS 27
III. PERIODO POST COLOMBINO **30**
1. COCINA ACTUAL 30
2. RASGOS ÉTNICOS 30
3. TRADICIONES Y CREENCIAS CULINARIAS DE EL SALVADOR 31
4. GEOGRAFÍA Y CLIMA 32
5. PROCESOS DE PRODUCCIÓN DE INSUMOS 35
IV. IDENTIDAD GASTRONÓMICA DE EL SALVADOR **37**
V. ETIQUETA CULINARIA DE EL SALVADOR **38**
VI. REGIONALISMO GASTRONÓMICO **39**
VII. DIETA BÁSICA **42**
VIII. PLATILLOS REPRESENTATIVOS DE EL SALVADOR **43**
1. SOPAS 43
2. PLATOS TRADICIONALES VARIOS 44
3. BEBIDAS 46
IX CUADRO COMPARATIVO TÍPICO- TRADICIONAL 48
FUENTES CONSULTADAS. 49
INVESTIGACIÓN 52
OBJETIVOS **52**

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN (*Ejes de investigación*) **52**
METODOLOGÍA 56
DISEÑO DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA **56**
TIPO DE INVESTIGACIÓN **56**
UNIDADES DE ESTUDIO **56**
POBLACIÓN Y MUESTRA **57**
INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN **57**
INTERPRETACIÓN DE DATOS **62**
Informe de Grupo Focales/Comensales con criterio 62
Informe de Diario de Campo personas sin criterio/Festivales Gastronómicos 63
Informe de Diario de Campo en Restaurantes 65
Informe de entrevistas cocineros/chef 66
CONCLUSIONES **68**
DOCUMENTAL 71
FICHA TÉCNICA **71**
OBJETIVOS **72**
PÚBLICO META **73**
Datos demográficos **73**
Perfil **73**
Hombres-mujeres, 20 a 40 años, residentes de zonas urbanas, de nivel socioeconómico medio, con educación y consumidor de productos audiovisuales (cine, tv online) **73**
Hombres-mujeres, de 20 a 65 años, residentes de zonas urbanas, de nivel socioeconómico medio, con educación superior, consumidor turismo extranjero y de productos audiovisuales (cine, tv online) **73**
JUSTIFICACIÓN **74**
CONTRIBUCIÓN AL CAMPO **74**
CARPETA DE PRODUCCIÓN 77
SINOPSIS **77**
TRATAMIENTO INFORMATIVO **78**
ESTRUCTURA (línea narrativa) **79**
PROPUESTA ESTÉTICA **80**
PERFILES **81**
PRESUPUESTO **83**
CRONOGRAMA **84**
PLAN DE RODAJE **85**

GUION PARA EDICIÓN **88**
PROPUESTA DE DIFUSIÓN 97
OBJETIVO 97
ESTRATEGIA 1: **97**
ESTRATEGIA 2: **97**
ESTRATEGIA 3: **98**
ANEXOS 101

INTRODUCCIÓN

Una adecuada gestión de patrimonio cultural, garantiza que la población de cualquier país ejerza de una mejor forma la soberanía de este, o por lo menos se encamine en ese rumbo. En El Salvador un conjunto de entidades hacen el intento de rescatar todo patrimonio y hacer difusión de ello, que si bien es cierto es una rama poco explorada en el territorio salvadoreño, en comparación a Guatemala, Costa Rica y México, se están haciendo esfuerzos en función de ser el canal que conecte a la población en general con las raíces del país.

Esta investigación es la base referencial para exponer a la población salvadoreña un punto de vista histórico sobre las raíces culinarias de El Salvador por medio de una herramienta audiovisual. La carpeta de producción está estrechamente relacionada con el marco y los objetivos de esta investigación.

Al analizar y procesar la información de la investigación, en paralelo se construyeron los documentos necesarios para la producción del material audiovisual, lo que permitió nutrir tanto la parte teórica literaria, como la técnica, desembocando en una ejecución certera de la producción audiovisual.

A continuación se presenta una revisión de la literatura que contiene una recopilación e interpretación de documentos especializados en las raíces culinarias de El Salvador, así como datos que especialistas en la rama culinaria brindaron para sustentar contextos del país con poca o nula documentación, además de la metodología necesaria para comprender la incidencia de las raíces culinarias patrimoniales del país en la identidad gastronómica de la cotidianidad de todo salvadoreño.

Marco Referencial

Interpretación de documentación conexa a las raíces culinarias de El Salvador

MARCO REFERENCIAL

I.PERIODO PRECOLOMBINO

1. RAÍCES CULINARIAS DE EL SALVADOR

1.1 La Gastronomía precolombina de El Salvador

Para hacer referencia de las raíces culinarias de El Salvador es necesario remontarse hasta los inicios de las civilizaciones mesoamericanas prehispánicas y el desarrollo en su historia, ya que en ellas están las raíces de lo que ahora se come y de esta manera poder conocer a la vasta riqueza de ingredientes, métodos y preparaciones que hemos heredado.

1.2 Alimentos representativos del periodo precolombino

La gastronomía prehispánica en El Salvador reúne un conjunto de ingredientes y procesos que enriquecen su dieta, a continuación se presentarán los más importantes y significativos:

1.3 El maíz

La cultura del maíz
El Maíz forma parte de las raíces culinarias de El Salvador, debido a que es uno de los ingredientes de mayor consumo y producción, el significado de la palabra maíz es, “lo que sustenta la vida”. El origen de la planta de maíz data desde hace unos 10,000 años, con origen mesoamericano. El descubrimiento y domesticación de esta planta permitió que el ser humano avanzara de innumerables maneras, desarrollado métodos de cultivos y técnicas de preparación (Sermeño, 2005).

Para El Salvador, el maíz se ha convertido en una de las fuentes alimenticias más importantes de todos los tiempos. En las zonas occidentales del país como en los sitios arqueológicos de Joya de Ceren y el Tazumal han encontrado vestigios de cultivos maíz y de yuca.

El maíz ha sido de tan importancia e influencia que se asevera que gran parte del relato central del Popol Vuh es una apología del maíz, en donde se ve reflejado en varios niveles, como cuando en el libro dice que el ser humano está hecho de maíz (Popol Vuh, sin fecha).

El maíz formó parte fundamental en el eslabón alimenticio de los pueblos indígenas prehispánicos, tanto que fueron ellos quienes dominaron técnicas de preparación para sus alimentos como la nixtamalización.

La nixtamalización es el proceso de cocción del grano de maíz con agua y cal, que facilita la remoción del pericarpio(piel que envuelve y protege la semilla), también controla las bacteria y actividad microbiana, mejora la absorción de agua y aumenta la consistencia del almidón y mejora los nutrientes del maíz. Este proceso dio origen cuando los grupos de indígenas guardaban los granos de maíz recolectados de las cosechas anteriores convirtiéndose en granos secos y duros que posteriormente serían molidos y de esta manera obtener la pasta (masa de maíz). El proceso del nixtamalizado data desde hace 3,500 años (Paredes O, Guevara F, Bello L, 2006)

Con el nixtamalizado surgen alimentos como:
Tortilla: (del náhuatl **tlaxkalli**), masa palmeada cocida en superficie plana como la cerámica o el barro

Pupusas: (derivado de la conjugación de las palabras náhuatl **popotl**, que significa abultado, relleno o hinchado y de la palabra **tlaxkalli** que significa tortilla), tortilla rellena hecha a mano y cocida en barro, es uno de los platos más emblemáticos de El Salvador de procedencia prehispánica.

Tamales: (del náhuatl **tamali** que significa masa envuelta), masa rellena envuelta en hojas de elote o de plátano y cocida al vapor.

Totopostes: (del náhuatl **totopóchtic** que significa cosa muy tostada), bolas de maíz endurecidos de sabor insípido que se pueden comer solo o sumergidos en agua que crea una especie de sopa fría.

Bebidas a base de maíz.
La elaboración de bebidas a base de maíz ha formado parte de un ritual y arte ancestral, que a su vez crearon costumbres en torno a ellas y que muchas de estas trascendieron a la actualidad.

En el arte de las bebidas existe una gama de técnicas como la fermentación que hoy en día forman parte de la identidad culinaria de El Salvador.

Chicha:(conjugación del vocablo Maya, **chiboc**de **chac** que significa mascar, **Chicháa** llenar de agua y **Zicha** de agua fresca), bebida de maíz fermentada en

vasijas que se entierra por un tiempo determinado para lograr el grado de alcohol deseado.

Atoles (del náhuatl atolli que significa aguado, **atl** de agua y **tol**, diminutivo despectivo)

Shuco: elaborado principalmente de maíz oscuro, fermentado y servido en huacal (tazón grande) de morro. Actualmente al atole shuco se le agrega alhuashte (polvo de semillas de pepitoria proveniente del ayote), granos de frijol y picante al gusto, acompañado con pan francés.

Chilate: atole simple (insípido). Actualmente es la bebida de acompañamiento de los antojos típicos que llevan miel de azúcar o atado, ejemplo de esto puede ser los nuégados (bolitas de masa de yuca, bañados en miel de atado.

1.4 El cacao

Tradiciones, mitos e ideologías del cacao

El cacao ha sido uno de los productos ancestrales más consumido durante cientos de años por los indígenas mesoamericanos y suramericanos según estudios arqueológicos, se ha determinado que como organismo biológico -tal como es conocido actualmente- surge hace unos 10,000 a 12,000 años y el consumo hace unos 4,000 años(Mcnail C, 2006).

En la historia, el cacao ha tenido diferentes usos y virtudes. Para la sociedad Maya el cacao tenia diferentes connotaciones. Ahora estudiosos ven fácilmente al chocolate como elemento clave de la vida cortesana, que tiene profundo papel en la economía, política, la exhibición, eventos de banquete, y en lo ritual. El chocolate incluso impregna muchos ejemplos de la iconografía maya religiosa [texto original en inglés] (Mcnail C, 2006, p. 184).También el cacao se empleaba como medicina, por lo general el producto se mezclaba con otras plantas y yerbas para curar enfermedades estomacales, tos y prevención de infecciones en las heridas.

Los indígenas mesoamericanos ostentaban diferentes tratamientos en la preparación del cacao. La mayoría de estas se servían como bebida caliente. En la cultura prehispánica los granos tostados de cacao eran mezclados con harina de maíz, chiles, aromatizantes como la canela y vainilla en agua, creando una bebida energética que era consumida únicamente por la elite de estas civilizaciones. Otra manera de consumo era durante grandes banquetes con el fin de festejar acontecimientos de altos rangos como bodas, posesión de tronos,

ritos ceremoniales, festejos de victoria de la milicia o la presentación de algún heredero (Mcnail C, 2006).

Productos derivados del cacao

Chocolate como bebida: (del náhuatl **xocox** que significa agrio y **alt** agua), agua amarga o agria, esta bebida es una de las más emblemáticas en la cultura mesoamericana.

Pastas de cacao: resultado del cacao finamente molido mezclado con especias y agua.

Moneda

En la Mesoamérica prehispánica se contaba con sistemas de intercambio y tributaciones comerciales en las cuales se utilizaba diferentes medios de cambio y la semilla de cacao fue una de estas

2. TÉCNICAS DE CULTIVOS

2.1 Cultivo y domesticación de plantas silvestres

Este proceso de domesticación de especies silvestres duró muchos siglos, permitiendo al mismo tiempo, que las plantas y frutos se desarrollaran cada vez más y mejor.

Cuando los pueblos prehispánicos de Mesoamérica descubrieron la importancia de la semilla para el surgimiento de nuevas plantas, a través de la observación de la naturaleza, se logró un gran avance en su domesticación.

Se puede mencionar que, El Carmen, asentamiento que se remonta a unos 1500 años a. de C., fue una de las primeras comunidades indígena que tenía una economía mixta de caza, pesca, recolección de frutos silvestres y agrícola.

2.2 Método y técnica de producción agrícola

Debido a la domesticación de los animales y las plantas, los pueblos indígenas se vieron en la necesidad de crear instrumentos de trabajo para la producción agrícola, también necesitaron investigar técnicas nuevas para la obtención de una mayor cantidad de alimentos.

Entre las técnicas y los métodos de cultivo utilizados por los pueblos prehispánicos de hace aproximadamente 3,500 años se pueden mencionar:

- Programación de actividades agrícolas del grupo y registro de las estaciones del año. Esto se efectuó probablemente con ayuda de calendarios.
- Selección de mejores semillas para cosechar frutos.
- Selección y preparación de mejores suelos para la siembra.
- Sistema de labrado y abonado de la tierra, que consistió en la utilización de una vara con punta endurecida al fuego, con la que se hacía un agujero en el suelo, donde posteriormente se sembraba la semilla.
- El abono de la tierra, este era realizado con productos de la misma naturaleza, es decir, mezcla de restos de cultivos, de vegetales en descomposición, cenizas, plantas acuáticas y heces de algunos animales.
- Los pueblos indígenas también utilizaron el sistema de roza y quema, que consistió en talar y quema los árboles y dejar las cenizas en el mismo terreno donde se va a cultivar para obtener una mayor fertilidad de la tierra; estos métodos funcionaron debido a la poca densidad poblacional.
- La involucración familiar en la agricultura, viene desde la época precolombina hasta la post-colombina se ha manteniendo la forma tradicional de cultivar, es decir, toda la familia se ve en la involucrada en la siembra.

2.3 La agricultura y otras actividades de subsistencia

Los primeros habitantes del actual territorio salvadoreño obtenían de la naturaleza recursos para sus necesidades básicas como: abrigo, alimento. Estos pueblos vivían de la caza, pesca y recolección de frutos silvestres.

Se ha identificado que la agricultura dio pie a que los indígenas nómadas se asentaran y crearán sus comunidades donde empezaron a cultivar sus propias milpas, campos de cultivos, jardines de maguey, huertos caseros y una variedad de árboles frutales.

Los hombres de la casa se dedicaban a pescar y cazar, cabe mencionar que esto se daba dependiendo de donde estaba ubicado su asentamiento.

Elaboraban sus armas como; puntas de flecha, lanzas y navajas para destazar las presas. Las mujeres se dedicaban a dirigir el hogar, preparaban los alimentos y fabricaban las vestimentas.

3. ALIMENTOS EN LA DIETA PRECOLOMBINA

A continuación se presenta un cuadro de los alimentos más representativos de la dieta precolombina de El Salvador.

Clasificación / semillas	**Descripción**
CACAO	Semillas, las cuales es el ingrediente principal del chocolate.
ACHIOTE	Semilla pequeña de color roja de 2 a 6 cm, utilizada como condimento y colorizante.
QUÍNOA	Semilla alimenticia pseudocereal.
CACAHUATES	Fruto duro, seco, con cascara dura y comestible, de este fruto se extrae aceite.
SEMILLAS DE GIRASOL	Semilla extraída de la flor de girasol, utilizada para la producción de aceites.
PIÑON	Semilla comestible proveniente del pino.
AMARANTO	Planta herbácea comestible que contiene colores muy vivos.
CHIA	Semilla comestible de la planta proveniente de la familia de la menta.
Clasificación / vainas	**Descripción**
EJOTES	Vaina del frijol tierna comestible.
GUAJE	Semillas que vienen en vainas, especialmente para platillos salados.
GUAMÚCHIL	Vaina comestible de la familia de las fabáceas.
JINICUIL	Vainas que contienen frutos en pelusilla dulce.
FRIJOL	También conocidos como alubias, es uno de los productos agrícolas prehispánicos más importantes
MAÍZ	Cereal de mayor importancia en la época prehispánica y actual de las zonas mesoamericana y mundial.

Clasificación / tubérculos raíces	Descripción
YUCA (mandioca, tapioca, casava)	Raíz de forma cilíndrica, de cascara leñosa y dura, carne blanca de consistencia dura antes de la cocción.
MALANGA	Planta comestible, cultivado en terrenos bajos. Considerada como un tubérculo muy nutritivo.
CAMOTE	Planta de tallo rastrero, contiene hojas de corazón y produce un tubérculo comestible.
JÍCAMA	Es el nombre de varios tubérculos comestibles con una forma parecido al de la cebolla, es duro, blanco y jugoso, en la región mesoamericana la jícama es considerada como fruta.
CEBOLLA	Es una planta hortícola comestible, de color blanco, formado por capas esféricas, tiernas y jugosas, de olor fuerte y sabor picante.
Clasificación / flores	Descripción
LOROCO	Flor aromática, proveniente de un bejuco trepador. Actualmente en El Salvador es una de las flores más consumidas, principalmente en la mezcla del relleno de pupusas (pupusas de loroco con queso), sopas, y en múltiples preparaciones.
COLORIN/PITOS	Las flores son de color rojo encendido y forman como penachos vistosos.
IZOTE	Flor nacional. Las inflorecencias son panículas frondosas de forma acampanada de color blanco, de sabor amargo, que se agregar en sopas o comer guisadas con huevo.
Flor de madrecacao	Corteza es lisa y su color puede variar desde un gris blanquecino a

	un profundo color marrón-rojizo. Tiene hojas compuestas que pueden ser de 30 cm de largo.
Clasificación / hojas	**Descripción**
CHIPILÍN	Arbusto que alcanza los 2 metros de alto, de hojas pequeñas, de aroma peculiar, que actualmente en la cocina salvadoreña se utiliza en sopas, y tamales, debido a que es rico en hierro, calcio y betacaroteno.
ALCAPATE	Hierba perenne de fuerte aroma y sabor, que se puede utilizar en sopas y guisos de frijoles.
QUINTONIL/ AMARANTO	Hierba que se da todo el año, no llega a medir más de 1 metro de altura y el quintonil o bien conocido como amaranto se emplea para remedio del aparato digestivo.
VERDOLAGA	Tallo lisos, rojizos, mayormente rastreros, hojas alternas en conjuntos en el tallos. Flores de color amarillo. Considerada una planta rica en nutrientes. Tanto como la espinaca.
Clasificación / frutos	**Descripción**
CHAYOTE/ GÜISQUIL	Curcubitácea, comida como hortaliza, es actualmente consumida en rellenos, sopas y como un suplemento.
CHILACAYOTE	Es una especie de enredadera trepadora, normalmente conocida y consumida en dulce.
MAMEY	Fruto de pulpa carnosa, generalmente de color amarillo o anaranjado, de sabor acidulado.
AGUACATE	Fruto de color verde- amarillo que generalmente tiene forma de pera, su cascara color verde u oscura en tiempo de madures, y la parte

	comestible de color verde-amarillo, posee una sola semilla.
ANONA	Fruto normalmente redondo u ovalado, recubierto de especie de púas. La pulpa es normalmente de color blanco o rosado de sabor dulce repleta de semillas de color café o negras.
ZAPOTES	Fruto de forma ovoide de cascara color café, su pulpa es normalmente de color rosada o roja, de sabor dulce y posee una sola semilla dura.
JOCOTE	Frutos de forma redonda, en su mayoría de color rojos o amarillos, de sabor agridulce.
TUNA	Fruta proveniente del nopal, este fruto está recubierto por pelos espinosos, su interior es rojo o blanco de sabor dulce y jugoso.
NANCES	Fruto de color amarillo, con fuerte aroma, un poco más pequeño que las aceitunas y con hueso duro y redondo. El nace es un fruto rico en azucares y de fácil fermentación, debido a eso es usado como fruto para elaborar chicha de nance o dulces.
CHILES	Frutos de sabor picoso. Pimientos, ají
Clasificación / insectos	**Descripción**
HUEVA DE HORMIGA	Larvas de hormigas, en tiempo prehispánicos eran un plato que formaba parte de la dieta alimenticia.
CHAPULINES	Saltamontes, grillos, langostas eran insectos considerados alimentos en la época prehispánica.
GUSANOS	Gusano de mezcal, lombrices.
Clasificación / animales	**Descripción**

CONEJOS/LIEBRES/ COTUSAS	Este tipo carnes ha sido consumido desde tiempos prehispánicos, es un alimento magro, es decir, con bajo contenido en grasa y posee importantes minerales como el hierro, el zinc y magnesio. En la cocina actual salvadoreña se considera como un plato exótico.
VENADOS	Mamífero rumiantes perteneciente a la familia cervidae.
TLACHICHIS	Especie de perros criollos de tamaño pequeños.
IGUANAS	Reptil de tendencia terrestre, consumido por los antiguos habitantes prehispánicos, aunque en zonas rurales y en festivales gastronómicos del país podemos encontrar esta carne como un platillo exótico.
Clasificación / aves	Descripción
GUAJOLOTES	Comúnmente conocida como pavo.
CODORNIZ	Especie de ave galliforme.
Clasificación / mariscos	**Descripción**
PESCADOS	Este tipo de carne era obtenido debido a que los asentamientos prehispánicos normalmente estaban cerca de ríos.

Alimentos representativos de El Salvador en la época prehispánica (PAREDES O, GUEVARA F, BELLO L. 2006; CONCULRUTA, sin fecha; SHEETS P,2003)

4. PRÁCTICA Y TÉCNICAS DE COCINA PRECOLOMBINA

Antes de la llegada de los españoles las civilizaciones indígenas dominaban técnicas y métodos culinarios, que en la cocina actual salvadoreña siguen en vigencia.

El periodo cultural más importante es el clásico debido a que es ahí donde se dan indicios de las primeras técnicas y métodos de cocina, las cuales aún se conservan y entre ellas se pueden mencionar:

4.1 Métodos de conserva

Secado al aire: esta técnica que ha sido practicada desde la antigüedad, se basa en el secado de alimentos por medio del sol y el viento, esto sirve para evitar su deterioro, el agua que los alimentos tienen suele eliminarse por evaporación es decir el secado al aire, al sol, ahumado o viento.

Salazón: este método ha sido utilizado a través del tiempo y su función principal es la deshidratación de los alimentos, también sirve para reforzar su sabor y eliminar las bacterias. Este método consiste en cubrir de sal totalmente los alimentos para que estos se deshidraten y puedan durar más tiempo.

4.2 Técnicas de cocina

Nixtamalización: es el proceso de cocción del grano de maíz con agua y cal, que facilita la remoción del pericarpio (piel que envuelve y protege la semilla), también controla las bacterias y actividad microbiana, mejora la absorción de agua y aumenta la consistencia del almidón y mejora los nutrientes del maíz.

Asado directo o indirecto: consiste en poner la comida directa o indirectamente al fuego para lograr la cocción deseada, este método era uno de los más utilizados en tiempos precolombinos y que hasta en la actualidad se sigue utilizando.

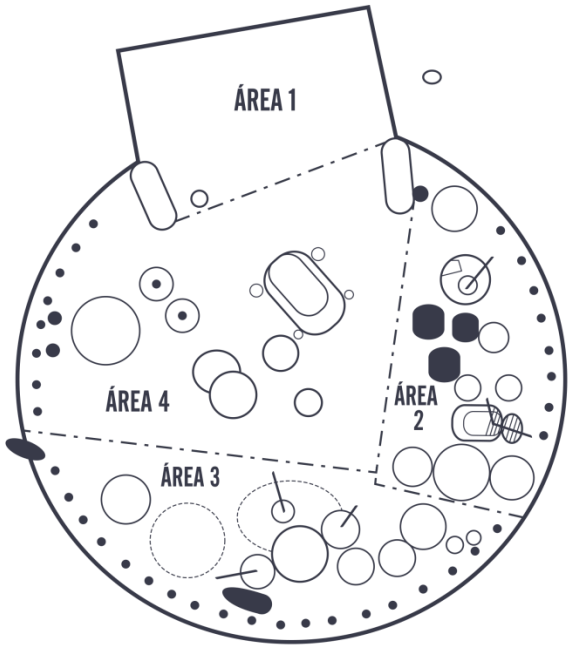
Cocción a vapor: desde tiempos muy remotos esta técnica ha sido utilizada para hacer tamales envueltos en hojas de maíz o plátano, y estos se colocaban dentro de ollas de barro con agua para producir el vapor.

Método a brasas: este método consiste en cocinar la comida, sobre una cama de brasas dentro de un hoyo en la tierra.

Molcajete: es una técnica de trituración, realizada con un instrumento que lleva el mismo nombre o actualmente conocido como mortero.

Barbacoa: es la técnica decocción de horno subterráneo, también conocida como pibil.

5. UTENSILIOS CASEROS “DE LA COCINA ANTIGUA”



5.1 La cocina y su estructura en los tiempos pre-hispánicos

Figura 1. La cocina del domicilio 1, conocida como estructura 11. El área de la terraza se mantenía libre de artefactos se guardaban en el techo de zacate. El área 4 sería para moler comida y para almacenar vasijas para cocinar. El área 2 era el lugar de moler, mojar y cocinar comida. El área 3 era el lugar para almacenar comida y otros implementos (Sheets P, 2003, p. 90).

Todos relativamente cerca al piso, unos 50 centímetros de altura. Si se aplican los estándares contemplados al pasado en los metates montados en horquetas se colocan justo debajo la cintura, esto indica que las mujeres que molían eran bajas de estatura (Sheets P, 2003, p. 91).

Como indica Payson: La parte sur de la cocina se usaba para almacenamiento. Un estante o mesa larga se construyó en la parte sur. Postes verticales sostenían la superficie de postes horizontales. Muchos artefactos fueron colocados sobre el estante. Dos cántaros grandes con base convexa descansaban sobre sus yaguales de fibra que los sostenían rectos sobre el estante. Estos anillos de fibra o donas son la alternativa para los sostenes de piedra o cerámica descritos en la bodega anteriormente. Los habitantes preferían los anillos de fibra o yaguales para las vasijas de uso diario y los objetos de piedra para sostener las vasijas

que se usaban ocasionalmente (más raramente). También sobre el estante había una celta (sin agarradero, como las otras en el sitio) y dos pequeñas vasijas policromadas. Alguien colocó un pigmento rojo con mica sobre el estante. Pudo haber estado aislado y no en un contenedor porque no había existencia de un contenedor. Esto parece idéntico como la mezcla de hematita y mica encontrada justo dentro en el piso de la bodega. Un cántaro grande estaba suspendido sobre el estante con una cuerda de fibra, probablemente de agave (Sheets P, 2003, p. 91).

Debajo del estante había dos canastas, el incensario de la cocina, un cántaro grande y un cuenco pequeño. Una vasija de cerámica miniatura que contenía pigmento rojo cayó dentro del cántaro grande probablemente desde la parte superior del estante. Bajo el final del estante, descansando sobre el piso, había una superficie de petate de hojas con una variedad de frijoles que estaban almacenados junto […] los chiles se guardaban en los estantes o se colgaban de las vigas. Otras especies identificadas incluyen achiote, cacao, y calabaza. Ninguna vasija identificada tenía hollín incrustado lo que indica que eran usadas para almacenamiento y preparación en vez de cocina (Sheets P. 2003. p. 91).
El área noroeste fue usada para almacenar vasijas. También fueron guardadas aquí dos vasijas para cocinar y algunas vasijas vacías y para cocinar y algunas vasijas y para servir. Dos ratones estaban en el zacate sobre esta área y uno de ellos estaba en el piso (Sheets P, 2003, p.1).

Así como muchas de las técnicas gastronómicas han sobrevivido a lo largo del tiempo, también se pueden mencionar los utensilios prehispánicos más importantes como: molcajete, piedra de moler, comal, jarros, cazuelas, canastas, platos de barro, ollas, palos, cuchillos de obsidiana , vasijas, calabazas huecas, instrumentos de cacería.

En esta época se empiezan a elaborar los morros policromos hemisféricos, los cuales solían pintarlos de rojo, verdes, amarillos y otros colores, seguramente su función era para preparar alimentos y servir comida (Alfaro, Claudia, arqueóloga, Entrevista personal, 24, febrero, 2016) ver anexo 1.

5.2 Periodo clásico 250-900 d. de c

El periodo cultural más importante en la arqueología es el clásico debido a que es ahí donde se dan indicios una variedad de ollas de un tipo de cerámica llamado raspado de Guazapa, las cuales se utilizaban para cocinar grandes cantidades de alimentos. Otras aldeas probablemente utilizaban las vasijas grandes

policromadas para servir el plato principal (Alfaro, Claudia, arqueóloga, Entrevista personal, 24, febrero, 2016) ver anexo 1.

Los maya clásicos utilizaban vasos cilíndricos para las bebidas y es posible que los habitantes ancestrales de El Salvador seguían esa costumbre. Las personas tenían un estándar de vida suficientemente alto y dependían del abastecimiento de comida para tener morros y cerámicas decorados.

La cerámica que ellos elaboraban para utensilios de la cocina la empezaron a presentar a través del modelaje y el dibujo y también se empezó a tallar en obsidiana.

II. PERIODO COLOMBINO

1. ESTABLECIMIENTO DE LAS COLONIAS ESPAÑOLAS Y ADOPCIONES CULINARIAS

Con la llegada de los españoles a tierras mesoamericanas, surge el choque de dos grande culturas y cada una llena de peculiaridades que se enriquecieron al fusionarse.

Para acudir al origen de la contribución de los españoles a la gastronomía es necesario remontarse a los siglos XV y XVI, época de la llegada de los españoles y colonización de las Américas, los conquistadores al tener contacto directo con los ingredientes que se cosechaban en estas regiones, percibieron el contraste de sabores que existían entre las culturas. Los europeos terminaron adoptando ingredientes nativos que ahora en la historia son reconocidos mundialmente. Como el caso del tomate, que fue adoptado por Francia y que ahora forma parte de la identidad culinaria de ese país. Otro caso el maíz, que actualmente es uno de los granos más consumidos a nivel mundial.

Los animales de granja y otros productos agrícolas vienen con españoles y estos enriquecieron y diversificaron la gastronomía y agricultura, a continuación se presentará una lista de los animales y productos más representativos.

1.1 El Ganado

Ganado Mayor: Vacas, Toros

Con el ganado vacuno se obtiene la carne, grasa, leche y sus derivados (mantequilla, crema y quesos), y cueros.

Ganado Menor: Caballos, Yeguas, Burros, Mulas, Cerdos, Cabras, Ovejas, Cordero

Con el ganado menor se obtienen un sinfín de beneficios, por ejemplo las ovejas eran la principal fuente de obtención de fibra (lana) para elaborar paños como era de costumbre hacer en Castilla. En caso del cordero, se convirtió en una carne magra muy preciada.

Los caballos y las yeguas (caballo hembra), a su vez fueron de gran importancia para la movilización de los colonos, al igual que los burros y mulas usados para la carga.

Desde tiempos memoriales los colonos eran consumidores de la carne de cerdo, debido a que la península ibérica era distintiva en la elaboración de los embutidos tales como:
Chorizos, tocinos, jamones y morcilla (embutido oscuro elaborado a base de sangre coagulada, generalmente de cerdo).

1.2 Aves de corral

Gallinas
Palomas

Con la crianza de las aves de corral se obtiene diariamente huevos, que forman parte importante de la dieta alimenticia.

1.3 Obtención de productos

Cereales

El trigo, grano emblemático de donde se obtiene una gama de productos como:

La harina de trigo que da pasó a una dieta rica en carbohidratos y la producción de panes sus derivados y pastas.

Entre otros cereales: Cebada, Avena, Malta, Arroz, Linaza.

Frutas y verduras

- **Legumbres**

Lentejas, Garbanzos, Habas, Chicharos (Ministerio de Agricultura, alimentación y Medio Ambiente, sin fecha).

- **Raíces y bulbos**

Puerros, Ajos, Calabazas, Remolacha, Nabos, Zanahorias, Rábanos, Apio(Ministerio de Agricultura, alimentación y Medio Ambiente, Sin fecha).

- **Coles**

Repollo, Brócoli, Col Lombarda, Coliflor (Ministerio de Agricultura, alimentación y Medio Ambiente, Sin fecha).

- **Hojas, tallos e inflorescencias**

Lechugas, Escarola, Espinacas, Cardo, Endibia, Acelgas, Espárragos (Ministerio de Agricultura, alimentación y Medio Ambiente, sin fecha).

Pepónides

Calabazas, Calabacines, Berenjenas (Ministerio de Agricultura, alimentación y Medio Ambiente, Sin fecha).

Con la conquista surgen ingredientes que no son nativos de España pero vienen consigo como el café y caña de azúcar.

1.4 Origen del café.

El árbol del café procede del norte de Etiopía, en el oriente de África y es introducido en El Salvador antes de 1824. En crónicas de 1824 y 1828, ya se mencionaba una planta “de flor blanca bonita y frutos rojos de forma de bolitas”, utilizada como elemento decorativo y de jardinería; la planta del cafeto, no se vuelve producto de gran envergadura para El Salvador, sino hasta mediados del siglo XIX (CONCULTURA, 2005, p.14). En donde ideológicamente se reconoce que el Presidente Barrios fue quien impulso potencialmente la producción del café en el país.

1.5 Origen de la caña de azúcar.

La caña de azúcar es una planta proveniente del sureste asiático. La expansión musulmana supuso la introducción de la planta en territorios donde hasta en ese entonces no se cultivaba. Es de esta manera como llega al continente europeo, específicamente en las zonas costeras entre Málaga y Motril, siendo esta la única franja de la zona europea en donde se pudo cultivar debido al clima. Posteriormente Cristóbal Colon la introduce a las Américas. Este cultivo se desarrolló plenamente en El Salvador, Cuba, Guatemala, México, Argentina, Perú, Brasil, Ecuador, Colombia, República Dominicana y Venezuela (Colaboradores de Wikipedia, 2016). Es en esta época es donde surgen dulces a raíz de los cultivos de caña de azúcar.

- **Dulces**

Con la caña de azúcar en Mesoamérica debemos reconocer que tenemos la herencia de los dulces y golosinas proveniente de los pueblos ibéricos, judíos y árabes.

Actualmente en El Salvador podemos encontrar en las zonas rurales las tradicionales moliendas de cañas de azúcar, de donde se extrae el jugo de la caña y posteriormente se puedan preparar diversos productos como: panela, Agua dulce, Dulce de dedo, Batidos y raspado (Alfaro, Claudia, arqueóloga, Entrevista personal, 24, febrero, 2016) ver anexo 1.

1.6 Los Cítricos

Los cítricos son una de las aportaciones que los árabes dieron a España y por herencia de estos mismo fueron introducidos las naranjas, mandarinas, limas y limones a las Américas (Alfaro, Claudia, arqueóloga, Entrevista personal, 24, febrero, 2016) ver anexo 1.

1.7 El olivo

El olivo es uno de los productos más consumidos en el mediterráneo y mundo entero, por sus derivaciones el aceite de oliva se ha convertido en un ingrediente básico en la cocina actual, aportando sabor y enriqueciendo las comidas.

1.8 Bebidas

Las bebidas de mayor renombre que se introdujeron por España son:
Vino, cervezas, Aguas ardientes, Sidra.

Los pueblos prehispánicos solamente dominaban la técnica de fermentado, fue hasta la introducción del proceso de destilación por medio de alambiques, que dio inicio a la fabricación de bebidas embriagantes.

2. PRACTICAS, TÉCNICAS

Las prácticas y técnicas alimenticias de El Salvador tienen una gran influencia de las zonas de Andalucía, Sevilla, Extremadura, Castilla y ciertas partes de Europa.

Es de destacar que buena parte de la gastronomía española tiene corrientes mediterráneas. En la cocina española el aceite de oliva forma parte muy importante de su gastronomía así también diversas especias y vegetales.

Una de las prácticas culinaria españolas más conocidas es el asado, embutidos y los encurtidos.

En muchas de las cocinas regionales se emplea con frecuencia la fritura de los alimentos en aceites, aplicando en carnes y pescados. Es frecuente que la cocina clásica (Ecured, sin fecha).

Existe una gran afición por las verduras encurtidas, en especial por las aceitunas, que están presentes en la mitad sur española en casi cualquier aperitivo informal, aunque cabe destacar también a las berenjenas, los ajos, las cebollas (generalmente de pequeño tamaño) y los pepinillos. El encurtido español posee un fuerte sabor a vinagre. Dentro de las preparaciones en vinagre se tienen los escabechados de pescados y aves. Otra preparación habitual es el adobo en pimentón. Entre las salsas se encuentra la mahonesa, el alioli, el ajo arrierro, el ajo cabañil y el atascaburras (Ecured, sin fecha).

En el terreno de la comida informal es muy popular en todo el territorio el bocadillo, una especie de sándwich elaborado con pan de corteza dura. Este bocadillo es tan habitual que se presenta en una gran variedad de formas y contenidos en los bares, siendo los más populares los de tortilla española, el pepito de ternera, la pringá andaluza, el bocadillo de calamares madrileño, etcétera. Algunos de ellos se elaboran con ingredientes simples, como pueden ser el queso, el chorizo, el jamón, etcétera. Menos popular es el empleo de sándwich y medianoches aunque hay preparaciones típicas recientes, como son el sándwich mixto y el mixto con huevo (Ecured, Sin fecha).

A nivel internacional, la paella es uno de los platillos más conocidos, el cual está elaborado en un risotto de frutos de mar, pollo, chorizos y jamones.

2.1 Preparaciones, aderezos, salsas y adobos.
Los españoles preparaban, condimentaban y acompañaban sus comidas de manera habitual a la de los pueblos precolombinos.

Los colonos solían preparar salsa para acompañar y darle un gusto diferente a sus alimentos, entre estos se encuentran:

La salsa de alioli, elaborada a base de ajo, aceite de oliva, yemas de huevo, vinagre y sal, para elaborar esta salsa es necesario el uso del mortero.

Existen otro tipos de salsa de origen mediterráneo, que los colonos la utilizaban para aderezar, adobar o bañar las carnes y pescados. Debido a las combinaciones de recursos autóctonos con técnicas adoptadas por los españoles han surgido muchas de las salsas que actualmente conocemos.

Los escabeches, encurtidos y conservas se conocen gracias al uso del vinagre. Ahora es una técnica muy utilizada en recetario salvadoreño.

También, cierta parte de los guisos que actualmente se consumen tienen influencias de regiones de Andalucía, Castilla (Alfaro, Claudia, arqueóloga, Entrevista personal, 24, febrero, 2016) ver anexo 1.

III. PERIODO POST COLOMBINO

1. COCINA ACTUAL

La cocina actual es un reflejo de la historia de un sinfín de sabores que fueron heredados por intercambios culturales al pasar del tiempo, uno de estos inicia en el mestizaje culinario prehispánico – español, llevando a otro nivel y perfeccionando sabores y olores con nuevas especias provenientes del oriente. El sabor de la cocina moderna de El Salvador es la mezcla de los sabores y técnicas ancestrales con las sofisticadas técnicas de Europa.

En el periodo pos clásico surgen las primeras panaderías, la comercialización de carne y se obtiene la caña de azúcar que enriquece el rubro de la repostería. La creación de puertos marítimos como canales importación y exportación abre la brecha al desarrollo del país (Alfaro, Claudia, arqueóloga, Entrevista personal, 24, febrero, 2016). ver anexo 1.

Con la llegada de productos importados se transfieren nuevas costumbre y maneras de consumo, llegan las sodas y con esto mismo se fundan empresas embazadoras como Industrias La Constancia (ILC), se introducen productos más sofisticados como los enlatados y las salsas, por ejemplo, salsas inglesas y un sinfín de productos que prometen el desarrollo, económico y gastronómico del país (Alfaro, Claudia, arqueóloga, Entrevista personal, 24, febrero, 2016) ver anexo 1.

En la medida que El Salvador se desarrollaba, también se crecía su identidad culinaria debido a la llegada de las inversiones extranjeras, que de cierta manera aportaron de sus culturas y ahora no solamente es una mezcla prehispánica-española si no la adaptación de muchas corrientes de culturas asentadas en el país, pero no dejando atrás las raíces culinarias, es por eso que la gastronomía de El Salvador es muy rica en sabor y especial al paladar (Alfaro, Claudia, arqueóloga, Entrevista personal, 24, febrero, 2016) ver anexo 1.

2. RASGOS ÉTNICOS

Son aquellas características antropológicas de un grupo de personas en regiones específicas, la manera de cómo se alimentaban las civilizaciones precolombinas y que son hasta el momento una costumbre.

Dejando de lado los rasgos físicos, como el color de tés y estatura, entre otros, podemos tomar como rasgos étnicos en nuestra cultura gastronómica el hecho que parte de la etiqueta culinaria de ciertos platillos típicos no es necesario de consumirlos con cubiertos, caso concreto son las pupusas, que es por herencia comerlas con las manos, o tomar el atol shuco o chilate en huacal de morro, estos son rasgos étnicos que han dejado en las costumbres los antiguos indígenas.

3. TRADICIONES Y CREENCIAS CULINARIAS DE EL SALVADOR

En Mesoamérica, las civilizaciones indígenas atribuyeron al maíz un origen divino, por lo tanto, juega un papel que trasciende la función alimenticia y se instaura como un canal directo con los dioses.

Los pueblos indígenas de Mesoamérica rendían tributo, rituales a diferentes dogmas y deidades.

Luego del mestizaje y sincretismo, los antiguos dioses prehispánicos son cambiados y se instaura el catolicismo.

En el proceso del sincretismo se cambian los dioses antiguos por vírgenes y santos que la iglesia impone, pero no cambia la manera de rendir tributos, sacrificios y tradiciones. Es por eso que en la actualidad la mayoría de eventos religiosos tienen un protocolo que están atados a tradiciones.

Ejemplos significativos de estos eventos son:

- **El día de la cruz**

Es una celebración ancestral conocida también como la festividad de los mayos, en donde su conmemoración era dirigida a la prosperidad de la primavera que llenaba de frutos a los indígenas. En el ritual festivo se adornaba un árbol llenándolo de flores y ofrendando productos de la cosecha. Con la llegada de los españoles y el cristianismo esto fue adaptado a la nueva fe, remplazando el árbol por la cruz cristiana y dejando siempre la tradición de la ofrenda.

- **Todos los santos y fieles difuntos**

Esta tradición es de origen europeo, que es correspondiente al catolicismo, en donde se le celebra o rinde tributo a los difuntos, durante esta celebración se prepara platillos como: tamales dulces, hojuelas, fiambre, pan de muerto, dulces y se hacen rituales como el enfloramiento o creación de altares.

- **Cuaresma**

En el tiempo de cuaresma son días de ayuno y abstinencia. La abstinencia es obligatoria desde los 14 años de edad y el ayuno aplica de los 18 años hasta los 59, este ayuno consiste en hacer una sola comida fuerte al día y en tanto a la abstinencia es alejarse de la carne. Haciendo que de esta manera se pueda pedir perdón a Dios por las ofensas cometidas y dejar la vida que se lleva, para cambiar y agradarlo. También en la semana santa podemos ver las influencias gastronómicas españolas como las torrejas, el pescado envuelto y frutos en miel.

4. GEOGRAFÍA Y CLIMA

4.1 Clasificación de la tierra

Según el Ministerio de Medio Ambiente y Ganadería (MAG) las tierras de El Salvador se han clasificado en cuatro categorías de acuerdo con las características especiales de la producción agrícola:

- **Tierras aptas para la labranza intensiva**

Existen tierras aptas para la labranza intensiva, localizadas mayormente en la planicie aluvial costera y los valles interiores. Casi todas estas tierras pueden dedicarse a cultivos anuales. Las principales cosechas que se adaptan son: Caña de azúcar, maíz, maicillo, soya, hortalizas y frijoles. Estas tierras son de buena o moderad calidad y es posible emplear en ellas maquinaria agrícola y dotación de riego. Es de suma importancia señalar la urgente necesidad existente para conservar los suelos de esta categoría, están sufriendo procesos de degradación por medio de la erosión laminar y en hondonadas (Zelaya López, y Caballero Ramírez, 2004, p 19.).

- **Tierras de aptitud limitada para la labranza intensiva**

Son tierras de regular o buena calidad y poco aptas para la labranza intensiva. A causa de la pendiente, el peligro de erosión y las características desfavorables del suelo, tiene una selección de cultivos y métodos de labranza bastante restringidos, y/o necesitan el empleo de prácticas de conservación y corrección muy intensivas. Los suelos de esta categoría pueden utilizarse para cultivos anuales, cultivos permanentes y para la ganadería; cuando se usan para cultivos de maíz y maicillo sus rendimientos no pueden ser sostenidos durante largos períodos, pueden obtenerse rendimientos rentables en los años de lluvias promedio aceptables, y fracasos en años de lluvia poco abundantes. El uso de maquinaria está bastante restringido debido a las pendientes y a problemas del suelo; la preparación de la tierra, la siembra, y las limpias se hacen con mayor

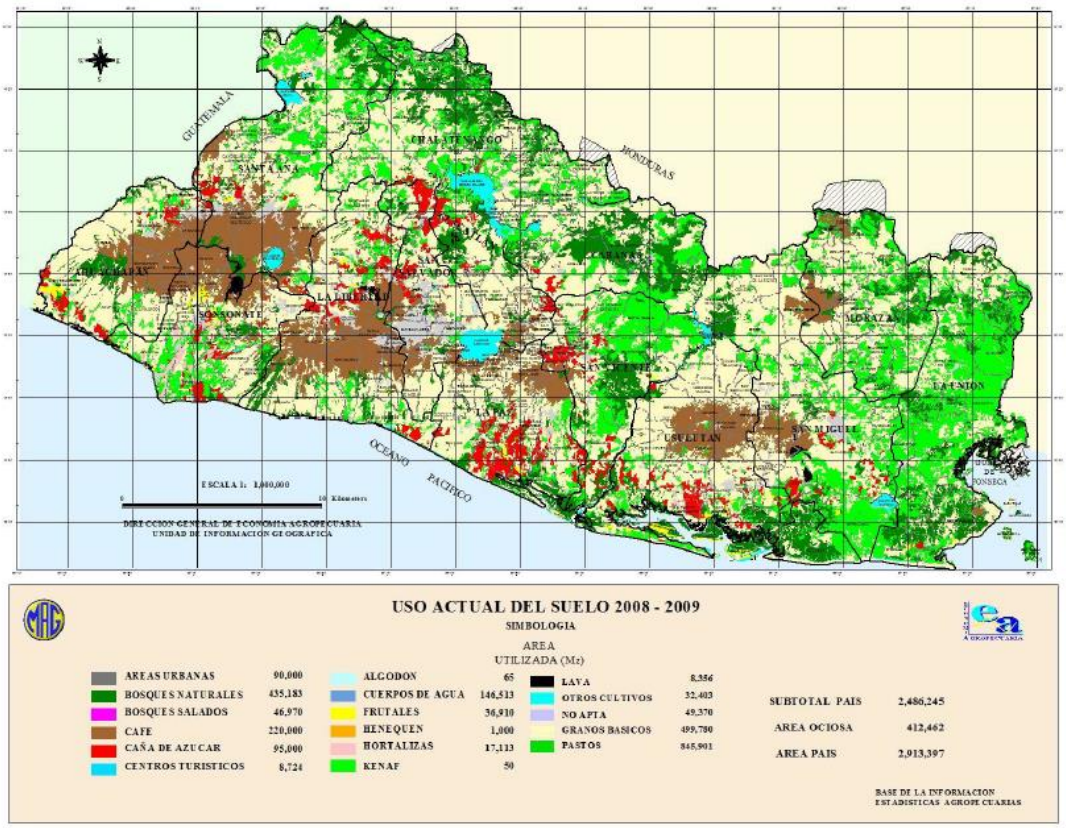
facilidad por medio de tracción animal (Zelaya López, y Caballero Ramírez, 2004, p. 19-20.).

- **Tierras aptas para cultivos permanentes**

Están localizados mayormente en los bosques montañosos, macizos volcánicos y complejos volcánicos antiguos. Estos suelos pueden tener las limitaciones siguientes: Pendientes muy pronunciadas, susceptibilidad severa a la erosión, efectos de erosión pasada, pedregosa, muy poca profundidad, y baja capacidad de retención de agua. Debido a una o más limitaciones, estos suelos no pueden utilizarse para cultivos intensivos pero se pueden ser adecuados para pastos, cultivos permanentes y cultivos forestales propios de la zona. Algunos de estos suelos son adecuados para cultivos especiales que requieren condiciones (calidad suelo, clima) diferente a aquellos cultivos comunes. Otros suelos pueden ser utilizados para algunos cultivos con cierta libertad, a condición de que se apliquen prácticas intensivas de manejo. A alturas de 500 metros sobre el nivel del mar se encuentran los suelos que son adecuados para el café, frutales, hortalizas y flores. Las prácticas de conservación deberán ser adecuadas al lugar y al cultivo que se trate; las prácticas más importantes que se deben emplearse son: Terrazas individuales, Terrazas continuas, cultivos en fajas, cultivos en contorno, barreras vivas y canales de desvío (Zelaya López, y Caballero Ramírez, 2004, p. 20-21.).

- **Tierras sin valor agrícola**

Estas no son apropiadas para cultivos ni para la producción de vegetal útil y permanente. Están localizadas en áreas muy quebradas y pedregosas; constituyen pantanos imposibles de drenar, o depósitos de lavas recientes, farallones y cono volcánicos recientes. El suma, se trata de áreas donde ni puede crecer la vegetación Natural (Zelaya López, y Caballero Ramírez, 2004, p. 21.).



Uso de tierras en EL Salvador según el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG. Sin fecha). Última estadística realizada 2008-2009.

4.2 Clima.

El Salvador está situado en la parte Norte del cinturón tropical de la Tierra, de tal modo que en Noviembre y Octubre se ve influenciado principalmente por vientos del Noreste y, ocasionalmente, por NORTES rafagosos que nos traen aire fresco originado en regiones polares de Norteamérica, pero calentado en gran medida al atravesar el Golfo de México en su camino a Centroamérica (Ministerio de Medio Ambiente y Recursos Naturales, sin fecha).

Información Climática General:

- **Zonas Térmicas de El Salvador**

Según la altura en metros sobre el nivel del mar, se pueden distinguir las siguientes zonas térmicas en El Salvador, de acuerdo al promedio de la

temperatura ambiente a lo largo del año (Ministerio de Medio Ambiente y Recursos Naturales, sin fecha).

- **De 0 a 800 metros**

Promedio de temperatura disminuyendo con la altura de 27 a 22 ° C en las planicies costeras y de 28 a 22 ° C en las planicies internas (Ministerio de Medio Ambiente y Recursos Naturales, sin fecha).

- **De 800 a 1,200 metros**

Promedio de temperatura disminuyendo con la altura de 22 a 20 C en las planicies altas y de 21 a 19 C en las faldas de montañas (Ministerio de Medio Ambiente y Recursos Naturales, sin fecha).

- **De 1,200 a 2,700 metros**

De 20 a 16 ° C en planicies altas y valles, de 21 a 19 en faldas de montañas y de 16 a 10 C en valles y hondonadas sobre 1,800 metros (Ministerio de Medio Ambiente y Recursos Naturales, sin fecha).

5. PROCESOS DE PRODUCCIÓN DE INSUMOS

Desde los inicios de la historia los seres humanos siempre han necesitado de insumos para la subsistencia, este es el punto donde que se comienza los procesos de creación de insumos para satisfacer las necesidades.

Los procesos de producción alimenticios datan desde los inicios de la historia universal en donde el ser humano tuvo que dominar las técnicas para poder cosechar. Siendo la agricultura uno de los procesos de producción más utilizados para la subsistencia.

Uno de los ejemplos más significativos que aplican en El Salvador, es que antiguamente se producían estos insumos en pequeñas cantidades y de manera orgánica o natural y actualmente la producción de productos agrícolas es a gran escala para poder satisfacer la necesidad de la demanda.

En las últimas décadas, nuevos sistemas de cultivos han sido introducidos en El Salvador que de cierta manera han cambiado la manera de producción agraria, este cambio está orientado al aumento de la producción de insumos, cabe mencionar que el rendimiento de la producción agrícola depende en gran manera

en la riqueza de elementos que tenga la tierra y también las técnicas empleadas. Entre los procesos más utilizados en las tierras salvadoreñas son:

- **Cultivo de invernadero**

En el cual se crean microclimas apropiados con sistemas de riego de alta eficiencia para la cosechar productos de alta calidad.

- **Agricultura intensiva**

En donde se espera obtener el mayor provecho en tanto calidad y cantidad, este tipo de agricultura suele darse en lugares con abundancia de agua y climas cálidos.

- **Agricultura extensiva**

Sistema de producción agrícola sin explotar la productividad a corto plazo del suelo con la utilización de productos que ayuden al rápido crecimiento, sino usando los recursos naturales de la región.

- **Agricultura extensiva de baja productividad**

Agricultura que solamente se produce una cosecha anual y las tierras no son ricas en elementos que ayuden a dar un alto rendimiento.

- **Agricultura extensiva de alta productividad**

Avanzada y especializada para poder obtener el máximo de la tierra y poder cosechar buenos productos, los tipos de tierras son manipulados para este proceso.

6. INSUMOS EN LA COCINA SALVADOREÑA

En la gastronomía salvadoreña existen una serie de utensilios de cocina que son muy representativos, y que con el paso de los tiempos estos se han ido desarrollando de manera más sofisticada, los insumos más representativos en la historia de la cocina salvadoreña son: Piedra de moler, barro (ollas, comales, molcajetes, huacales, platos), obsidiana, leña, cerámica, hornos, hornillas, polletón, trebe, cocina tipo lorena, paletas, aluminio, acero

IV. IDENTIDAD GASTRONÓMICA DE EL SALVADOR

El concepto de identidad gastronómica engloba un conjunto de términos como: geografía, cultura, clima, historia, tradiciones, creencias, prácticas, rituales y costumbres.

La cocina salvadoreña actual es un reflejo de la historia de un sinfín de sabores que fueron heredados por intercambios culturales al pasar del tiempo, uno de estos inicia en el mestizaje culinario Náhuatl, Pipil – español, llevando a otro nivel y perfeccionando sabores y olores con nuevas especias provenientes del oriente. El sabor de la cocina moderna de El Salvador es la mezcla de los sabores y técnicas ancestrales con las sofisticadas técnicas europeas.

La identidad gastronómica de El Salvador está compuesta por todos los regionalismos que al final hacen un conjunto, crean una identidad. La manera en cómo se elabora o en que se elabora la comida tiene una gran influencia en el sabor de la comida. Según las entrevistas realizadas a cocineras tradicionales de El Salvador, no es lo mismo preparar comida en lecha y con utensilios de barro a la preparación convencional, porque el sabor cambia, incluso nos afirman que el humo da un toque peculiar en el sabor final de la comida.

El Salvador es único gastronómicamente. Todas las tarde los salvadoreños pueden encontrar en los parques o lugares especializados los ricos estremeces o lo típicos antojitos de la tarde, o las pupusas que realmente en el plato abanderado del país y que es una comida que predilecta, se puede consumir en cualquier tiempo de comida. Los dulces artesanales llenan de color el menú de un salvadoreño o también los deliciosos postres que se elaboran.

El nixtamalizado es un método que forma parte de la identidad gastronómica de la región, pero que para El Salvador nos deja un legado de riqueza en las preparaciones de nuestros alimentos.

Las tradiciones culinarias también forman parte fundamental en la identidad gastronómica ejemplo claro el rico menú que se prepara para semana santa, el día de los muertos, fiestas de navidad y fin de año.

La riqueza de la gastronomía del país es tan grande que, aún dentro las pequeñas dimensiones terrestres, El Salvador cuenta con una diversidad de sabores, que diferencia pueblos y sectores y que se especializan en la elaboración de un sabor o platillo en específico.

V. ETIQUETA CULINARIA DE EL SALVADOR

La etiqueta culinaria de un salvadoreño está basada en la manera poco formal, debido a que es muy común ver a un salvadoreño comiendo sin cubiertos, esto se debe a las raíces que tenemos de nuestros antepasados, ellos al momento de consumir sus alimentos lo hacían con la mano y así podemos identificar muchas etiquetas o modales al momento de comer como por ejemplo:

Cubiertos: En el arte culinario existe una variedad de cubiertos y cada uno tiene su función principal, pero en la etiqueta culinaria de El Salvador, esa variedad se centra únicamente a 3, que son los más importantes

La cuchara, este utensilio lo podemos clasificar en dos, la cuchara sopera, que como su nombre lo indica es utilizada para las sopas y la cuchara pequeña, que por lo general sirve para endulzar el café o comer un postre.

El tenedor, se utiliza casi para todos los alimentos, desde carnes, mariscos, pastas, pero de este también existe otra variedad que es el tener de 3 dientes que se utiliza para el pastel.

Cuchillos, estos utensilios se clasifican en tres: El cuchillo para vegetales, que también es utilizado para los arroces, el de mesa que es para carnes, mariscos y pastas y el cuchillo pequeño que generalmente se utiliza para la mantequilla.

Los utensilios de cocina más utilizados por los salvadoreños se reducen a dos:

- **La espátula,** es utilizada para voltear las tortillas, carne so pollos.
- **El cucharon,** este utensilio puede ser utilizado para endulzar un refresco o para manipular las sopas.
- **Platos:** Los platos de los salvadoreños se reducen a 3, el plato plano, el hondo y la paila.
- **El plato plano:** este por lo general, es utilizado para las comidas secas, pollo, arroces, carnes, mariscos, pastas, guisos, etc.
- **El plato hondo:** los platos hondos siempre se utilizan para las sopas o caldos.
- **La paila:** este plato se utiliza para los postres es decir, pasteles, o pan dulce.

Maneras de comer: Existe cierto modal o maneras de consumir las comidas Como por ejemplo:

Comer sin cubiertos
Las pupusas se comen con las manos
El pan dulce en ciertos sectores se moja con el café
El atol shuco se sirve en un plato hondo hecho de morro

VI. REGIONALISMO GASTRONÓMICO

El Salvador existen variantes y platos que se consumen en ciertas zonas del país y estos se convirtieron en elementos distintivos de la cultura de una región. O bien podría ser los mismos platos, pero por regiones se preparan de diferente manera, y se diferencia por sus sabores. Un ejemplo claro es la preparación del atol shuco que en la zona occidental del país el shuco es salado y en la zona oriental suele ser dulce.

COMIDAS REGIONALES DE EL SALVADOR		
Zona Occidental	**Zona Central**	**Zona Oriental**
Fiambre: plato elaborado a base de embutidos, y este se consume para el día de muertos en Ahuachapán. **Buñuelos con chilate:** bocadillos hechos con masa de maíz o de yuca, fritos y acompañados con miel de panela y el chilate. **Dulces a base de frutos de estación:** en el departamento de Santa Ana se encuentran las dulcerías más reconocidas a nivel nacional**.**	**Las pupusas:** generalmente, las pupusas son la comida icono de El Salvador. Los Planes de Renderos se han convertido en un pueblo ícono de las pupusas. **Mariscos** en la Libertad. **Atole de semilla de marañón:** estos son muy comunes en el departamento de la paz, puesto que es donde se da una gran parte de producción de marañón. **Atoles:** los atoles de maíz tostado o el atol	**Pupusas de camarón:** Las pupusas a bases de mariscos se dan mayormente en las zonas costeras. **Atoles:** A base de maíz, como el atol de maíz tostado, shuco dulce. **Panes migueleños arreglados.** **Iguana en alguashte.** **Consomé de garrobo:** Sopa sustanciosa de garrobo

Yuca sancochada, de Salcoatitán: servida tipo puré, acompañada con merienda, chicharrones o pepesca y encima el curtido con salsa de tomate. **Pupusas de masa de yuca, Nahuizalco.** **Sopa de chilayo en Izalco:** Esta sopa es una mezcla entre sopa de res y de patas aderezada con chiles. **Canillitas de leche:**dulce a base de leche. **Shuco salado** **Ticucos:**Tamales de relleno dulce. **Tenquiques:** hongo que crecen normalmente en arboles de guachipilín. **Topoyiyos:**licuado congelado.	shuco son muy consumidos en la zona. **Chicles chalatecos:** son una mezcla de semilla tostadas de ayote y pipián y maní. **Arroz negrito con salpicón.** **Jutes:**tipo de caracol cocidos en sopa o alguashte **Enchildas:** Repollo, tomate limón y pepescas **Alalines en algushte:** Especie de cangrejo, que sale en tiempo de invierno. Ésta comida mayormente se da a	**Huevos de iguana en alguashte.** **Pupusas** servidas con salsa negra y repollo de mayonesa específicas de San Miguel. **Totopostes:** Bolas de masa de maíz horneadas de sabor insípido. **Tustacas:** Masa de maíz horneada en forma de tortilla con dulce de atado. **Tortas de camarón en masa:** Camarones envueltos en masa condimentada. **Pescado en masa:** Pescado envuelto en masa condimentada. **Salpores de maíz.** **Quesadillas dobladas:** La masa de estas quesadillas es de maíz endulzada con panela. Se cuecen en hojas de plátano y se rellenan de queso

		Chanfaina: Caldo de vísceras y sangre de cerdo. **Zurrapa:**asiento de chicharrón, que se utiliza para darle sabor a los tamales. **Arroz con chorizo:**arroz refrito mezclado con chorizo **Tortas de pescado:**forradas con masa preparada. **Cuajada en terrón:**cuajada en pedazos **Sopa de mondongo:**es elaborada a base de tripa y nervios de res. **Sancocho:** carne proveniente de la cabeza de la vaca de la cual se hace sopa.

VII. DIETA BÁSICA

Canasta básica alimenticia (2010-2016) según la Dirección General de Estadística y Censos (DIGESTYC)
Tortilla
Arroz
Carnes1_/
Grasas2_/
Huevos
Leche Fluida*
Frutas3_/
Frijoles
Azúcar

1_/ Res, Cerdo, Aves.
2_/ Aceite, Margarina, Manteca vegetal.
3_/ Naranja, Plátano, Guineo.
4_/ Papa, Cebolla, Chile, Verde, Tomate, Güisquil, Repollo.

La Canasta se modificó en cuanto al consumo de maíz y harina de trigo por su producto final, tortilla y pan francés (Dirección General de Estadística y Censos, Sin fecha).

La canasta básica de los salvadoreños se puede definir de la siguiente manera: Pan francés, tortillas, arroz, carnes, grasas, huevos, leche, verduras, frijoles, maíz, azúcar, especies.

Las comidas tradicionales salvadoreñas son comidas que en su mayoría forman parte del menú diario, algunos de estos platillos están elaborados a base de maíz, siendo este un producto indispensable en la dieta de los salvadoreños también podemos mencionar los frijoles, verduras y condimentos.

Con la llegada de los españoles se dio ingreso a nuevos productos y se comienzan a importar los alimentos en una escala mayor, esto permite que los salvadoreños dejen la dieta alimenticia con la que contaban que eran dos tiempos de comida al día y pasen hacer tres (Arqueóloga, Claudia Alfaro. Entrevista personal, 24 febrero,2016) ver anexo 1.

VIII. PLATILLOS REPRESENTATIVOS DE EL SALVADOR

1. SOPAS

- **Sopa de chipilín o de mora:**

Esta sopa es un platillo tradicional salvadoreño que básicamente está elaborado de la hoja de chipilín, está también lleva tomate, cebolla y ajo. Al ablandarse se le puede agregar un huevo batido. Se acompaña con tortilla de maíz.

- **Sopas de hueso de res con verduras:**

Esta sopa está elaborada de hueso y carne de res en trozos, tomate, cebolla, hierbabuena, perejil y cilantro.

- **Sopa de frijoles rojos o negros:**

Los frijoles se limpian, se lavan y se ponen en una olla con agua hirviendo y esta sopa también lleva cebolla y ajo. Se le puede agregar flor de pito, güisquil, yuca o hueso de cerdo (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Sopa de cabeza de pescado**:

El procedimiento de esta sopa consta en lavar las cabezas de pescado, ponerlas en agua hirviendo, agregar el tallo de la cebolla, la cebolla, ajo, sal, pimienta y tomates y se sirve con perejil (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Sopa de gallina india**:

Para esta sopa se mata, despluma y descuartiza la gallina; los menudos de esta se ponen a cocer en suficiente agua, se le agrega chile dulce, hierba buena, culantro, cebolla, tomate y sal (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Sopa de chorizo con huevo:**

En un recipiente con agua se cuecen las cebollas, los tomates y la sal; luego se añaden los chorizos desmenuzados; se hierve todo el preparado durante media hora, al final se le pone el huevo previamente batido(Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Sopa de patas:**

En primer lugar se hace el cimiento de la pata y tripa a esto se le agrega una cabeza de ajo; luego se doran las diferentes hojas y semillas que se conocen como “relajo” y este consta de: ajonjolí, orégano, laurel, pepitoria, tomillo, clavo y achiote y luego de dorarlo esto se licua con agua de donde se coció la pata, también debe licuarse una cuarta parte de los nervios cocidos y los plátanos verdes, por otro lado se licua el culantro, la cebolla, tomates, ajos y chiles

ciruelas, para finalizar se agregan todos los ingredientes y se pone a hervir la sopa (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

Es importante mencionar que las sopas tradicionales antes mencionadas constan de una base de tomate, cebolla y ajo que se utiliza para aromatizar, sazonar y sellar (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

2. PLATOS TRADICIONALES VARIOS

- **Arroz frito:**

Este plato es la "compañía" de carnes, aves y pescado.
La preparación de este consta en limpiar, lavar y dejar escurrir el arroz, por otro lado en manteca o aceite se fríen el tomate, chile verde y la cebolla, se coloca el arroz y se fríe un poco más, luego se le agrega agua "al tanteo" y se cocina a fuego moderado (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Carne guisada:**

La carne se fríe con suficiente manteca o aceite, se prepara el recaudo a base de tomate, cebolla, ajos molidos, y la salsa obtenida se le agrega a la carne y también se le agrega papa en rodajas y sal al gusto, esto se cocina a fuego lento para que la verdura ablande y desde siempre se ha acompañado con arroz frito (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Tortitas de carne de res:**

Este platillo tradicional consiste en moler todos los ingredientes, es decir, la carne de res, cebolla, tomate, pimienta, cominos, sal y se hacen tortitas que se ponen a freír en manteca o aceite, el recaudo se preparar también con los ingredientes principales de la comida salvadoreña que son, tomate, cebolla picados y sazonador y esta se pone a hervir (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Pollo en arroz aguado:**

Este platillo es muy tradicional y probablemente a muchos nos trae recuerdos de nuestra infancia, de nuestra madre o abuela, básicamente consiste en pollo en trozos, con diferentes verduras como el chile, la cebolla y el tomate a esto se le agrega arroz y fideos y se sirve a la hora del almuerzo acompañado de tortillas de maíz (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Iguana en alguashte:**

Este animal se degüella y se "chamusca" con el objetivo de desprender el pellejo, luego se descuartiza y se le sacan los huevos, luego la carne se sazona la carne

con sal y lo cuecen con poca agua para que este ablande totalmente. Para la elaboración del alguashte, esta preparación suele prepararse en el oriente del país (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Tortitas de chipilín, mora, rábano, espinaca, berro:**

Se mezcla la hoja de preferencia, con carne molida y se le agrega huevo que sirve como pegamento y se condimenta con sal pimienta y sazonadores acompañado de cebolla, tomate y perejil finamente picado.

- **Riguas:**

Son tortas elaboradas con masa de elotes o maíz tierno, la preparación de este plato consta en mezclar la masa del elote, con la manteca y sal, se toman pequeñas porciones y se ponen sobre la hoja de huerta, estas se enrollan para cocinarlas sobre un comal caliente, las riguas pueden acompañarse con queso, requesón o cuajada (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Pasteles de masa:**

Estos pastelitos son muy tradicionales en el país y se pueden encontrar cada tarde en la esquina o la plaza central de cualquier pueblo de la región, estos pastelitos están elaborados a base de masa de maíz agregándole achiote y rellenos de picado de carne con verduras, estos se ponen a freír en aceite o manteca hirviendo y se sirven en curtido de repollo (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Pupusas:**

Es una tortilla de maíz hecha a mano, que está rellena con uno o más ingredientes, estos pueden ser: queso, chicharrón, ayote, frijoles refritos o queso con loroco. También está la pupusa revuelta con ingredientes mezclados, como queso, frijoles y chicharrón (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Tamales:**

Los tamales, herencias culinarias de nuestros antepasados, se comen en las casas más humildes como también en las casas de la alta sociedad. La preparación de este manjar puede ser de lo más tradicional o ancestral como los tayuyos o ticucos de Sonsonate, o muy refinados como los tamales de cambray que se consumen en muchas ciudades (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

La realización de un tamal consiste en pequeñas porciones de masa y la tortean y se le da un aspecto circular, plano y de un grosor mayor al de una tortilla, luego, dependiendo de qué tipo de tamal sea se le agrega en el centro de la masa ya

torteada, los ingredientes como: frijoles, carne de cerdo, carne de gallina o de pato, luego se envuelve en la hoja de huerta para ponerlo a cocer (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Tamales de chipilín o ticucos:**

Estos están elaborados base de maíz seco, chipilín, alguashte y otros ingredientes, estos se denominan como alimento insustituibles cuando tienen que trabajar muy lejos de la casa o cuando los campesinos van a las romerías. Estos tamales tienen los dos elementos básicos de la alimentación salvadoreña: el maíz y el frijol (Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

- **Bebidas calientes: (tradicionales)**

El atol es una bebida preparada a base del maíz y agua. Hoy en día en El Salvador existen varias clases de atoles preparados no solo a base de maíz, como era la tradición de nuestros ancestros, en El Salvador también se consume mucho el atol de semilla de marañón, atol de piña, atol de piñuela y el tradicional atol chuco. Y los atoles elaborados de maíz son: atol de elote, atol de maíz tostado, chilate; los atoles son bebidas que se remontan a épocas pasadas, pero también en las bebidas calientes tradicionales de El Salvador podemos encontrar el café de maíz, café tradicional, café de palo y el ponche de leche(Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

3. BEBIDAS

Frías

Los refrescos a base de fruta y semillas son parte de las bebidas tradicionales de los salvadoreños, muchas de estas bebidas frías, se remontan a muchos años atrás, debido a la popularidad de las diferentes semillas y frutas con las que estos se elaboran. Entre estas bebidas podemos encontrar: la horchata, fresco de ensalada a base de una variedad de frutas, temperante bebida servida en las cofradías, agua dulce o chicha elaborada a base de frutos fermentados, fresco de tamarindo y la cebada(Dirección del Patrimonio Cultural, 1991).

Calientes

Atol de elote**,** atol de maíz tostado**, a**tol de naranja agria**,** Shuco**,** Chilate, Café de maíz**,** Café de palo**,** Ponche de leche

Algunos dulces y postres tradicionales de El salvador

Existe una gran vasta variedad de dulces como: los quesitos de almendra, los dulces de nance, las cocadas, melcochas, los zapotillos, la leche de burra, el dulce de chilacayote, las tartaritas, espumillas, conservas de coco, mazapanes y “borrachitos” a base de marquesote y licor, así como las conservas y jaleas de frutas.

Postres típicos como: el jocote en miel, chilacayote en miel, ayote en miel, mango en miel, arroz en leche, leche poleada, buñuelos de yuca, empanadas, quesadillas de queso, torrejas, salpores y un sinfín de repostería(Dirección del Patrimonio Cultura, 1991).

IX CUADRO COMPARATIVO TÍPICO- TRADICIONAL

La comida tradicional son aquellas que surgen de características de un lugar y que se dan en cualquier época del año y la comida típica son las que tienen un procesamiento especial y se dan en fechas específicas y lugares específicos, estos platillos se transmiten de generación en generación y son un reflejo de lo local.

Comida tradicional	Comida típica
Sopas Carnes y aves guisadas Tortitas de carnes Pollo o cerdo en arroz aguado Arroz Casamiento Riguas Pupusas Tortillas Pastelitos. Variedad de tamales. Bebidas calientes a base de maíz.	Pescado forrado Torrejas Hojuelas Frutos de estación en miel: Nance en miel Mango en miel Xilacayote en miel Ayote en miel Jocote en miel Camote en miel Chilayo Ticucos Pan de muerto Fiambre

FUENTES CONSULTADAS.

ANÓNIMO. 2004. Popol Vuh. *Las Antiguas historias de Quiché*. 17ª.ed. Editores, El Salvador: UCA.

BARROS, CRISTINA Y BUENROSTRO, MARCOS. 1997. El maíz nuestro sustento. En: *Arqueología Mexicana,* **5** (25), mayo-junio. Nota: Folleto disponible en biblioteca especializada del Museo Nacional de Antropología (MUNA).

CHÍZMAR, CARLA. 2009. *Plantas comestibles de Centroamérica.* Santo Domingo de Heredia, Costa Rica: Instituto Nacional de Biodiversidad, INBio. ISBN: 978-9968-9227-42-0

COLABORADORES DE ECURED. Sin fecha. *Cocina Española*. [en línea]. Ecured. [fecha de consulta: 8 mayo 2016]. Disponible en: http://www.ecured.cu/Cocina_espa%C3%B1ola

COLABORADORES DE WIKIPEDIA. 2016. Saccharum Officinarum [en línea]. En: Page Version ID: 90500604,*Wikipedia, la enciclopedia libre*, [fecha de consulta: 18 mayo 2016]. Disponible en: https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Saccharum_officinarum&oldid=90500604.

CONSEJO NACIONAL PARA LA CULTURA Y EL ARTE (CONCULTURA).2008.*Plantas silvestres comestibles en El Salvador.* San Salvador, El Salvador: Museo de Historia Natural de El Salvador. ISBN: 978-99923-908-2-5

FOLLETOS DE ARTE POPULAR DE EL SALVADOR. NOTA: Disponibles en la biblioteca especializada del museo de antropología de El Salvador (MUNA)

MCNEIL, CAMERON.2006. *Chocolate in Mesoamerica: A Cultural History of Cacao*. Florida: University press of Florida. ISBN 0-8130-2953-8.

MINED. 1991. *Comida Tradicional Salvadoreña.* San Salvador, El Salvador: Dirección de Publicaciones e Impresos, Ministerio de Educación. (I:00828, E:03387)

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE. Sin fecha.Tabla informativa de verduras de tempo*rada: Frutas y verduras. alimentacion.es* [en línea] [fecha de consulta: 3 mayo 2016]. Disponible en: http://www.alimentacion.es/es/campanas/frutas/frutas_verduras_temporada/tabla_de_verduras/

MINISTERIO DE EDUCACIÓN. 2009.*Historia 1 y 2 El Salvador- obra completa*. 2ª Ed. San Salvador, El Salvador: MINED. ISBN: 978-99923-63-68-3.

MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE Y RECUSRSOS NATURALES. Sin fecha. *Clima en El Salvador* [en línea] [fecha de consulta: 15 mayo 2016].Disponible en: http://www.snet.gob.sv/ver/meteorologia/clima+en+el+salvador/

PAREDES OCTAVIO; GUEVARA FIDEL; BELLO LUIS. 2006.*Los alimentos mágicos de las culturas indígenas mesoamericanas.* México: FCE,SEP,CONACTY,CAB. ISBN: 968-16-7567-3.

SECRETARIA DE CULTURA DE LA PRESIDENCIA. 2011. *Cuidad Vieja: excavaciones, arquitectura y paisaje cultural de la primera villa de San Salvador.* San Salvador, El Salvador: Editorial Universitaria (UES). ISBN: 978-99923-27-64-7

SERMEÑO HÉCTOR. 2005. *Culturas del maíz y del café en El Salvador.* CONCULTURA Folleto 6412303. Nota: Folleto disponible en biblioteca especializada del Museo Nacional de Antropología (MUNA).

SHEETS, PAYSON. 2003. *Joya de CerÉn Patrimonio Cultural de la Humanidad 1993-2013.* San Salvador, El Salvador: Editorial Universitaria. ISBN: 978-99923-27-81-4.

ZELAYA LÓPEZ, M.L y CABALLERO RAMÍREZ, MM., 2004. *Propuesta de un diseño de sistema de medición y control de cambios cualitativos y cuantitativos en los activos biológicos para mejorar la información contable-financiera, para la toma de decisiones de las empresas dedicadas a la actividad agrícola ubicadas* [en línea]. Tesis de Licenciatura en Contaduría Pública, Inédita. San Salvador, El Salvador: Universidad Francisco Gavidia. Disponible en: http://wwwisis.ufg.edu.sv/wwwisis/documentos/TE/630-Z49p/630-Z49p-CAPITULO%20I.pdf

Investigación

RAÍCES CULINARIAS EN LACULTURA GASTRONÓMICA DE EL SALVADOR

INVESTIGACIÓN

OBJETIVOS

Objetivo General

Analizar si las raíces culinarias de El Salvador incide en la identidad gastronómica del país.

Objetivo Específico 1

Identificar los rasgos étnicos de la cocina de El Salvador predominantes en la etiqueta culinaria del país.

Objetivo Específico 2

Detallar si la geografía y el clima de la región influyen en los procesos de producción de los insumos de la cocina salvadoreña.

Objetivo Específico 3

Categorizar las técnicas de cocina salvadoreña que se derivan de las tradiciones y creencias gastronómicas del país.

Objetivo Específico 4

Determinar que insumos de la cocina salvadoreña hacen peculiar a los platillos típicos y tradicionales del país.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN (*Ejes de investigación*)

General:

¿De qué manera las raíces culinarias de El Salvador inciden en la identidad gastronómica del país?

Eje1

Las Raíces Culinarias

El arte culinario es un agente diferenciador de los países y de sus regiones, hacer una retrospectiva de este arte en El Salvador desde la civilización pipil, esclarecerá muchas de las técnicas de cocina actuales para una mejor comprensión de la gastronomía del país.

Eje 2

Identidad Gastronómica

Una identidad gastronómica forma parte del patrimonio cultural y se refiere al consumo dinámico y particular de un grupo de alimentos, en un país, región o ciudad. Las semejanzas en distintos grupos de comensales es la particularidad que se analizará.

Específica1:

¿Cuáles son los rasgos étnicos de la cocina de El Salvador predominantes en la etiqueta culinaria del país?

Eje 1

Rasgos étnicos

El enfoque de este eje se centrará en las formas alimenticias en la antropología salvadoreña desde la civilización pipil que se vean inmersos en la actualidad.

Eje 2

Etiqueta culinaria

El protocolo de cómo y qué come un salvadoreño, la rigidez o dinamismo con que se hace en El Salvador y fuera de sus fronteras. Se refiere a todo aquello que funciona por inercia en un comensal común, pero que es identificable para un conocedor del arte culinario.

Específica 2:

¿En que la manera la geografía y el clima de la región influyen en los procesos de producción de los insumos de la cocina salvadoreña?

Eje 1

Geografía y clima

Son los principales factores de los que dependen las cosechas en todas las zonas agrícolas del país, por lo que indagar sobre las condiciones que generan los nutrientes que desencadenan los sabores de los alimentos, es la base para establecer una diferenciación de El Salvador con otros países.

Eje 2

Procesos de producción de los insumos

El tratamiento de los elementos que se utilizan en la cocina, ya sea profesional o tradicional, influyen en los resultados gastronómicos de una localidad, algunos son estandarizados y otros están relacionados con las creencias o tradiciones de quien los controla.

Especifica 3:
¿Cuáles son las técnicas de cocina salvadoreña que se derivan de las tradiciones y creencias gastronómicas del país?

Eje 1

Práctica de las técnicas

Para hallar una intersección entre la cocina tradicional y la alta cocina en el país, se indagarán a profesionales y empíricos de la cocina sobre las distintas maneras de preparación de los alimentos, el manejo de los sabores y el tratamiento de los insumos.

Eje 2

Tradiciones y creencias

Cada generación marca un legado de ideas y prácticas que pueden llegar a trascender largos periodos de tiempo, desde décadas hasta siglos. En la cocina profesional y tradicional de El Salvador el legado de la civilización pipil se mantiene vigente en algunas prácticas.

Específica 4:
¿Qué insumos de la cocina salvadoreña hacen peculiar a los platillos típicos y tradicionales del país?

Eje 1

Insumos de cocina

Gama de ingredientes y utensilios de cocina que son necesarios para la preparación de platos, estos varían según el nivel de consumo y características de los comensales, en el país existen desde los más sofisticados hasta los más sencillos para producir los alimentos tradicionales de la gastronomía salvadoreña.

Eje 2

Platillos típicos del país

Alimentos de El Salvador que son preparados para una ocasión en específico o que son característicos de una localidad en particular, dentro del país.

Metodología

Recolección de datos para el sustento de cada eje de esta investigación

METODOLOGÍA

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA

Investigación cualitativa: Se trabajó con este diseño porque se extrajo información sobre conductas, hábitos, creencias y prácticas que solamente se obtienen mediante la observación y la intervención en la rutina de los agentes o unidades de estudio. También por el tipo de documentación que se necesitó para su respectivo análisis que es de carácter etnográfico.

Al ser un método que está estrechamente asociado con entrevistas, técnicas de diseño de encuestas y estudios de caso individuales, permitió reforzar y evaluar las ideas y suposiciones en una escala más amplia.

TIPO DE INVESTIGACIÓN

Investigación etnográfica: Este tipo de investigación permitió un entendimiento completo de las suposiciones por ser de carácter instantáneo, es decir, que estudia los hechos tal como ocurren en el contexto, los procesos históricos, los cambios socioculturales, las funciones y roles de los individuos de una determinada sociedad.

La observación participante se utilizó como principal herramienta, registrándose así dentro de lo posible, lo que sucede en los lugares que se está estudiando, también haciendo uso de instrumentos para completar la información.

UNIDADES DE ESTUDIO

Cocineros profesionales y tradicionales de El Salvador, con o sin estudios realizados en el ámbito culinario. Profesionales de la cocina del país que están en el constante interés de ofrecer la mejor experiencia de sabor a sus comensales, acaparando una diversidad de recetas, para mantener y fortalecer una identidad gastronómica salvadoreña, mismo fin que se analiza en esta investigación. Sus conocimientos abonaron a documentar las ideas iniciales de investigación.

Comensales salvadoreños con criterio, por medio de su experiencia nos pudieron describir las sensaciones y emotividades que encierra la gastronomía del país, haciendo señalamiento en las tradiciones y creencias alrededor de la cultura culinaria de El Salvador.

Comensales salvadoreños sin criterio, a través de sus hábitos alimenticios pudimos identificar aquellas características que conforman la identidad gastronómica del país y comprender sobre el poco interés o desconociendo de la cultura culinaria de El Salvador.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Muestreo no probabilístico

Por ser de naturaleza etnográfica, en esta investigación se identificaron las unidades de estudio de una forma no aleatoria, es decir, que la población estudiada fue escogida en función a su accesibilidad y a criterio intencional de la investigación.

En función del muestreo no probabilístico la muestra total es de tipo discrecional o muestreo intencional. Las unidades de estudio fueron seleccionadas porque cumplen con un perfil en específico, necesario para exponer características culturales y técnicas del fenómeno.

INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Entrevista

Herramienta de donde se obtuvieron aquellos datos predominantes que la población experta en su rubro expresó durante la conversación y además fueron tipificados los datos por las características en común que se encontraron en estos.

Grupo focal

Cada rueda tuvo 10 participantes, siendo 3 ruedas en total, durante la primera asistieron aquellos que cumplían con el perfil de cocinero profesional o empírico y a las dos restantes asistieron los comensales con criterio (*perfil descrito en la sección Unidades de Estudio*). En cada rueda se aplicó la batería de preguntas en forma de afirmaciones y negaciones para dar pie a las discusiones y que los puntos de vista de cada participante quedaran en evidencia, para luego procesar la información.

Diario de campo

Consistió en observación participante de ferias gastronómicas de los municipios con más afluencia de comensales externos. También la asistencia a eventos privados y públicos para la observación de la gama de técnicas culinarias en las cocinas de estos. Cada investigador tomo nota de lo que observaba y categorizó comportamientos comunes, además degusto cada uno de los platillos que se sirvieron en los eventos y en las ferias gastronómicas, para encontrar diferencias y semejanzas en los sabores.

Ejes de investigación / ítems de cuestionario		
Eje	**Preguntas Cocineros**	**Preguntas Comensales**
G1: Las Raíces Culinarias	¿Qué sabe da la cultura del maíz? ¿Qué sabe de los alimentos derivados de la yuca?	¿Qué sabe da la cultura del maíz? ¿Qué sabe de los alimentos derivados de la yuca?
G2: Identidad Gastronómica	¿Cuáles son las características que definen la gastronomía del país? ¿Qué tipo de preparación de alimentos salvadoreños se diferencia de otros países? ¿Qué sabor predomina en la comida salvadoreña?	¿Cuáles son las características que encuentra en la comida del? ¿Qué tipo de alimentos salvadoreños se diferencian de otros países? ¿Qué sabor predomina en la comida salvadoreña?
E1-1: Rasgos étnicos	¿Qué aprendió de generaciones pasadas en su técnica culinaria?	¿Qué aprendió de generaciones pasadas sobre la forma de alimentarse?
E1-2: Etiqueta culinaria	¿Qué ingrediente/s o base no puede faltar en la preparación de la comida salvadoreña? ¿Qué sabe sobre la técnica de los hervores?	¿Cuándo busca comer algo típico del país, a donde acude?

E2-1: Geografía y clima	¿Hay alguna diferencia en los alimentos que prepara en periodo verano o invierno?	¿Hay alguna diferencia en los alimentos que consume en periodo verano o invierno?
E2-2: Procesos de producción de los insumos	¿Hay alguna diferencia entre los productos locales y externos de su lugar de residencia que utiliza para cocinar? ¿Típicamente donde compra los insumos para cocinar?	¿Hay alguna diferencia entre los productos locales y externos de su lugar de residencia que utiliza para alimentarse? ¿Típicamente donde compra los insumos para alimentarse?
E3-1:Práctica de las técnicas	¿Los procesos empíricos para cocinar, como las aprendió? ¿Qué tipo de recetario maneja?	¿Al consumir un alimento típico o tradicional, encuentra alguna diferencia en el sabor por la forma de cocción de este?
E3-2:Tradiciones y creencias	¿A qué obedece su disposición de preparar platos típicos? ¿Qué platillos son exclusivos para las fechas festivas del país? ¿Algunos mitos que estén tras la preparación de platos típicos o tradicionales?	¿Quién cocina en su familia fechas festivas del país? ¿Dónde acude a comer cuando no preparan alimentos en su familia en fechas festivas?
E4-1: Insumos de cocina	¿Cuáles son los utensilios más comunes para conservar el sabor en las preparaciones de comida típica y tradicional? ¿Es de su conocimiento la procedencia de los ingredientes que ocupa?	¿Le interesa la procedencia de los ingredientes que se ocupan para la comida típica y tradicional que consume?

E4-2:Platillos típicos y tradicionales	¿Le es posible enumerar los platillos típicos que la preparación es de su conocimiento? ¿Qué diferencia sus platillos tradicionales de otros cocineros? ¿Cómo definiría el sabor de El Salvador?	¿Qué platillo nunca falta en su dieta diaria? ¿Qué platillo cree que representa el sabor de El Salvador?

Análisis

Detalle de hallazgos obtenidos en cada uno de los instrumentos para esta investigación

INTERPRETACIÓN DE DATOS

Informe de Grupo Focales/Comensales con criterio

1. SABOR**:** Los comensales que en su mayoría son arraigados al sabor tradicional, y están en la constante búsqueda de encontrar el sabor con el cual han crecido.
   - GUSTOS Y PREFERENCIAS: Los comensales participantes de los grupos focales prefieren la comida local, en cuanto a la comida tradicional y típica buscan siempre el sabor de tradición familiar, es decir; la comida de la abuela o de la madre.
   - CONSUMO: Este tipo de comensales tienden a optar por gastronomías de otros continentes al momento de consumir alimentos fuera de lo cotidiano, pero aprecian y aceptan la gastronomía local y se muestran interesados en conocer la procedencia de cada uno de los productos con los que se alimentan.
   - REGIONALISMO: Se les planteo si difería el sabor de El Salvador con otros países centroamericanos y el 100% estuvo de acuerdo con la idea, expresaron que la comida de El Salvador, por su registro gustativo, se les hace de mejor aceptación que las de los demás países colindantes. Cada uno pudo reconocer el sabor de las comidas típicas de la zona occidental, paracentral y oriental del país.
   -
2. CULTURA:
   - TRADICIONES: este tipo de comensales respetan y participan de las tradiciones gastronómicas del país, sin duda los participantes aseguraron que por lo menos tenían que comer algo típico en las festividades, por ejemplo en semana santa siempre respetan la parte religiosa y consumen el pescado envuelto o las típicas torrejas.

- Estos son unos de los platos típicos y tradicionales que más fueron mencionados por los comensales.

Típico:

Torrejas, Pescado envuelto, Frutos en miel, Hojuelas, Fiambre, Panes con pavo

Tradicionales:

Sopas, Carnes, Enchiladas, Atoles, Tamales, Frijoles

- ETIQUETA CULINARIA: respetan el protocolo de cada alimento al momento de consumirlo. Expresaron que al consumir el atol Shuco, lo hacían en un huacal de morro, y dependiendo de la zona de procedencia pedían o buscaban los acompañamientos de este.

Informe de Diario de Campo personas sin criterio/Festivales Gastronómicos

1. SABOR: en las salidas de campo a los diferentes festivales gastronómicos se observó que los comensales tienen un lugar específico donde comprar sus alimentos, y esto se debe a la referencia de sabor que ellos tienen de visitas anteriores, y los que participan de estos festivales por primera vez se dirigen a los lugares donde el aroma es más intenso.
    - GUSTOS Y PREFERENCIAS: Los comensales prefieren la comida esté preparada por lugareños de la zona donde asisten. En cuanto a los gustos es notable que los comensales de estos festivales gastronómicos se dirigen a un lugar donde el color y aspecto de la comida se imponga.
    - CONSUMO: Los comensales se dirigen a consumir alimentos del lugar donde se ofrece cantidad de alimentos por poco dinero, y no les importa esperar de 40 a 60 minutos, según ellos por un buen menú.

- REGIONALISMO: Los comensales consumen los platillos típicos en sectores específicos de donde son originarios estos platos. Por ejemplo: un comensal prefiere comprar una yuca con merienda en Salcoatitán que en el Puerto de La Libertad, los factores que influyen en esta decisión son: el clima, y la frescura con la que podría contar el producto.

2. CULTURA:

- TRADICIONES: Los comensales en cualquier lugar siempre serán muy tradicionalistas, ejemplo, si tienen la rutina de los domingos reunirse en familia y tomar una sopa de gallina, esto será así y será un caso extremo donde ese hábito va a romperse. Es muy notable que la mayoría de comensales que visitan estos festivales ya tienen un lugar en específico donde ir y sobre todo ir en familia, es poco común ver a una persona que esté comiendo sola, por lo general, los grupos que visitan estas ferias son de 4 personas en adelante ya sea entre amigos o familia.
- PLATILLO TRADICIONAL Y TIPICO: En estos festivales gastronómico se registran los siguientes platos tradicionales:

Tradicionales: Sopa de gallina india**,** Carne asada**,** Pollo asado**,** Chorizos, Costillas, Consomé de garrobo**,** Gallo en chicha, Mariscos, Sopa de Patas, Derivados de Elote y Yuca

Típicos: Dulces de feria

- ETIQUETA CULINARIA: Los comensales cuentan con conductas muy peculiares al momento de consumir sus alimentos, es un patrón ver a comensales sin el uso de cubiertos, también que a falta de silla o mesa, buscan una grada o un espacio cualquiera donde poder sentarse con su plato de comida sostenido con una de sus manos o sobre sus piernas, y cabe mencionar que el tipo de platos que tienen protagonismo en estas ferias gastronómicas son de un material térmico y económico, por lo

general, la forma de servir los alimentos es poco ordenada, abajo el arroz con salsa de o grasa del pollo o la carne, luego la carne a un lado, la ensalada fresca y las tortillas encima.

.

Informe de Diario de Campo en Restaurantes

1. SABOR: Los restaurantes mantienen el sabor tradicional salvadoreño en cada uno de sus platillos, utilizan ingredientes en su mayoría locales. La fusión de sabores la llevan a un nivel más integro, y se preocupan por la presentación de sus platos.
    - GUSTOS Y PREFERENCIAS: Los comensales que visitaron este tipo de restaurantes tienen criterio la hora de elegir su comida; la comida más pedida era la que contenía ingredientes nativos del país y su presentación estaba dentro de los parámetros que conforman una estética gourmet.
    - CONSUMO: este tipo de restaurantes está marcando tendencia y aceptación en comensales con criterio y un público extranjero. Los comensales acreditan valor intangible a cada platillo, debido a la sensación causada al degustar, y pagan por la experiencia.
    - REGIONALISMO: en estos restaurantes el método o la forma de adquirir sus productos es directamente del productor. Esto hace que se diferencie de cualquier otro, porque lo primordial es conocer la procedencia de sus productos para obtener el mejor sabor en cada uno de sus platillos, al momento de elegir a sus proveedores lo hacen con estándares establecidos por ellos mismos, es decir: si en su menú existe la opción de mariscos, esto lo obtienen directamente de las costas del país y los sirven según la temporada de estos.
2. CULTURA:

- TRADICIONES: el enfoque principal de los restaurantes es rescatar y los sabores originales de los ingredientes nativos del país, con una gama de técnicas que llevan estos sabores a participar de un arte culinario, cada uno de los cocineros de este lugar busca replicar los sabores que se han mantenido o perdido a lo largo del tiempo.
- PLATILLO TRADICIONAL Y TIPICO: Los restaurantes mantienen el sabor tradicional salvadoreño pero es presentado de una manera diferente, respetando el sabor original de los ingredientes, haciendo fusiones que permita percibirlos tal cual son.

Informe de entrevistas cocineros/chef

1. SABOR: Cada chef a su manera rescatar, difunde, y promueve el consumo local, buscan ir más allá de una técnica culinaria aprendida, haciendo fusiones de sabor para lograr una emoción, a cada fusión le atribuyen un objetivo.
    - GUSTOS Y PREFERENCIAS: hay una variación de preferencia de sabores entre ellos: salado, dulce y cítrico, dependiendo su inclinación así son las fusiones favoritas de cada uno. Les interesa conocer a sus proveedores para saber con qué tipo de producto se van a encontrar, gustan por investigar e indagar sobre fusiones antiguas y dieta alimenticia del pasado.
    - CONSUMO: Van tras el producto local, orgánico, de temporada y de manufactura artesana.
    - REGIONALISMO: los chef replican el sabor de las distintas zonas del país, investigan sobre la preparación de los platillos que solo se dan en un lugar en específico.

2. CULTURA

- TRADICIONES/PLATILLOS TRADICIONALES Y TIPICOS: cada chef respeta la tradición y trata de interpretarla colocando la fusión de sabor en un ámbito gourmet.
- ETIQUETA CULINARIA: los chefs estudian la etiqueta culinaria del país, para implementar la forma de ingerir cada plato, según la estructura de su emplatado.

CONCLUSIONES

Raíces culinarias en la identidad gastronómica

- Aquel que ha iniciado a conocer sobre las raíces culinarias del país toma conciencia de cuan rica es y de su influencia hasta nuestros días, de todas las características que desembocan en una identidad gastronómica como tal, de la fuerza intangible que ejerce al momento de pensar en saciar el apetito, que está allí muy papable en los sentidos.

- La identidad gastronómica de El Salvador es el conjunto de regionalismos que en su diversidad de sabores componen la fusión salada que regocija a cada salvadoreño, un salado interpretado por cada comensal o cocinero, según las experiencias de vida que estén atadas al sabor.

Rasgos étnicos en la etiqueta culinaria

- La gama de políticas inherentes de cada comensal salvadoreño proviene desde el establecimiento de la primera dieta alimenticia que existió sobre el suelo del país, la etnia está relacionada con los modismos al momento de ingerir un alimento.

- Los regionalismos se ven muy marcados en cada una de la zonas del país, que en pocos kilómetros son cambiantes e igual de importantes para cada comensal y cocinero salvadoreño.

Geografía y clima en la producción de los insumos

- Las propiedades de la tierra, las estaciones de sequía y humedad, brindan una serie de nutrientes vitales para la preparación de un cultivo o producto cárnico, características que hacen un suelo salvadoreño productivo. La calidad del insumo depende de su productor, que tan indiferente sea este ante el sabor resultante en sus cultivos y carnes.

- El cambio climatológico ha llevado a los productores a modificar sus procesos y que los cambios repentinos de temperatura no dañen los cultivos, ya sea en zonas bajas o altas del territorio salvadoreño.

Práctica de las técnicas de cocina en tradiciones y creencias

- El primer intento de cocina en un salvadoreño está ligado con aquella tradición que se lo demanda, y si no es el caso, es por simple convicción de cocinar algo típico o tradicional de El Salvador.

- El aprendizaje de las técnicas de cocina va a la vanguardia con la tecnología, y sobre todo con el confort del aprendiz, sin embargo el que enseña de forma empírica tiende a obedecer a las tradiciones, mientras que el profesional trata de llevar la tradición a un nivel de alta cocina, de arte si está en sus posibilidades.

Insumos de cocina en platillos típicos del país

- Los insumos de cocina obedecen según el estilo de cada cocinero, si son ingredientes acuden a lo que está de temporada, si se trata de utensilios mezclan la tecnología por cuestiones de ahorro de procesos, pero conservan aquellos que el material de manufactura tiene mucho que ver con el resultado de sabor.

Documental

SIMBIOSIS,
EL ORIGEN DEL SABOR

DOCUMENTAL

FICHA TÉCNICA

Nombre: Simbiosis, El origen del sabor

Tema: Raíces culinarias de El Salvador en la actual cocina profesional y tradicional del país.

Género: Documental

Clasificación: Divulgativo

Duración: 15 min

Formato: HD (1920X1080P30)

Rodaje: Marzo 2016

OBJETIVOS

Objetivo General

Presentar las raíces culinarias de El Salvador a la población salvadoreña local y del exterior, para el fortalecimiento de la identidad gastronómica del país.

Objetivo Específico 1

Mostrar los rasgos étnicos de la cocina de El Salvador para el esclarecimiento de la etiqueta culinaria del país.

Objetivo Específico 2

Evidenciar la manera en que la geografía y el clima de la región influyen en los procesos de producción de los insumos de la cocina salvadoreña.

Objetivo Específico 3

Exponer las prácticas de las técnicas modernas de cocina salvadoreña derivadas de las tradiciones y creencias gastronómicas del país.

Objetivo específico 4

Revelar los insumos de la cocina salvadoreña que hacen peculiar a los platillos típicos y tradicionales del país.

PÚBLICO META

Salvadoreños y extranjeros

Datos demográficos	Perfil
Hombres-mujeres, 20 a 40 años, residentes de zonas urbanas, de nivel socioeconómico medio, con educación y consumidor de productos audiovisuales (cine, tv online) .	Salvadoreños que día a día se sienten curiosos de sus raíces y que buscan una respuesta sobre por qué se identifican con los sabores peculiares de los alimentos que consume, además, estas personas son las que representan un esfuerzo por la conservación de la cultura del país.
Hombres-mujeres, de 20 a 65 años, residentes de zonas urbanas, de nivel socioeconómico medio, con educación superior, consumidor turismo extranjero y de productos audiovisuales (cine, tv online)	Salvadoreños y extranjeros que buscan conocer más sobre la identidad de El Salvador, personas asiduas a la comida y que tengan gusto por los alimentos salvadoreños, que tengan conocimiento básico de la cocina, que sea de su interés conocer sobre temas relacionados a la cocina profesional o tradicional, y que participe del arte culinario como comensal o cocinero.

JUSTIFICACIÓN

Un salvadoreño juzga, y más si se trata de su identidad, *hay de aquel que diga llamarse salvadoreño y cometa la irreverencia de comerse una pupusa con tenedor, o un atol Chuco sin frijoles*, pero ¿de dónde procede tal indignación?, se origina en nuestra cotidianidad, en todo aquello que nos hace pertenecer a El Salvador, al llamado patrimonio cultural, a las expresiones y tradiciones que trascienden por generaciones.

La gastronomía es uno de los aspectos más añorados por los salvadoreños que viven fuera, en ellos es típico escuchar que no es lo mismo cocinar en otra parte del mundo un plato típico de El Salvador, la razón reside en la frustración por no generar aquel sabor que registro en su paladar cuando residía en el país.

¿Por qué esperar a migrar del país para ser conscientes de nuestra riqueza alimenticia?, la nostalgia puede que funcione bien para dinamizarlo, pero hay que considerar despertar ante esta maravillosa realidad desde nuestra cocina, debe ser el inicio para contribuir al cuido y preservación de nuestra tierra, a los cultivos y los diversos procesos de producción que dan vida a nuestra identidad gastronómica.

Por lo tanto, “**SIMBIOSIS** El Origen del Sabor” es un aporte a la cultura del país, a la gastronomía, llena de mitos y rituales, por mencionarlos coloquialmente, donde se presentará la raíz culinaria de la región y lo que compone la técnica de cocina salvadoreña actual, con el objetivo de que cada salvadoreño viva la experiencia de conocer sobre los orígenes de sus gustos y preferencias al momento de consumir un alimento y así lograr mayor sentido de pertenencia hacia El Salvador.

CONTRIBUCIÓN AL CAMPO

Esta herramienta de comunicación dará subsistencia a un principal patrimonio cultural de El Salvador, que está inmerso en la cotidianidad de cada salvadoreño y deja de tomar relevancia por el acelerado ritmo de vida actualmente. Este audiovisual pretende conmover a la población mediante la composición de imágenes que retratan la gastronomía del país.

Hasta ahora no hay registro de un producto audiovisual que aborde la temática, por lo que convierte a esta pieza cinematográfica como el primero en exponer las raíces culinarias de El Salvador y posicionarse como tal.

Carpeta de producción

DOCUMENTACIÓN TÉCNICA PARA LA REALIZACIÓN SIMBIOSIS, EL ORIGEN DEL SABOR

CARPETA DE PRODUCCIÓN

Logline
El sabor de El Salvador desde la raíz.

Storyline
La peculiar cocina de El Salvador, que nos demuestra la riqueza de sabores producida por nuestra tierra y la semejanza con todos los nacidos en la región, en añorar aquellos sabores que nos dibujaron una sonrisa al momento de explotar en nuestro paladar.

SINOPSIS
Documental contado por expertos en la cocina tradicional y profesional del país, donde hacen un viaje en el tiempo para recordarnos el origen de nuestro gusto por esas pequeñas hojas y semillas cargadas de sabor, hasta los exuberantes platos tradicionales, develando de apoco la raíz culinaria que en la actualidad rige a la cocina del país.

Expertos de la cocina profesional -chefs- develarán las técnicas que utilizan para la preparación de los platos tradicionales y el armado sofisticado que conllevan, darán voz a los datos que construyen el registro gustativo que tienen los salvadoreños en su paladar, mientras que los cocineros tradicionales describirán el bagaje de mitos que encierra la cocina salvadoreña, respecto a las maneras de preparación de estos platos.

Antecediendo cada intervención, los agricultores y productores más experimentados del país hablarán sobre las tipologías geográficas y climáticas que le dan el característico sabor a los cultivos, también sobre aquellos procesos de cultivo y producción especiales que se practican solamente en El Salvador, con énfasis en los insumos que los cocineros mencionan.

Críticos por rubro de alimentos nos cuentan su experiencia con la gama alimenticia del país, describiendo la riqueza de sabor con la que se han encontrado y la diferencia de estos con otras regiones de características similares a las de El Salvador.

Chefs, cocineros y críticos afirmar la existencia de una identidad alimenticia en cada salvadoreño, que las semejanzas provienen de la conservación generacional, he invitan a dejar de ser consumistas inconscientes que no les interesa el sabor de los alimentos, y ser los comensales exigentes de sus raíces independientemente de su nivel adquisitivo.

TRATAMIENTO INFORMATIVO

El documental “Raíces culinarias de El Salvador” trata tres aspectos fundamentales:

1 Historia

Trata sobre cómo se desarrolla la dieta alimenticia en la región por las condiciones del ecosistema durante el periodo precolombino, y de cómo esta se transforma por los diferentes giros de tiempo; antes, dúrate y después de la conquista española. Por medio de una línea de tiempo se describen aquellos sucesos relevantes que lograron un registro influyente para conformar lo que se conoce como patrimonio cultural intangible, es decir los sabores y la diversidad de platillos que componen la gastronomía actual del país.

2 Aprendizaje

En este punto el documental tiene una gama de datos entorno a la cocina y alimentos típicos y tradicionales del país, que son desconocidos para el dominio público. Expone de una forma poética la dieta alimenticia del salvadoreño, y así cada salvadoreño aprenda o descubra sobre sí mismo el gusto por un sabor en específico.

3 Identidad

El documental expone el conjunto de rasgos, características y circunstancias que rigen la etiqueta culinaria de El Salvador, y da el sentido de pertenencia de la población hacia el país, en esta etapa se hace la aclaración sobre la existencia de una influencia de culturas de otros países en la rama culinaria, de cómo se adoptan sin dejar de lado la influencia maya pipil muy característica y única de la región.

ESTRUCTURA (línea narrativa)

I) *HISTORIA*
- ⊕ Antes del maíz
- ⊕ Surgimiento del nixtamalizado
- ⊕ Evolución de la gastronomía (línea del tiempo)
- ⊕ La importación y las nuevas prácticas de cultivo

II) *COCINA TRADICIONAL*:
- ⊕ Técnicas de cultivos
- ⊕ Forma de cultivo
- ⊕ Preparación de alimentos para dar un sabor tradicional
- ⊕ Calidad de productos según forma de cultivos
- ⊕ Cocina típica y tradicional

III) *ALTA COCINA*:
- ⊕ Proceso de cocina
- ⊕ Cocción y armado

IV) *EL SABOR DE EL SALVADOR* (Involucra a las 3 partes)

PROPUESTA ESTÉTICA

“SIMBIOSIS, El Origen del Sabor” usará planos fijos y tilts con la ayuda de un trípode, también se hará uso de un estabilizador para los desplazamientos de cámara.

Se utilizarán los tres valores de plano convencionales, planos generales para mostrar los escenarios en los cultivos, planos medios para identificar personajes y planos cortos para resaltar puntos específicos de interés. También se incluirá el valor de plano conocido como Nadir, para darle un efecto de perspectiva subjetiva al espectador.

En los planos fijos de hará uso del efecto enfoque y desenfoque para dirigir la mirada del espectador hacia áreas específicas en la composición. El efecto slow será aplicado en humo, vapor, fuego, cenizas, viento y detalles de movimientos armónicos casi imperceptibles por el ojo.

El tratamiento de color se trabajará en gamas cálidas, acentuando naranjas y rojos. Se aplicará mayor saturación de gamas en cultivos y alimentos.

Para exponer ingredientes o alimentos se hará uso de un ciclorama de color negro, iluminado a dos luces laterales de la misma potencia, y reducir así la dureza de las sombras.

Durante las entrevistas se utilizará iluminación artificial a tres puntos; principal frontal, lateral de cabello y lateral de relleno de fondo, ayudando con rebotes y la posición misma del entrevistado para tomar la mayor ventaja posible de la luz natural y artificial.

Los entrevistados estarán sentados o de pie dependiendo la locación. La entrevista se trabajará con plano medio utilizando la regla de los tercios; sujeto en lateral derecho o izquierdo, margen de espacio negativo a dos tercios, para lograr una composición balanceada con el aire de mirada.

PERFILES

Etapa	Perfil	Nombre
Historia	Estudios sobre antropología y etnia de la región salvadoreña, con conocimientos en específicos sobre la dieta alimenticia y la evolución de esta. De conocimientos sobre técnicas culinarias precolombinas y actuales.	Claudia Alfaro Moisa Arqueóloga destacada en el Museo Nacional de Antropología David J. Guzmán, especialista en la rama gastronómica. Critica culinaria. Columnista de Revista Buen Provecho de EDH
Agricultura	Conocimiento especializado en cultivo orgánico, que esté familiarizado con los nutrientes de la tierra y tenga el interés de producir alimentos de calidad para la población salvadoreña.	Saúl Espinoza Agricultor de Campo Escuela Salcoatitán, especializado en la nutrición de cultivos y la crianza de aves silvestres. Pedro Zamora Agricultor de 40 años de experiencia en el cultivo de caña de azúcar.
Cocina Tradicional	Mínimo de 20 años de experiencia en la cocina tradicional del país, que la mayor parte de su tiempo lo consuma ya sea perfeccionando técnicas culinarias o investigando sobre estas. Que sepa hacer una diferencia entre alimentos por sabor, consistencia y periodos de cosecha.	Eugenia Corado Cocinera y dueña del Restaurante La Estancia de Ahuachapán, reconocido por sus 30 años de funcionamiento. Alba Chávez de Gutiérrez Cocinera y dueña de Ne tu Pal, negocio en Nahuizalco de comida típica destacado por la pupusas de yuca únicas en todo el país.

Cocina Profesional	Manejo de ingredientes nativos de El Salvador, de conocimientos sobre las influencias mayas pipiles y técnicas culinarias legionarias de la civilización, de espíritu optimista en el rescate de la cultura del país.	Alex Herrera Cocinero independiente, cofundador del movimiento Colectivo Salvadoreño de Cocineros por el rescate de la cultura, 2do lugar nivel centroamericano Jr Chef 2011, Feria alimentaria Guatemala. Campeón Nacional Feria Bicentenario INJUVE, categoría Jr Chef 2011. 3er lugar en presentación, categoría salvadoreña gourmet, cámara de comercio 2011. 2do lugar en sabor, categoría mariscos, Festival occidente sabe mejor cámara de comercio Santa Ana 2011. 3er lugar en sabor categoría aves. festival Occidente sabe mejor, Santa Ana 2011 1er lugar en sabor y presentación categoría mariscos. Festival gastronómico de la cámara de comercio de El Salvador 2013 Eduardo Umaña Chef ganador en el festival gastronómico de la Cámara de Comercio por mejor plato de identidad gastronómica centroamericana 2015.

PRESUPUESTO

Antes de Rodaje		
Fecha	**Detalle**	**Factura**
17-feb-16	Cena de degustación	$ 180.00
17-feb-16	memoria micro sd	$ 30.00
25-feb-16	almuerzo con chef	$ 34.50
02-mar-16	scouting	$ 85.00
08-mar-16	museo/documentación	$ 40.00
14-mar-16	Scouting	$ 20.00
	Sub total	**$389.50**
Día de Rodaje		
Fecha	**Detalle**	**Factura**
16-mar-16	Entrevista/Scouting	$ 68.00
17-mar-16	Simulación	$ 50.00
03-abr-16	Entrevista/Ahuachapan	$ 90.00
04-abr-16	Entrevista/Campo Escuela	$ 71.00
05-abr-16	Entrevista/Arqueóloga	$ 56.50
06-abr-16	B-roll/los cobanos	$ 142.00
08-abr-16	B-roll/chalatenango	$ 297.00
14-abr-16	Entrevista/B-roll	$ 18.00
15-abr-16	Simulación/Chef	$ 48.00
19-abr-16	Simulación/B-roll	$ 17.50
	Alquiler de luces	$ 125.00
	Tripode	$ 55.00
	Improvistos	$ 230.00
	Sub total	**$1,268.00**
Post-Rodaje		
Fecha	**Detalle**	**Factura**
22-abr-16	Selección de material	$ 15.00
23-abr-16	Focus Gruop	$ 56.00
	Música (derechos)	$ 76.00
	Gráficos	$ 105.00
	Impresión	$ 242.00
	Sub total	**$ 494.00**
	TOTAL DEL DOCUMENTAL	**$2,151.50**

CRONOGRAMA

Proyecto: SIMBIOSIS, El origen del sabor

	Meses	Febrero				Marzo				Abril				Mayo			
Actividad	Semana	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Anteproyecto		X															
Investigación		X	X	X	X	X	X	X									
Marco Referencial						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
Aplicación de instrumentos				X			X	X	X		X						
Análisis de datos												X	X	X			
Pre producción				X	X	X	X										
Scouting						X	X	X	X								
Producción - Rodaje								X	X	X	X	X					
Post Producción												X	X	X	X	X	
Corte 1 (E.Narrativa)														X			
Corte2 (Ajuste discurso)															X		
Corte3 (Color)															X		
Corte4 (Corrección Imagen)															X		
Corte5 (Gráficos)																X	
Corte6(Corrección Audio)																X	
Exhibición																	X

PLAN DE RODAJE

Fecha	Lugar	Equipo	Material
17 /Feb/16	Colectivo de Cocineros	Cámara 60D Óptica 50mm Trípode Memoria 32G	B roll Platillos gourmet
16/Mar/16	Nahuizalco	3 Luces Blancas Cámara 60D Óptica 50mm Trípode Memoria 32G	Entrevista Alba Chávez B roll Molino
16/Mar/16	Salcoatitán	Cámara 60D Óptica 50mm Trípode Memoria 32G	B roll Cultivos B roll Granja
17/Mar/16	San Salvador	3 Luces Blancas Cámara 60D Óptica 50mm Trípode Memoria 32G	B roll Simulaciones
03/Abr/16	Ahuachapán	3 Luces Blancas Cámara 60D Óptica 50mm Trípode Memoria 32G	Entrevista Eugenia Corado B roll Platillos típicos
03/Abr/16	Ataco	Cámara 60D Óptica 50mm, 300mm Trípode Memoria 32G	B roll Platillos tradicionales
03/Abr/16	Planes de Renderos	Cámara 60D	B roll Platillos Maíz Timelapse Atardecer

		Óptica 50mm, 18mm, 300mm Trípode Memoria 32G	
04/Abr/16	Salcoatitán	Cámara 60D Óptica 50mm, Trípode Estabilizador Memoria 32G	Entrevista Saúl Espinoza B roll Granja
05/Abr/16	Joya de Cerén	3 Luces Blancas Cámara T5i Óptica 50mm Trípode Estabilizador Memoria 32G	Entrevista Claudia Alfaro B roll Estructuras B roll Claudia en estructuras
05/Abr/16	San Vicente	3 Luces Blancas Cámara T5i Cámara 60D Óptica dos 50mm, Trípode Estabilizador Memoria 32G, 16G	B roll Dulcería Villalta B roll Cocimiento de Caña
06/Abr/16 07/Abr/16	Los Cóbanos	Cámara T3i Cámara 60D Óptica dos 50mm, Trípode Estabilizador Memoria 32G, 16G	B roll Pesca contra luz B roll Pesca

08/Abr/16	Chalatenango/ Pilas	Cámara T3i Cámara 60D Óptica dos 50mm, Trípode Estabilizador Memoria 32G, 16G	B roll Cultivos Timelapse estrellas
15/Abr/16	Soya Nutribar	Cámara T5i Cámara T3i Óptica 50mm, Trípode Estabilizador Memoria 32G, 16G	B roll Cultivos
14/Abr/16	Guazapa	Cámara T5i Cámara T3i Óptica 50mm, Trípode Estabilizador Memoria 32G, 16G	Entrevista Pedro B roll Caña B roll Ganado
15/Abr/16	Cocina Capullo	Cámara T5i Cámara T3i Óptica 50mm, Trípode Estabilizador Memoria 32G, 16G	Entrevista Chef Alex Entrevista Chef Eduardo B roll Platos Gourmet B roll Preparación de platos
28/Abr/16	Chalatenango/ Plan	Cámara T5i Cámara T3i Óptica 50mm, Trípode Estabilizador Memoria 32G, 16G	B roll Cultivos B roll Flores comestibles

GUION PARA EDICIÓN

Escena	Audio	Video
E1 Intro	Pista: Epic Violin	Bodegón sabores de El Salvador (simulación) Viñeta: SIMBIOSIS, El origen del sabor
E2 Raíces precolombinas	Pista: Make Choices Dialogo: Arqueóloga Claudia Moisa hace una reseña de las influencias que conforman la identidad gastronómica del país.	Entrevista Museo Joya de Cerén Viñeta: Claudia Alfaro Moisa B roll: Bodegón Yuca
E3 Domesticación de cultivos	Make Choices Dialogo: Arqueóloga Claudia Moisa explica desde donde y como se domestican los cultivos.	Entrevista Museo Joya de Cerén Viñeta: Claudia Alfaro Moisa B roll: Stadycam Complejo 1 Joya de Ceren
E4 Orígenes de la gastronomía	Dialogo: Arqueóloga Claudia Moisa explica el papel de las plantas en la dieta alimenticia precolombina	Entrevista Museo Joya de Cerén Viñeta: Claudia Alfaro Moisa Broll: Atardecer Chalatenango, Aguacatales Chalatenango, Tilt árboles Chalatenango Bodegón semillas
E5 Forma de cultivar	Pista: Make Choices Dialogo: Agricultor Saúl Espinoza describe la preparación de la tierra y las características de esta.	Transición: Fijo Lechugas Chalatenango Entrevista Campo Escuela Viñeta: Saúl Espinoza B roll: Fijo, Preparación de tierra Chalatenango

		Desplazamiento, Tomates verdes Salcoatitán
E6 Nixtamalización	Pista: Make Choices Dialogo: Arqueóloga Claudia Moisa detalla el proceso de la nixtamalización.	Transición: Bodegón Elote Entrevista Museo Joya de Cerén Viñeta: Claudia Alfaro Moisa Broll: Bodegón Elote Cocina de carbón, Parque Balboa Atol Chuco, Parque Balboa
E7 Periodo Colombino	Pista: Make Choices Dialogo: Arqueóloga Claudia Moisa describe las influencias europeas en la gastronomía salvadoreña.	Transición: Sauna a Barco de conquista española (secuencia) Entrevista Museo Joya de Cerén Viñeta: Claudia Alfaro Moisa Broll: Tilt Procesador de Caña de azúcar Fijo hollín de ollas Fijo Corte con cuchillo Fijo Molienda hirviendo Paneo Dulce de atado Desplazamiento Dulces Seguimiento Vapor moliendas
E8 Caña Cultivo	Pista: Make Choice Dialogo: Agricultor Pedro Zamora explica el tipo de tierra para una azúcar de calidad.	Fijo Sembradillo de caña Entrevista Sembradillo de caña
E9 Cultivos-tierra	Pista: Make Choices Dialogo: Agricultor Saúl Espinoza habla	Transición: Timelapse Flor Timelapse Cebollines

	sobre el tipo de tierra que caracteriza el suelo del país.	Broll: Legumbres SoyaNutribar Fijo Plantas de Apio Chalatenango Fijo Hoja de Apio Chalatenango Fijo Agricultores Chalatenango Entrevista Campo Escuela Salcoatitán Viñeta: Saúl Espinoza Broll: Fijo/Medio Agricultor lechugas Chalatenango Fijo/General Agricultor lechugas Chalatenango Zoom in Alverjas Chalatenango Fijo Alverjas agricultor Chalatenango
E10 Cultivos-regiones	Pista: Make Choices Dialogo: Chef Alex Herrera Hace la diferencia entre ingredientes por el tipo de cultivo. Pista: Dramatic Violin	Transición: Plantillo de brócoli Chalatenango Broll: Bodegón Lorocos desplazamiento Bodegón Lorocos Bockeh Entrevista Cocina instalaciones El Capullo Viñeta: Alex Herrera Broll: Bodegón Chile dulce
E11 Riqueza gastronómica por cultivos	Pista: Dramatic Violin Dialogo: Arqueólogo Claudia Moisa	Broll: Bodegón Cebolla,ajo, tomates

	La gastronomía salvadoreña poco explorada.	
E12 Cultivos vs Sabor	Pista: Dramatic Violin Dialogo: Alex Herrera Resalta la diferencia de sabores de cada región salvadoreña.	Broll: Bodegón Chile dulce a la mitad Hitchcock: Variedad de chiles
E13 Consumo local de productos	Pista: Dramatic Violin Dialogo: Cocinera Alba Chávez Razona sobre el consumo local de productos y quiénes son sus proveedores.	Broll: Fijo contraluz pesca Fijo Pollitos Salcoatitán Desplazamiento Gallinas Salcoatitán Fijo Ganado Guazapa Entrevista: Casa de Alba Chávez Viñeta: Alba Chávez
E14 Elección de proveedores	Pista: Make Choises Dialogo: Chef Alex Herrera Habla sobre la elección acertada de proveedores por tipo de productos Pista: Dramatic Violin acelerado	Broll: Fijo Corte de Arugula SoyaNutribar Fijo Corte de Cebollines Chalatenango Entrevista Cocina instalaciones El Capullo Viñeta: Alex Herrera Broll: Fijo Corte de zanahorias baby Chalatenango Fijo Corte de cilantro Chalatenango Fijo Corte de Lechuga Chalatenango Fijo Bockeh Lechugas Chalatenango Desplazamiento espinacas Chalatenango Bodegón Cilantro Bodegón Hierba Buena

E15 Industrialización y cambio de consumo alimenticio	Dialogo: Arqueóloga Claudia Alfaro Moisa Describe la manera en que la industria se introduce al país y hace cambios significativos en la dieta salvadoreña.	Broll: Bodegón Latas y cajuela Entrevista Museo Joya de Ceren Viñeta: Claudia Alfaro Moisa Broll: Tilt Platos hondos Colectivo cocineros
E16 Características de la cocina salvadoreña	Pista: Make Choices Dialogo: Arqueóloga Claudia Alfaro Moisa Detalla las características que hacen peculiar a la cocina salvadoreña, por los métodos y formas adoptadas durante los periodos históricos y actuales.	Transición: Hitchcock Hojas de chipilín Cocina Capullo Broll: Desplazamiento Leños San Vicente Tilt Fogata Chalatenango Entrevista Mueso Joya de Cerén Viñeta: Claudia Alfaro Moisa
E17 Cocina ideal	Pista: Cont. Make Choices Dialogo: Cocinera Alba Chávez Describe los atributos de cocinar en leña. Dialogo: Cocinera Eugenia Corado Resalta el sabor que detona al cocinar con leña. Dialogo: Chef Alex Herrera	Broll: Zoom out Humo en recipiente de barro negro Entrevista Restaurante La Estancia Ahuachapán Viñeta: Eugenia Corado Entrevista Cocina Instalaciones Capullo Viñeta: Alex Herrera Broll:

	Explica el significado que tiene para él cocinar con leña.	Fijo Leños carbonizados San Vicente Seguimiento Horno de Leña Chalatenango
E18 Preparación tradicional	Dialogo: Cocinera Alba Chávez Habla sobre la preparación tradicional del país que más disfruta hacer. Dialogo: Chef Eduardo Magaña Se remonta a su infancia para preparar los platos tradicionales. Dialogo: Cocinera Eugenia Corado Describe su preparación tradicional preferida.	Broll: Fijo Llama de cocina Ataco Entrevista Casa de Alba Chávez Viñeta: Alba Chávez Broll: Fijo Gallina asada Ataco Fijo Molino Nahuizalco Fijo Molino vapor Nahuizalco Fijo Pupusas en plancha Fijo Chorizos asados Ataco Fijo Plato Gallo en Chicha Ataco Entrevista 2 Cocina Capullo Viñeta: Eduardo Magaña Broll Recipientes flores comestibles Colectivo Cocineros Recipientes vegetales Colectivo Cocineros Slow sarten y aceite Entrevista Restaurante La Estancia Ahuachapán

E19 Influencias de la cocina actual	Pista: Dramatic Violin acelerado Dialogo: Chef Alex Herrera Habla sobre la manera en que influyen las tradiciones al momento de aprender una receta y de quienes son sus referentes. Pista: Epic Violin	Broll: Desplazamiento Cocina eléctrica Fijo Chef cortando Fijo Corto Chef emplatando Fijo Medio Chef emplatando Entrevista Cocina Capullo Viñeta: Alex Herrera Broll: Travel out Zanahorias hirviendo Fijo/Corto Vegetales friéndose Fijo/Corto Sellando Carne Fijo Emplatado de Cerdo Fijo Emplatado de Chip Shuco, cuyuya Fijo Plato Chip de Shuco Viñeta: Descripción Chip Shuco Fijo Emplatado de Fresco Ensalada Fijo Plato Fresco Ensalada Viñeta: Descripción Fresco de Ensalada
E20 El sabor de El Salvador	Dialogo: Arqueóloga Claudia Alfaro Moisa Define el sabor de El Salvador desde sus conocimientos. Pista: Inspiring Violins	Entrevista Mueso Joya de Cerén Viñeta: Claudia Alfaro Moisa Broll:

	Dialogo: Chef Alex Herrera Inspirador cierre contando desde su experiencia que se debería considerar como el sabor de El Salvador.	Desplazamiento Plato Pescado quinoa Entrevista Cocina Capullo Viñeta: Alex Herrera
Créditos	Pista: Cont Inspiring Violins	Bodegón de Sartén con la base de toda sazón salvadoreña.

Propuesta de Distribución

Estrategia para la puesta en escena de Simbiosis, El origen del sabor

PROPUESTA DE DIFUSIÓN

Simbiosis El origen del sabor, luego de su producción se concertó la intención de mostrarlo a cada salvadoreño, para lograrlo es esencial contar con un plan que ejecute satisfactoriamente dicha tarea, para ello se presenta paso a paso el futuro de esta herramienta audiovisual.

OBJETIVO

Exponer a “Simbiosis El origen del sabor” a la población con intereses específicos en la preservación del patrimonio cultural salvadoreño, para el fortalecimiento de la cultura culinaria del país en contribución al cuido y promoción del patrimonio gastronómico cultural de El Salvador.

ESTRATEGIA 1:

Establecimiento de alianzas con entidades de la rama culinaria y cultural del país que busquen el rescate de la identidad gastronómica de El Salvador.

Acción	Público	Periodo
Lobby junto Claudia Alfaro Moisa, arqueóloga especializada en hallazgos culinarios de la civilización maya pipil e influencias hasta la actualidad de El Salvador, para presentar a “Simbiosis El origen del sabor” a las autoridades del Museo Nacional de Antropología David J. Guzmán, y formar parte del área multimedia dedicada a las raíces culinarias del país en las instalaciones del museo.	MUNA SECULTURA	12/Sep./ 2016
Lobby con el movimiento de cocineros del país interesados en el rescate de las raíces culinarias de El Salvador, para integrar a “Simbiosis El origen del sabor” a sus esfuerzos comunicacionales sobre la difusión de la cultura culinaria representativa de El Salvador a cada comensal salvadoreño y extranjero.	RAÍZ KWA Esperanto	13/Jun./2016 al 17/Jun./2016

ESTRATEGIA 2:

Creación de elementos multimedia que sean un complemento a la narrativa de “Simbiosis El origen del sabor” para profundizar en temáticas especificas dentro de las raíces culinarias y la gastronomía de El Salvador que se abordan brevemente en el documental.

Acción	Público	Periodo
Adaptación a videos cortos del material captado durante el rodaje de SIMBIOSIS, como herramienta de comunicación para promoción de la propuesta gastronómica RAÍZ (restaurante nómada popup).	Comensales popup	14/Jul./2016 al 27/Oct./2016
Conceptualización de una plataforma que se adapten a cualquier dispositivo digital (Pantallas interactivas, PC, Tablet, Smartphone) que permita la búsqueda inmediata de temas relacionados a las raíces culinarias de El Salvador, por periodos de tiempo; precolombino, colombino, post colombino y actualidad, dentro de estas categorías que se aborden temas como dieta alimenticia, tipo de cultivo, etiqueta culinaria y practicas culinarias, luego categorías más específicas dentro de estas, y así sucesivamente. Además que cuente con una base de datos de los lugares donde se pueden degustar cada alimento o plato mencionado en la información	MUNA	19/Sep./2016 Al 23/Sep/2016
Diseño de los elementos gráficos de la plataforma digital, siguiendo la línea gráfica de “Simbiosis El origen del sabor”.	MUNA	26/Sep./2016 Al 07/Oct./2016
Selección de personas especializadas en el tema de raíces culinarias e identidad gastronómica de El Salvador para una prueba piloto de la funcionalidad de la plataforma.	MUNA RAÍZ KWA Esperanto	10/Oct./2016 13/Oct./2016

ESTRATEGIA 3:

Exhibición pública de “Simbiosis El origen del sabor” en lugares de reconocimiento cultural como museos, galerías o casas culturales, de las principales cabeceras del país.

Acción	Público	Periodo
Reproducción de SIMBIOSIS como antesala para las cenas de RAÍZ en los distintos establecimientos donde se realicen.	Comensales Popup	29/Jun./2016 Al 17/Nov./2016
Inscripción de SIMBIOSIS al Festival de Cine ICARO 2016	Jurado ICARO 2016	08/Ago./2016
Inscripción de SIMBIOSIS al almanaque del Ministerio de Relaciones Exteriores para festival cultural en cada embajada salvadoreña alrededor del mundo.	Depto. Comunicaciones, Ministerio de Relaciones Exteriores	12/Ago./2016
Lanzamiento oficial del documental y plataforma digital “Simbiosis El origen del sabor” en las instalaciones del Museo Nacional de Antropología David J. Guzmán, el día de apertura de la sala especializada en raíces culinarias de El Salvador.	Autoridades SECULTURA Audiencia MUNA Extranjeros Chefs Popup	16/01/2017
Distribución del documental “Simbiosis El origen del sabor” en Museo de la Palabra, Museo Tecleño y casas de la cultura de los municipios con mayor legado histórico.	Museo de la Palabra MUTE Casas de la cultura	18/01/2017 Al 28/01/2017

Anexos

DOCUMENTOS VARIOS QUE RESPALDAN CADA UNO DE LOS CONTENIDOS DE CADA FASE DE ESTE DOCUMENTO

ANEXOS

Anexo 1

Para lo que ustedes van a recolectar, en el caso de las raíces culinarias es súper fácil, tenemos la raíces prehispánicas que vienen desde el periodo pre clásico, estamos hablando desde el 2000 A.C hasta el 250 300 D.C en esta fase se da la domesticación de las plantas y es cuando el ser humano deja de ser nómada y es cuando comienza nuestra historia, con la domesticación de las primeras especies, que son los frijoles, chiles, tomates y posterior viene el maíz, El periodo clásico igual que es la parte que inicia en el 250 D.C 300 D.C hasta el 900 D.C, y es bien importante este periodo, porque hay sitios arqueológicos que a nosotros nos dan indicios, por ejemplo de ciertas técnicas culinarias e incluso de ciertos objetos/ artefactos, porque la gastronomía no es solamente son los sabores o plantas, sino que estamos hablando de técnicas culinarias y cuestiones de procesamientos de alimentos, en el caso de Joya de Cerén ellos nos brindar una cantidad de ollas de un tipo de cerámica que se llama raspado de Guazapa que se ocupaba directamente para cocinar grandes cantidades de alimento y tenemos una cocina en Joya de Cerén, que tiene la estructura, como las cocinas que están todavía en algunas casa vernáculas del campo, en donde está separada la cocina de la parte domiciliar en donde está separada donde duermen las familias y esta la cocina en donde están los huertos caseros que todavía se conserva ese sistema dentro de la arquitectura, que todavía sobreviven en alguna apartes del campo. El periodo cultural más importante en arqueología, que es lo que nos va a definir nosotros y a nuestra gastronomía es el periodo pos clásico que viene del 900 D.C hasta 1524, que es cuando ingresa Pedro de Alvarado al país y terminan los periodos prehispánicos.

“El post es importante porque a través de las migraciones pipiles que vinieron del centro de México, nos viene la técnica del nixtamalizado, el nixtamalizado es el procedimiento de cocer el maíz con la cal y que nos dan las masas que son las bases que utilizamos para las tortillas, tamales y atoles. Este periodo es bien importante porque es donde viene la continuidad de ciertos platillos, de igual manera el origen de las tortillas tampoco venía desde antes, sino que es hasta que viene el proceso de nixtamalización que es cuando se comienza a comer tortilla, en el post clásico encontramos comales y otros tipos de cerámicas que sirven de consumo y para servir, porque habían platos para servir, al igual las piedras de moler y todas las funciones que están tenían y aparte hablando de la época colonial.

El Salvador no solamente era pipil o español, en ciudad vieja, cuando ingresan los conquistadores venía gente de España y de diferentes regiones: de Andalucía, Extremadura, Sevilla, venían negros, indígenas tlascaltecas, cachiqueles.

En el sitio Arqueológico Cuidad Vieja, es el referente de la época de contacto, porque es cuando encontramos cocinas también, hay una cocina en cuidad vieja en donde vemos que tienen hornos, los hornos que probablemente evolucionaron un poco, pero si eran de barro y también encontramos basureros, que nos hablan de las dietas de las personas que vivían en esta ciudad. Cerdos que ingresan con los españoles, vacas, ovejas, cabras, gallinas, aves de corral a excepción del pavo que es nativo, las codornices son nativas igual otro tipo de especies.
Cuando se dan estas series de mezclas culturales, El Salvador si lo vemos por regiones San Miguel tuvo varias influencias de Extremadura y lo vemos en la gastronomía, por ejemplo ellos se comen la chanfaina, la chanfaina es un plato abanderado de Extremadura, igual los andaluces acá, ciertos tipos de dulces, que se dan en ciertas parte de Guatemala especialmente y en aquel momento, hay que borrar las fronteras territoriales, porque nosotros éramos parte del reino de Guatemala, e igual en aquel momento la disponibilidad de los alimentos no es como ahora, era más limitada, también podemos ver en algunos documentos históricos especialmente en cartas de relación, donde nos narran el consumo de ciertos tipos de alimentos que han sido desfasado, o que ya no lo hacemos, por A o B motivo, están las cartas de oidor García Palacios donde él hace en el caso de Ahuachapán el habla del consumo de hormigas de insectos que eso es bien característico de las dietas prehispánicas, el consumo de insectos, gusanos, hormigas que en caso de Ahuachapán cerca de los ausoles habla de hormigas grandes de color rojo, que la gente se las comía y vendía en los mercados y también en este documento habla del consumo de garrobo en oriente, lo interesante es que habla de la manera como lo hacían, de cómo mataban al animal o lo ponían al fuego para matarle las toxinas y de cómo lo ponían al sol y le quitaban la piel algo que para él (el oidor García Palacios) quedaba encantado porque era tiempo de cuaresma, cuando el probó el garrobo, entonces es bien interesante que también la comida está bien atada de la mano en algunos casos de la religión y de las festividades del calendario, también otra cosa muy importante es la disponibilidad de local de ciertos productos que también definen las cocinar regionales.
Cocinas regionales creo que es un término que también es válido tanto en centro, occidente y oriente de El Salvador porque tiene variantes y hay platos que no se consumen y son bien restringidas a un área, otra cosa bien importante es aprender a manejar ciertos términos por ejemplo: Lo típico, comidas típicas y las comidas tradicionales. Las comidas típicas son aquellas que surgen de características de un lugar. Digamos, los pastelitos de chucho que son los pastelitos de masa con carnes y verdura es un plato típico, pero si hablamos de platos tradicionales, son aquellos que tiene procesamientos especiales y que se hacen en épocas especiales por ejemplo, hace mucho tiempo, ya los tamales considerémoslos como un plato típico, pero, ante los tamales eran hechos para

ocasiones especiales, entonces se convertían en platos tradicionales, por ejemplo los tamales eran un plato tradicional en navidad, un tamal refinado, digamos un pescado envuelto en huevo es un plato tradicional de la Semana Santa de la cuaresma, igual el día de los muertos también tiene su plato tradicional, en el área de occidente también se cómo el fiambre que eso es muy propio de la zona de Guatemala, Ahuachapán y Santa Ana, entonces el fiambre sólo se hace para esa ocasión, igual hace mucho tiempo las empiñadas era plato tradicional del día de muertos ahora con el paso de los tiempos te lo podes comer todos los días y paso a ser una golosina típica, entonces golosinas típicas, podemos hablas hasta el chicle de Chalatenango, por ejemplo las hojuelas también se han conservado como un plato tradicional solamente en el día de los difuntos, porque no se come en otra época del año y así hay platos, y esa es la diferencia entre lo tradicional y lo típico porque muchas veces la gente los confunde y son diferentes, entonces como ustedes verán si hay una gran cantidad de información.

Por ejemplo en la biblioteca especializada del MUNA les voy a recomendar cinco bibliografías que para mí son quinta esencia para los que quieran aprender la gastronomía salvadoreña y lo documenten.

1. el libro de Joya de Cerén, este fue editado por la editorial universitaria hace como 3 años, ahí van a encontrar la descripción de la cocina de Joya de Cerén y también del estudio que se hizo de la agricultura del lugar, digamos que plantas se consumían, en este caso, se rompe el mito que el maíz se el cultivo principal, hay extensiones enormes de plantación de yuca y supuestamente nosotros pensábamos que la yuca había sido introducida en la época colonial con los españoles y que era procedente del Caribe, igual vamos a encontrar ayotes, cinco variedades de chiles, frijoles, malanga también que es un tubérculo muy parecido a la papa que es súper rico que también se cultivaba en Joya. Igual es lo van a encontrar en la página de fundar.

Para el preclásico les recomiendo el sitio arqueológico el Carmen donde hay un sitio que no es estacional sino que ocupado por épocas y tenían hornos para procesar sal, porque también es otro proceso bien importante. Les recomendaría también el libro de ciudad vieja que es del editorial universitario y está el apartado de la cocina y el basurero de la ciudad vieja, otro libro que para mí es de rigor es el libro de Ricardo Castellón, este libro es sobre la gastronomía y festividades en El Salvador colonial, específicamente en Sonsonate y Santa Ana, donde habla todo el vínculo de las cuaresmas y procesiones con ciertos platillos que se preparaban, otra revista que también les puede dar datos históricos interesantes es la revista de arte popular, estas son una serie de folletos que hablan de los platillos y sus procesamientos y del algunos platillos que ya no se consumen y también habla de las cocinas de las cofradías que es bien importante, que eso para mí es lo más emblemático de la cocina vernácula del país y hay otro libro

pequeño que es un recetario que esto es cocina tradicional de El Salvador, donde hay una serie de recetas que son elaboradas por las cofradías de Ahuachapán y ciertos platillos a la vieja usanza y cómo se hacían y para qué y cómo se comían, entonces para mi esos son los libros esenciales para comenzar la documentación y también hay un libro que lo van a encontrar en línea que es plantas comestibles de Centroamérica, ahí van a encontrar toda la parte de cuáles son las plantas que comíamos y las hojas que comemos y los frutos que comemos, y dentro de eso está la clasificación de los condimentos, la parte de ciertos frutos que sirven para ablandar la carne, como la papaya que es uno de los mejores ablandadores de carnes como las cascaras de piñas.

Ahora bien en el salto de la conquista y el positivismo de la corriente filosófica junto con la era industrial transforman completamente el panorama de las antiguas colonias y se abren las puertas a las nuevas colonias y a la era industrial. En EL Salvador hubieron puertos importantes que dieron ingresos a productos importados y hablamos de productos importados a gran escala, Acajutla fue uno de los puertos más importante juntos con el puerto de La Libertad, El Espíritu Santo que estaba ubicado en la bahía de Jiquilisco en Usulután y también el antiguo puerto de La Unión, ahí ingresaron todo lo que nosotros conocemos actualmente como las salsas perris el arroz que comenzamos a consumirlo aproximadamente en el siglo XIX gracias a los cargamentos que iban y venían, las gaseosas también, cervezas que es cuando las industrias comienzan a salir y comienzan a procesar el alimento a gran escala para hacerlo más accesible, entonces comenzamos a ver el surgimiento de Industrias La Constancia, que surgió a finales de siglo XIX en Santa Ana que luego se traslada a San Salvador para hacer una gran fábrica, igual tenemos las panaderías, las panaderías que nosotros actualmente conocemos del francés ellos no ingresan con la colonia, el pan francés es del siglo XIX, este pan que nosotros lo conocemos y comemos a diario como el de papa, el centenario, el corriente esos se hacían en una panadería del centro que no recuerdo el nombre del señor dueño que era de un francés, entonces viene de ahí, porque eran un francés que hacía pan francés y que era solamente consumido por ciertas capas sociales que después se popularizo y así es el ritmo varios platos. Igual se desarrolla el concepto de los hoteles en esa época con pensiones y por ejemplo casinos que ofrecen ya una apertura de platillos y también hay fundamentos que son interesantes como las migraciones.

Las migraciones son bien importantes a finales del siglo XIX en El Salvador, porque estamos hablando de españoles que ingresan por diversas causas: por guerras, por invasiones que se dan y viene a para acá, palestinos también, chinos también, entonces nuestra sopa de patas, esa famosa sopa de patas se comenzó a ofreces los domingos en el Hotel Nuevo Mundo igual que el gallo en chicha, entonces ese tipo de comidas eran ofrecidas en menús especiales, de repente

fueron de gusto de la gente y se comenzaron a popularizar, entonces es de repente cuando comienzas a encontrar lugares, creo que Colón, Lourdes Colón era uno de esos lugares en donde se hacia la sopa de patas y habían varios puestos de sopas de patas al igual que el mercado Tinetti, al igual que Mexicanos la yuca, migraciones de aquí para acá que de repente tienen ciertos platillos que se convierten en platos banderas de una localidad y así vamos, por ejemplo: en el siglo XIX comenzamos con la parte de los pasteles que nosotros conocemos, viene Ooh-la-la a El Salvador desde Francia, tendencias culturales, arquitectónicas y todo ese casete filosófico se refleja en la comida, entonces vemos los recetarios impresos que se van a difundir a través de librerías y también esos recetarios dan pie a recetarios escritos a mano por las abuelas que son las que transmiten todos los conocimientos y saberes y trucos de cocina, en el siglo XIX a través de los recetarios se difunden salsas como por ejemplo: la bechamel, aderezos que eran muy europeos que estaban muy “chick” muy de moda en ese momento que eran servidos en grandes banquetes, la pastelería, la pasta de hojaldre.

La gastronomía prehispánica

Las bases de la gastronomía de El Salvador

Conocimientos de lo que antecede al maíz y diferencia de lo que se consumía con las creencias sobre el maíz:

Muchas veces nos preguntamos cuales son los orígenes de nuestra gastronomía, todo comienza hace más de 14 mil años, cuando los seres humanos dejan las prácticas de nomadismo, es decir, la caza de animales para su subsistencia y domestican las plantas, cuando esto sucede, los seres humanos crean las primeras aldeas agrícolas en los cuales los seres humanos construían sus casas específicamente para vigilar sus cultivos y hacer producir la tierra, hace 14 mil años los primeros cultivos que fueron domesticados fueron el chile verde, en sus diferentes variedades, también los tomates, los ayotes y posteriormente el maíz con otras especies nativas. El milagro de la domesticación y a través de la observación los seres humanos logran controlar y conocer los ciclos de las plantas más de 24 razas de maíz distintas en todo Mesoamérica, en El Salvador la dieta fundamental era el maíz. Los seres humanos que habitaron en El Salvador en la era prehispánica, tenían una dieta rica tanto en el consumo animal como vegetal, dentro del esquema de religión prehispánica, las plantas las plantas tuvieron un lugar preponderante, puesto que muchos de los dioses giran en torno a los ritos agrícolas, es así que tenemos los dioses del viento, del agua, de fuego, de la fertilidad y con las diferentes fases del maíz, es así como tenemos el principal protagonista relacionado con el maíz y lo tenemos presente desde el periodo clásico que es desde el 250 hasta el 900 D. C. y el post-clásico que es del 900 hasta el 1524 D.C, la parte cotidiana sobre el consumo de alimentos está relacionado con los cultivos que se cosechaban a primera mano y eran

consumidos prácticamente todos los días, el chocolate era para una ocasión especial, en cuanto al consumo de animales, se consumía mucho e venado.
La historia de la mayoría de platillos que nosotros consumimos en la actualidad y que son derivados del maíz, proviene de la nixtamalización.
El proceso de la nixtamalización lo que permite es desprender la película del grano del maíz y ya el grano despejado es procesado. En esta época es donde surgen algunos alimentos como los tamales, las tortillas y otro tipo de bebidas a base de maíz.
La herencia gastronómica de El Salvador está compuesta por una gran cantidad de influencias culturales tanto, nativas como de otras partes del mundo , no solamente Españoles, también tenemos el componente afrodescendientes, migrantes chinos, palestinos, que vinieron a modificar las forma de consumo de alimentos y que enriqueces la gastronomía salvadoreña.
En la gastronomía salvadoreña pesa mucho la parte prehispánica y colonial y si tuviéramos que definir el sabor de El Salvador en un plato, lo haríamos a través de sabores que evocan los condimentos que ocuparon nuestros antepasados, por ejemplo el perfume de las flores, un plato que represente a El Salvador definitivamente tiene que tener achiote y especies y algunos componentes nativos como el maíz y la yuca.
Los salvadoreños hemos evolucionado en los hábitos alimenticios, es así que durante la época prehispánica la dieta era basada en el maíz, la yuca, la malanga y otros animales procedentes del mar, de los ríos y las montañas, durante la época en que los españoles llegan a tierras salvadoreñas, hay un cambio en los hábitos alimenticios y se introducen cultivos como la caña de azúcar, los cítricos como el limón, las naranjas, las limas, tamarindos, etc.; que vienen a enriquecer la gastronomía prehispánica y que se funde con los platillos que ya conocemos, en esta época es donde surgen los dulces y los guisos que tienen origen en las zonas españolas, aparece mucho el consumo de carne de res, pollo, y el consumo de lácteos que entran junto a la civilización española y podemos observar el consumo de pan, que es donde se establecen las primeras panaderías salvadoreñas y junto a ellos tenemos los primeros lugares donde se procesa la caña de azúcar y empiezan a surgir los productos como el dulce de atado.
Las cocinas en El Salvador tienen unas características en la edad prehispánica y colonial que va a depender de los colonizadores y de las personas que habitaban el lugar es así que tenemos en el occidente del país, hay una gran influencia Andaluza que todavía sobrevive, un ejemplo de eso es el fiambre, que tiene origen en Extremadura, España.
Con el correr del tiempo se modifican los hábitos alimenticios, colocando por ejemplo otros tiempos de comida y sus respectivas meriendas que no eran

habituales durante la época prehispánica y que todavía siguen siendo una práctica en la gastronomía de El Salvador.
Ahora bien, durante la evolución industrial las colonias se transforman y esto permite la importación y exportación de productos, es así que llegan ciertos productos como el arroz, los licores, especies, salgas que procedían de Europa y modifican los hábitos de los salvadoreños, junto a estos también entran las sodas, las cervezas, y los primeros alimentos enlatados, a la raíz de la evolución industrial, los comercios que era muy artesanales se transforman y son desplazados por grandes fábricas donde se procesan alimentos y es así que tenemos en San Miguel las primeras fábricas embotelladoras de sodas y de lácteos, ciertos productos que estaban restringidos para los salvadoreños se hacen masivos.
La raíces culinarias que definen la gastronomía salvadoreña, están cargadas de muchos elementos procedentes de diferentes culturas prehispánicas y coloniales, gracias a ellas se ha perfilado una identidad de sabores y olores procesados con ciertas técnicas que hoy en día permanecen en la memoria de quienes saben la importancia de mantener la forma de cocinar los alimentos, el uso de ciertos alimentos y la forma de presentación, esto hace que la gastronomía salvadoreña sea particular, sea una de las gastronomías más ricas y poco estudiadas
La gastronomía salvadoreña es un tema poco estudiado que nos ofrece una cantidad de información sobre los hábitos de los salvadoreños a lo largo de la historia y también que nos definen como nación a través de los olores y sabores que nosotros tenemos parte de nuestro legado cultural.
Si tuviera que definir la gastronomía de El Salvador sería el sabor del relajo, definitivamente es lo que le da el sabor a la mayoría de nuestros platillos, eso es lo que nos identifica como salvadoreños.
Recorrido en Joya de Cerén
En los primeros años de la colonización se introducen los mangos, los cítricos como por ejemplo: las naranjas, los limones, las mandarinas, las limas. La caña de azúcar, el azúcar proviene de África, de ahí llegan al caribe y luego llegan a tierra firme, y es donde llegan a San Vicente que es donde se explota el cultivo de la caña de azúcar.
El tamarindo es de la india, el tamarindo tampoco es nativo, todos estos productos los traen los españoles, pero no son de España, son de la india o de las islas del pacifico. Entre los frutos nativos tenemos: la guayaba, el aguacate, los jocotes, los nances la flor de loroco, se sabe que el chipilín y la mora son parte de Mesoamérica, y se ocupan en una cantidad de platillos. La flor del madre de cacao es nativo y los salvadoreños tenemos una dieta a base de flores, consumimos los lorocos, los izotes, las verdolagas, la bijaguas son las envolturas

para los tamales y también se los tamales se envuelven con hoja de plátano y de tuza seca,
Antes los asentamientos grandes era residuos de familias gobernantes entonces probablemente en Chalchuapa quizás una familia relacionada con copan llego y reino esa zona, las migraciones lo que trae son prácticas culturales nuevas y se adaptan al ambiente. Al final de la casa se puede observar los cultivos y surcos de maíz, los surcos tienen ciertas dimensiones dependiendo la planta que se siembra y eso aún se mantiene, los surcos de maíz no son iguales a los de yuca, en estos cultivos se han encontrado yuca, frijoles, de tomates y de calabaza que es el mismo sistema rotativo de cultivos que en la actualidad por las investigaciones nos damos cuenta que ellos consumían más la yuca. Y si vamos a comprar las áreas de cultivos el tamaño de la mazorca de maíz eran pequeñitas, vemos especies de maíz que es el mantel que es el maíz originario de acá.
Habían extensiones de cultivos grandes de yuca, igual que los frijoles, el chile, en Joya de Cerén se han encontrado 5 especies de chile tantos picantes como dulces.
Se encontraron chiltepeques, semillas de cacao, el café se introduce en 1854, este no es nativo. El chocolate o cacao tenía una connotación simbólica y era bebido en momentos especiales y las vasijas tenían forma de la vaina del cacao y las vasijas están decorados con pigmentos rojos, el cacao tiene vasijas especiales para su elaboración, no se consumía dulce, era amargo. Y en algunas recetas se le agregaba picante.
Para consumir el chocolate tenían unos vasos altos y lo que hacían era decantar a una altura aproximada de manera que el chocolate se hiciera espuma, el chocolate no era consumido de manera tradicional, el chocolate era relacionado con ceremonias especiales
La chicha es la fermentación del maíz, pero en Joya de Cerén no se han encontrado retos de la chicha, las vasijas grandes probablemente tenían dos funciones, de almacenamiento de alimentos, es decir, de granos, almacenar cerámicas o para cocinar grandes cantidades de alimentos que era relacionadas con alguna festividad.
Se ha encontrado ejotes, de plantas tenemos el maíz, es culturalmente el producto bandera pero tenemos la yuca que es lo que rompe el paradigma, las investigaciones arrojan que la yuca era parte de la dieta alimenticia de la gente del periodo clásico y otra sorpresa es que se han encontrado malanga esta es una raíz de un árbol que crecen en a la orilla de los ríos.
El patrón u ordenamiento de las familias era: la cocina, la bodega y la casa, ellos desarrollaban su vida en espacios pequeños.
Claudia Alfaro Moisa, entrevista personal, 24 de febrero 2016

Anexo 2

La rolla del café todo lo que es la seguridad alimentaria y nutricional por ese sentido nosotros empezamos a elaborar un proyecto con el beneficio de las comunidades con el sentido de poder abastecer a la gente con productos cultivados por nosotros mismos y por la misma gente de las comunidades, incluso no solo son hortalizas, también son gallinas ponedoras, incubación de huevos, pensamos a futuro tener la crianza de otras especies por ejemplo, conejos, cabras, eso es más a futuro, pero en sí ahorita contamos con un invernadero aproximadamente por 30 metros de largo y 11 de ancho, donde nos cabe 1,100 plantas de tomates y chiles, y tenemos un macro túnel en el cual tenemos una plantación de tomates, la planta aproximadamente dura 3 meses desde el momento de la siembra hasta la corta y aparte de eso tenemos una plantinera donde se germina la semilla y luego se traslada al invernadero, es un proceso de 8 días para que se germine la semilla y en 21 días nosotros lo vamos a trasplantar, siempre se hace por medio de riego por goteo no se le hace por expansión y ese es el método más sencillo y tenemos un centro de capacitación con el fin de orientar a las personas para como poder sembrar, a como poder tener sus propias hortalizas y lo más interesante es que no usamos químicos, esto todo es orgánico, en algunos casos, cuando la plaga es muy grande y que no se puede controlar, se usa algún que otro químico como repelentes.

Estudios topográficos:

Nosotros en el principio es preparar la tierra, recordemos que acá es una zona cafetalera y el café lo que me produce son nematodos, estos son pequeños insectos que me afectan las plantas y lo que haré es controlarlo y lo haré de la siguiente manera, se pica cierta cantidad de tierra y se le pone cal hidratada o triple cal abonada y a esto se le da 3 días, acá en el país se le conoce como “terciar” eso es para quitarle la acides a la tierra, ahorita no se ha hecho un estudio de cuanto tiene de PH la tierra, pero le damos un control aun sabiendo que esta tierra es muy buena por la zona en que estamos que es muy fresca y esto permite que la tierra sea más negra, y esto le da una mayor soltura para poder sembrar cualquier tipo de plantas, pero la tierra siempre la vamos a preparar utilizando “la gallinaza” o el excremento de la gallina, esto se saca cuando ya está pateado por ellas aproximadamente por un mes y eso se convierte en abono orgánico llamado bocachi, esto es el “pupu” de la gallina que se mezcla con la melaza, esta melaza es la miel de purga y también se le agrega cal y pulimento de arroz y todo esto se revuelve con el carbón, esto lleva un proceso de 21 días donde se está “meneando” al final esto agarra una temperatura tan alta que si usted mete la mano se va a quemar y esto es un abono orgánico.

Les explicaba lo del abono orgánico, luego que ya se ha terciado, o sea que se ha revuelto durante 21 días, vamos a sacar cierta porción, si yo voy a trabajar en 6 metros de tierra, voy a sacar 3 metros de abono y esto se revuelve y me

permitirá más soltura y nutrientes en la tierra y sin necesidad de algún químicos y cuando eso ya esté preparado se va a esperar 3 días y luego se siembra la semilla, eso sí, el riego es muy importante, se hace un riegue en la mañana y otro en la tarde y esto permite que en el transcurso del medio día la planta no se me va a quemar, no se puede regar al medio día porque las gotas que le quedan a la planta sirven de lupa y esto hace que queme las hojas y me afecta la planta.
Diferencia de sabor y calidad en los productos entre el cultivo orgánico al industrial:
Si, normalmente ustedes pueden darse cuenta que los rábanos que venden en los mercados vienen del rio "azalguate" y como sabemos en este río cae toda la contaminación y todo eso le llega a la planta, pero eso es un contaminante, incluso las fabricas dejan ir sus químicos ahí, y claro la tierra tendrá una buena soltura y estará húmeda y por eso el rábano va a crecer inmensamente y los que se cultivan acá son más pequeños pero el agua que yo utilizo es agua potable y sin ningún contaminante porque está conectada con el nacimiento del rio, el 99% de nuestra agua es sin cloro y si se le aplica es para purificar pero en una cantidad menor, entonces el sabor del rábano será el mismo, pero la cantidad de nutrientes será mayor, ya que tiene muy pocos contaminantes.

Otro ejemplo son los huevos, a estos en la mayoría de lugares se les aplica una hormona, claro el concentrado es una hormona, pero no se le está aplicando al 100%, yo cuento con un molino y muelo 50% de concentrado y 50% de maicillo molido, esto me permite que la gallina no se alimente solo de hormonas sino también de nutrientes, y eso me permitirá que el huevo no sea hormona, ahí pueden andar los pick ups vendiendo huevos, pero estos andan asoleados, andan batidos, incluso el huevo puede costar 3$ el cartón pero no se sabe la procedencia.
El pollo de engorde, de igual manera, en otros lugares les inyectan agua con sal para que el pollo se haga grande y tenga un mayor pesor, y yo lo que hago es sacarlo de 5 libras, y también los saco al pateo, ellos no solo pasan comiendo, porque si solo pasaran encerrados los pollos se estresan y un pollo estresado al momento de cocinarlo la carne será más dura.
Las gallinas ponedoras también se sacan al patio para que no se estresen y va a llegar un grado en el cual ellas ya no pondrán huevos porque solo están encerradas, por eso es que es bueno que salgan para que corran, rasquen y coman monte y se les está dando un trato de gallina india.
Este proyecto tiene menos de un año, esto es con un enfoque social, para ayudarle a la comunidad por parte de la municipalidad y una organización española llamada ayuda en acción.
Saúl Espinoza, entrevista personal, 04 de abril 2016

Anexo 3

Los ingredientes de mis comidas yo los compro en el mercado, directamente con proveedores locales, eso quiere decir que el margen de nuestra comida siempre será de una alta calidad, debido a que sabemos hasta el nombre de quien lo siembra, como lo siembra, que métodos ocupa, que temporada, porque no solo somos maíces acá en el país, sino que tenemos una serie de ingredientes autóctonos, van más allá de los que usualmente ocupamos, y contamos con ingredientes que en ciertas recetas las podemos transformar con diferentes técnicas para llevarlas más allá de una cocina moderna.

Yo elijo a mis proveedores porque hay un ámbito y una conexión con ellos, porque ellos tienen amor por la tierra así como yo tengo el amor por la cocina y si eso se lleva hacia el plato, esa la gran diferencia de conocer a tus proveedores porque sabes que ellos tienen un gran amor hacia sus tierras y eso se transmite a los ingredientes y los ingredientes me lo transmiten a mí y yo a mis comensales.

La diferencia entre los proveedores local a los externos es que con lo local, podemos saber la temporada de cosecha, de regado y esto lleva acabo un sentimiento más allá de solo cocinar, debido a que no importa el ámbito en el que estemos siempre tienes que estar enamorado de nuestras tierras, uno como cocinero siempre tiene que ir más allá y experimentar con nuestras raíces, con nuestras culturas, nuestras técnicas, hay muchos cocineros jóvenes que creen saber las raíces de lo nuestro y a veces nosotros sabemos más de cosas internacionales pero no sabemos lo que en realidad se siembra en el país, se come en el país, o lo que comió tu abuelo, simplemente sabemos esas historias que te cuentan pero hay que ir más allá, cuando empezó, preguntarnos que comen en el occidente del país, en el oriente, etc. Y es de enamorarse de tu país, y creer que nuestra cocina es la mejor, aunque la más difícil porque en la escuela de cocina no te lo enseñan, eso quiere decir que siempre lo nacional va hacer lo mejor, porque en el extranjero no sabes cómo lo siembran,

Se tiene que experimentar con los productos y esto general una cadena conveniente desde el que siembra, cultiva, corta y cocina, el objetivo es llegar a tener un contacto directo con su proveedor, lo nacional, lo local y lo nuestro siempre va hacer lo mejor

Mi plato tradicional favorito son las riguas, lo que más disfruto cocinar son las riguas, pero también me gusta cocinar con leña, con el fuego directo a la leña, ya sea en comal o al carbón, porque eso me traslada o hace que recuerde experiencias que me han relatado diferentes estudiadores que están enamorados de la historia salvadoreña y les pregunto que han encontrado culinariamente de las raíces gastronómicas y me cuentan las diferentes técnicas que usaban los mayas, y yo al cocinar con leña me trasladan y me imagino lo que ellos hacían.

La persona que me enseñó a preparar muchas cosas típicas y tradicionales de El Salvador es mi abuela y mi bisabuela y ellas por medio de historias me han enseñado muchas preparaciones y técnicas que poco a poco se han ido perdiendo, pero yo trato de replicarlas en mis platos y se me marca una sonrisa pero es de satisfacción al saber que estoy replicando historias que mi abuela me están contando y me llenan como cocinero, como profesional y salvadoreño ir mas allá de una cocina tradicional salvadoreño, tener los sabores en sí pero presentarlo de diferentes maneras, tener una cocina elevada, con técnicas de vanguardia, con técnicas modernas que nos llevan a un producto moderno.

La diferencia de los productos que se cultivan en las diferentes zonas del país es muy importante por las razones de clima y tierra, no es lo mismo sembrar en las zonas altas y frescas que en la costa, podemos encontrar muy buenos ingredientes en El Salvador en diferentes partes, es fácil notar un producto de muy buena calidad, de un buen clima porque su color es más intenso, su sabor es mejor, cuando uno va a clases nos enseñan a como tocar el producto a como olerlo y es fácil darse cuenta que es diferente y que es mejor y todo eso se debe a la diferencia de la tierra.

Mi comida se diferencia porque yo tengo una raíz, tengo una tradición, una cultura, una historia sobre la gastronomía de El Salvador y que la he estudiado y esa es la diferencia saber de dónde viene el producto, quien lo cultiva, como se consigue y esa es la diferencia con otros cocineros porque yo si estoy enamorado de mi país, de mi cocina criolla, de mi cocina autóctona, de mis ingredientes, de la persona que me consiguen todo lo que yo necesito para tener una cocina de altura y esto va más allá, esto tengo que reflejarlo a través de mi historia, porque mis platos cuentan una historia, cuentan un porque, porque van estos ingredientes, porque van estas salsas y eso es una sola unión que se refleja en cada plato y sobretodo llevar a la gente a su infancia y decir “puya me llevaste a mi infancia, tenía tanto de no probar este sabor, me acordaste a mi abuela, gracias por trasladarme a ese momento” y eso en realidad te llena de sonrisa y eso lo transmitís a tu equipo y decís ok hemos hecho un buen trabajo, sigamos así, sigamos leyendo, sigamos expandiéndonos, hagamos visitas de campo, visitemos a nuestros proveedores, tenemos un país pequeño pero hay muchísimas cosas maravillosas que podemos explotar y de eso se trata mi cocina, amor, pasión, entrega por El Salvador.

El Salvador siempre va a competir con el mejor país que puede haber en cualquier libro, en cualquier historia, en cualquier cuento, porque nuestra cocina es diferente, los salvadoreños nos caracterizamos por hacer las cosas bien desde la primera vez esto quiere decir que nuestros productos, nuestra materia prima, nuestras recetas, nuestra historia siempre va hacer mucho mejor, porque eso lo tenemos que transmitir nosotros como cocineros como salvadoreños, como abogados, como doctores, como ingenieros, y decir que a pesar de todo es de

creer que El Salvador es increíble, que El Salvador es maravilloso y que El Salvador va a competir con cualquiera a nivel gastronómico, como cocineros es de tener un conocimiento base y no creer que lo sabemos todo porque en realidad jamás vamos a dejar de aprender de nuestro país, de nuestras personas, las personas de nuestro país siempre hacer las cosas con amor y si en realidad transmitís ese amor hacia nosotros, nosotros también vamos a transmitir ese amor mediante el sabor, y lo transmitiremos hacia las demás historias, hacia las demás gastronomías y eso es algo que tenemos que tener bien consciente para llevar a nuestra cultura gastronómica y decir que El Salvador es más que pupusas, más que tamales, podemos llegar hacer una potencia culinaria.

El Sabor de El Salvador es diferente, hace una recapitulación de todo lo que estudias, de lo que lees y es diferente porque las cosas siempre se hacen con entrega, con pasión, si te das cuenta en la gastronomía salvadoreña hay muchos tubérculos, muchas raíces, frutos silvestres, hay pesca y eso es una diferencia y hace que te des cuenta de cómo comían nuestros ancestros y como comemos nosotros y tenemos que retomar eso porque tenemos una comida balanceada y va más allá de los ingredientes y de nuestra historia, porque podemos ocupar muchas cosas y así tener una cocina increíble, el sabor de El Salvador, si lo queremos poner en sabores, es mucho maíz, mucha yuca, sus técnicas de cocina, como cocinaban las personas antes.

Si vas a diferentes partes de El Salvador, a Occidente, a Oriente notas la diferencia de sabores, de ingredientes, diferentes maneras de hacer lo mismo, y El Salvador, prácticamente, es un mundo culinario que pocas personas sabes y lo que yo les puedo recomendar es tratar de conocer El Salvador para transmitir un conocimiento de nuestras raíces, de nuestra cultura hacia todas las personas, y decir ok a esto sabe El Salvador, a mi gusto, a tu gusto y a tu gusto, cada quien va a tener un sabor para el país, cada quien va a tener un sabor para nuestras raíces culturales gastronómicas y esto quiere decir que el sabor de El Salvador es familia, amigos, entrega, pasión , historia, ingredientes, culturas, no solamente maíz, tortillas, chicharrón, frijoles porque eso lo tienen muchísimos países más, toda Mesoamérica, toda nuestra cultura maya, pero El Salvador es diferente, y El Salvador sabe a El Salvador.

Chef Alex Herrera, entrevista personal, 15 de abril 2016

Anexo 4

Mis ingredientes yo los compró en el mercado, por su frescura, porque sé de dónde provienen, me puede decir de qué finca viene, y su frescura es la que me importa.

Elijo a mi proveedores porque busco lo orgánico, y siento que yo como cocinero somos controladores, queremos saber quién lo cultivo, cuanto se tardó y todo

acerca de los ingredientes que vamos a usar porque esto influye mucho en el sabor de los platos.
Encuentro una diferencia entre los proveedores locales a externos porque El Salvador tiene un sabor orgánico, puro y los externos muchas veces tienen químicos, preservantes, no es la misma naturaleza de ingrediente de lo que conseguimos acá.
Mi preparación tradicional preferida es el gallo en chicha, porque para mí significa, familia, mi abuela hacía mucho gallo en chicha, y me gusta prepáralo porque es como tributo a mi abuela y me gusta mejorar la receta para que quede en la familia.
Mi comida lo que tiene es creatividad, siempre trato de no repetir técnicas, no repetir platos y como siempre se dice el amor que uno le tiene a la cocina y al plato, cuando ya se está creando algo se tiene que entregar propiamente
No me baso en un recetario para poder crear los platos, porque cada chef tiene su inspiración de, este sabor va con este otro, esta fruta tiene sus propiedades, todo eso uno lo va creando y para mí la imaginación es el límite. Si te imaginas las cosas más locas inténtalo.
El sabor de El Salvador prácticamente, y el sabor de todas las regiones son muy diferentes y el sabor de El Salvador siempre va a competir con otras regiones pero El Sabor de este país tiene su toque, su toque a familia, su toque a criollo, y la cocina de El Salvador no tiene na que envidiar, porque cada uno en su mundo, acá tenemos el maíz, los frijoles que es la base de la dieta alimenticia.
El Salvador se presentaría en un plato, principalmente con el maíz que viene desde nuestras raíces, respetando a nuestros antepasados, y los ingredientes antiguos como el ayote, el maíz, cacao,
Pero si pusiera un sabor en específico sería algo con café.
El Sabor de El Salvador para mi es; maíz, cacao, café, el café no es nuestro pero somos de los mejores del mundo actualmente y el maíz y el cacao viene de nuestros antepasados y agregando a eso los frijoles que es la dieta diaria de todo salvadoreño.
Chef Eduardo Magaña, entrevista personal, 15 de abril 2016

Anexo 5
Como surge la idea de hacer una pupusa de yuca.
Realmente eso ya no me lo puedo, porque desde que yo tengo uso de razón se comen pupusas de yuca acá en el pueblo, (Nahuizalco) estas se hacían de manera muy propia cada quien en su hogar, únicamente las hacía de frijoles molidos y de yuca.

Lo que pasa esque a mi hijo le dieron un puesto acá, en el parque central, y él me cuestiono que vendíamos y pues decidimos poner una pupuseria ya que estas tienen más demanda y luego le digo que por que no comercializamos las pupusas de yuca, ya que acá había una señora que salía con su canastito a vender pupusas de yuca y una que otra gente le compraba, lo que pasa que nosotros al poner la pupuseria empezamos a innovar con la pupusa que si la querían de chicharrón, revuelta, de queso, de la que quisiera pero de yuca, entonces como la influencia de turista subió, esta empezó a expandirse por el vox populi que acá vendíamos pupusas de yuca, entonces la gente pensó que era innovación mía o de mi hijo y no es así.

La pupusa de yuca es de tiempo y muy propio del pueblo, muy folclórico como comer aquí tayuyos, ticucos, tamalitos de chipilín.

Lo típico de aquí es la merienda que la llamábamos así anteriormente, porque la merienda a partir de las 3 de la tarde se vendían que es la yuca con la cabeza tostado, “el menudito” frito y luego está el chilate, acá se venden muchos atoles, el atol de elote, el atol de maíz tostado y los tayuyos que los ocupamos mucho para el desayuno, el tayuyo está hecho a base de maicillo molido y se les pone frijoles azucarados, se envuelve en tuza seca, no como la del elote que es fresca y se “cuese” como un tamalito normal, solo que lleva frijoles y lleva azúcar y se hacen de maicillo y saben deliciosos y los ticucos que llevan su rellenito de ejotes, de alverjas, frijoles blanco y lleva alguashte, y las pupusitas de yuca que son bien propias igual los tamalitos de yuca se venden aquí en el pueblo, pero no es tan comercializada de manera tan amplia.

Estos son alimentos bien propios, es como usted en el desayuno no coma huevitos duros y coma otra cosita, eso ya es bien propio suyo, pero nosotros si tratamos de comercializarlo y la verdad que toda la gente bien extrañada de lo que vendemos y les gusta, porque saben riquísimas, tienen mucha aceptación, demasiada aceptación.

Historia de la pupusa de yuca:

Yo no sé cómo nació esto, yo cuando ya tenía uso de razón, yo ya escuchaba que mi papá decía “cómprame una pupusa de yuca” y eran nada más de frijolitos moliditos, o sea que de tiempos y tiempos de ha venido comiendo todo eso lo que pasa que la gente hasta ahorita se está enterando porque yo soy la “embelequera” de estar en producción, o sea yo lo he conocido desde pequeñita no se realmente las raíces, lo étnico, de donde nace lo desconozco, pero me imagino que la gente cuando tenía mucha yuca empezó a inventar y a consumirla bien.

Tuvo alguna pauta para preparar las pupusas de yuca:

Esa es muy buena pregunta, fíjese que mi esposo me dijo un día “Alba fíjate que a mí me gusta mucho la pupusa de yuca” y yo no sabía cómo hacerla y decidí preguntarle “ a la Mary” que es mi empleada y ella me dijo que no sabía qué le

iba a preguntar a su mamá, la mamá de ella “refajadita” de un cantón y bueno luego ya me explico cómo se hacía y ahí fue donde empecé hacer las pupusas, a ponerle “rellenito a la masa” es bien fácil, se muele la yuca y en crudo se tortea. Este no es como decir “afrodisiaco, medicinal” no, no, para nada, es solo un alimento más, una nueva alternativa de consumo.
Nahuizalco si tiene comida, mi pueblo es muy tradicional, es sumamente católico, se celebran cofradías exageradas, hay una en especial que celebramos a la virgen del Rosario en Octubre, se celebra la del niño Dios, la virgen del Rosario la celebran los naturales, es decir, los indígenas, hay dos celebraciones una de indígenas y otra que se dicen de ladinos, que eso ya es un mito, se viene manejando así pero ya no existen.
Las fiestas se hacen con mucho fervor, la semana santa acá es bellísima y como a nivel nacional se cocina el pescado envuelto, las torrejas, los diferentes frutos en miel. Creo que el alimento que se consume en esa fecha creo que es a nivel nacional.
En cuanto a las cofradías, ustedes necesitan estar todo un año acá para darse cuenta que todos los días se da algo diferente, se dan dulces, pan y todas esto se produce en la cofradía y son alimentos bien propios de esos días. También se hacen sopas de gallinas, sopas de res, porque la gente llega a regalar cerdos, toros, todo se prepara para que el visitante también coma, y de tomar lo principal es que se hace unas “barriladas” de chicha que la gente se puede “embolar ahí” esto es en octubre y las fiestas patronales es el 22, 23 y 24 de junio y celebramos a San Juan Bautista.
Entrevista / Rodaje:
Donde suele comprar los ingredientes de sus comidas:
Los ingredientes para elaborar mis alimentos siempre son de forma local, Nahuizalco cuenta con productos de muy buena calidad por esa razón todo es de acá y los compro aquí porque debemos de consumir lo que producimos y alrededor del pueblo, hay muchos cantones que cultivan muy buenos vegetales.
Encuentra diferencia entre los proveedores locas y externos:
Si hay mucha diferencia, principalmente porque el producto local es más baro y es buen producto y el externo suben los costos por el transporte y si tenemos acá muy buen producto no hay necesidad de ir a traerlos de otro lado.
El plato tradicional preferido:
Tradicionalmente prefiero preparar mis sopas de gallina india, que son tan deliciosas, las pupusas, y comida típica, los tamalitos, las quesadillas.
Donde aprendió a cocinar:
Yo aprendí desde que estaba muy pequeña, mi mama me enseñaba mucho, siempre he sido muy “meque” y le preguntaba a mi mama, a mi abuela, a vecinos y poco a a poco fue adquiriendo conocimientos tradicionales sobre la cocina.
Tiene algún tipo de recetario el cual siga:

yo recetario no tengo, a mí me gusta mucho cocinar, y si algo aprendo una vez lo hago la siguiente semana, y la siguiente, hay manera de aprender las cosas haciéndolas, que es más práctico y es más fácil, porque ya solo lo piensa uno y lo prepara.
Qué tipo de cocina es su cocina ideal para preparar sus alimentos:
El tipo de cocina para preparar el alimento realmente es la leña, porque al final eso del humito, de que uno se ensucia da un sabor indiscutible pero por tiempo, por el espacio, debo decir que la cocina convencional de gas es la que me conviene. Pero realmente la cocina de leña no tiene comparación.
Tiene conocimientos de donde se cultivan mejor sus ingredientes favoritos:
Tengo muy poco conocimiento sobre los cultivos de los ingredientes, desconozco las áreas de cultivo, la producción del queso, sé que al final a mí me traen muy buen producto, y sé que aquí en Nahuizalco hay tierra fértil y es por eso que los vegetales, frutas y hortalizas siempre son de muy buena calidad.
Que tiene su comida que no tienen las demás:
Mi comida tiene sobre todo calidad de producto, siempre ando buscando lo mejor y mucho aseo, para que salga un plato de muy buena calidad y buen sabor.
Compite el sabor de El Salvador con las de otras regiones:
El sabor del plato típico de nuestro país no debe de competir con otras regiones, deberíamos de ser muy propietarios, tenemos un sabor bien puro que debemos de respetar y cuidar, sobre todo de respetar, entonces para mí no tiene competencia, debemos de trabajar para que sea único.
Hay manera de definir como es el sabor de El Salvador:
El sabor de El Salvador o del salvadoreño, es pensar en las pupusitas, en los tamales, en las quesadillas y yo creo que la comida saladita es la que nos caracteriza, igual debemos de cuidar nuestra comida típica y tradicional porque es con la que nos definimos, somos de pura pupusa, puro tamalito, pura yuca y ahí vamos.
La comida típica: yo si mantengo esa tradición que por ejemplo en diciembre siempre hay un horneadito en la casa, para la semana santa se prepara el pescado seco, mi familia, mi mama, todavía envuelven su pescadito, es algo muy típico, para noviembre las hojuelas y uno tiene la costumbre de consumirlo para estos días. Y así respetamos cada fiesta.
Alba Leticia Chávez de Gutiérrez, entrevista personal

Anexo 6
El fiambre es mi preparación tradicional preferida porque me encanta primero a mí y después de los hago para mis clientes con mucho amor porque es un plato riquísimos, yo no creo que haya unan persona que diga que no le gusta el fiambre porque está elaborado con un montón de ingredientes, todo es que la preparación del fiambre tiene que ser a base del vinagre, peo un vinagre que se sienta

agradable al paladar y saber combinar todo lo que uno junta, ya cuando se hace el fiambre, reunir todos los ingredientes y preparar todo lo que lleva y los aderezos son los principales, porque unas verduras solo con el vinagre no sabe bien, pero ya con todo los aderezos que se le agrega ya sabe riquísimo, lástima que solo se hace una vez al año, aunque los clientes me dicen que lo haga para el mes de mayo y les hable y ellos vienen. Hasta tengo clientes de Salvador que vienen a traer fiambre para toda la familia.

Tengo el orgullo que hasta el Presidente Calderón Sol mandaba a su guardaespaldas a traer fiambre, ya que su esposa le había comentado sobre esto.

Yo aprendí hacer el fiambre porque era un plato que a mí me gustaba y me puse a averiguar cómo se hacía para perfeccionarlo, tengo 35 años de hacer el fiambre, me fui a Guatemala y ahí anduve preguntando y una persona de un hotel que le ayude a poner todos los ingredientes en un huacal y ahí vi que los ingredientes no son mayonesa o mostaza, son ingredientes especial, es un ingrediente que se hace a base de todos los jugos con que se cocina las carnes y al final ese plato queda delicioso y luego de investigar y gracias a Dios mi fiambre es conocido en todo El Salvador.

Mi cocina ideal es la de leña y con utensilios de barro, la comida tiene un sabor especial y no es por nada pero haga un arroz en una olla de barro y una olla de aluminio y el arroz hecho en una de barro estará delicioso yo lo he comprobado muchas veces. Lastimosamente en estos tiempo ya no podemos utilizar la leña y el barro por la escases de leña y también porque hoy la gente tiene la vida muy apurada y prefiere usar el gas porque es más fácil.

Las carnes que yo consumo para elaborar el fiambre las compró en Ahuchapan, tengo una carnicería con la que he trabajado desde años y sé que tienen un control de salubridad, porque matan en el rastro y ahí me garantizo que la carne es fresca, uno tiene que ver la calidad de productos y mi proveedor de vegetales es de Guatemala.

Desde que puse el restaurante hace 30 años, yo siempre les digo a mis empleados de hacerlo con mucho amor porque eso se transmite a mis clientes y por cuando se hace con mucho amor el sabor es mejor, por eso es que tengo clientes fieles de años, porque me dicen que la calidad de la comida siempre es igual, nosotros vivimos de ellos y los clientes satisfechos siempre nos recomiendan a más personas, por eso es que cocinamos con mucho amor.

De tantos años que tengo de tener el restaurante he tonado que hay personas que comen tan rápido que no ponen atención a la sazón, a los diferentes sabores pero también hay muchas personas exigentes con su paladar, como yo, a mí me gusta saborear la comida, hay personas que vienen al restaurante que me vienen a decir “Señora que pollo más delicioso, esa recete nos la debería de dar y yo se las doy”

Todos los países tienen sus comidas típicas y su propio sabor, no se pueden hacer unos tamalitos de elotes si no lleva lo que se le tiene que poner, la diferencia es el sabor, así que la base de los ingredientes para la comida sea buena y diferente son los ingredientes que se les pone, no se puede competir con otras regiones, porque si se va a Guatemala puede ser la misma comida pero con un ingrediente que sea diferente todo cambia.
Describiendo el sabor de El Salvador, es único, lástima que muchas veces no lo apreciamos, no lo comemos en nuestras casas, no aprovechamos comer la cultura que tiene El Salvador, yo he ido a otras parte y me gusta más la comida de acá, El Salvador tiene su comida única, típica, con sus sabores especiales.
Los platillos tradicionales son: el pollo, es pescad, la sopa de mariscos, una sopa de pata, una carne estofada, lomo relleno. Etc.
Y las comidas típicas son las que se dan en una zona o fecha específica, como el pescado forrado, las torrejas, los frutos en miel.
De tanto cocinar, esto se va perfeccionando, es cuestión de gusto y de zonas.
Fíjese que yo siempre he tenido mis libros de cocina, tengo una biblioteca de cocina y los consulto, y el conocimiento llega a medida en que uno va creciendo, yo tomo una base de una receta pero la elaboro a mi gusto.
El gallo en chicha, nosotros tenemos nuestra propia receta y en un recetario no se encontrará toda esa información, primero Dios pueda sacar un recetario pronto, y será dedicado para las personas que se casan y empiezan su vida de matrimonio.
Lo que más me encanta hacer es el pescado forrado de semana santa, me encantaría hacerlo siempre pero el pescado es de temporada.
Tengo mi plato dulce preferido que son las quesadillas, comercialmente no se saborea la quesadilla, pero a mí me encanta hacerla.
El orégano usted tiene que buscar proveedor que le manden las hojitas, no las ramas.
Las especies que se ocupan para elaborar todo lo típico y tradicional es de tener cuidado, porque las personas tienen la mala costumbre de adulterarla, yo traigo mis especies de Guatemala. Hay que tener mucho cuidado con las especies y la presentación de la comida, dicen que todo entra por los ojos.
María Eugenia Corado, Entrevista Personal,

Anexo 7

Tengo 54 años de ser cañalero, la producción de la caña, tiene que ser en tierra por parte en tierra buena, porque en tierra mala no da mayor rubro de dinero y la tierra buena es la tierra negra y la tierra blanca, que es lo que produce mejor la caña para poder tener ganancia, y también hay que tener una buena siembra en tiempo y buena calidad de caña para que le dé suficiente azúcar }, la tierra de color rojiza no es muy buena para la producción, la tierra negra y la blanca tiene

nutrientes que ayudan a crecer más a la caña porque es más húmeda y es más dócil para trabajarla. Nosotros sembramos en noviembre y diciembre y a veces en mayo, pero la de mayo no es igual, la producción que tenemos es de 60 a 70 toneladas por manzanas en tierra buena y 45 en tierra mala, el barro y la rojiza es tierra mala para siembra la caña de azúcar.
Los tipos de cañas que tenemos es mayari, puerto rico y canal poy, la producción que sacamos se va al ingenio, nosotros nos compran por libra de azúcar, para mí la caña de azúcar es lo que más necesitamos, el azúcar y el café son lo que producen parte de la economía del país, la caña de azúcar es un producto donde se invierte mucho dinero y mano de obra, lo demás de la agricultura se produce muy poco porque tenemos malos inviernos y malas tierras. En el cultivo hace falta mucha el agua, por eso es que nos favorece el invierno. El cuidado hay que tenerlo todo el año. Cuando uno hace programado el fuego, lo quema por partes, no de una sola vez.
Pedro Zamora, Entrevista personal, 14 de abril 2016

Anexo 8
Registro de paladar:
Tendría que responder con una pregunta, ¿Qué tanto conocemos de nuestra historia?, de donde proviene lo que comemos, desde cuando lo comemos, cómo lo comemos, a partir de ahí nosotros mismos debemos de poder contestarnos que tanto conocemos acerca de esto, yo te puedo decir según estudios que he podido leer y tener acceso, el registro del paladar viene a partir de nuestros pueblos indígenas, de los principales productos que se consumían acá en el país y los sabores básicamente nosotros desde que tenemos uso de razón venimos de otra cultura, es decir que pertenecemos a un área geográfica muy similar a la de otros lugares con la parte de Mesoamérica donde se une Guatemala, México, El Salvador, Honduras por ende vamos a tener sabores y productos muy similares, para hablar de historia es difícil pero podemos decir que nosotros venimos a partir de maíz.
Proceso de cocina – investigación:
Yo como cocinero tengo algo súper marcado para poder crear e investigar y son los sabores propios que uno tiene, actualmente nosotros presentamos el primer logro a través de una cena y ahí están reflejados los sabores de mi infancia, donde quisimos tocar platos tan representativos como los pipianes en crema, el arroz aguado con chipilín, un postre súper clásico como un chocobanano y etc. A partir de eso con los sabores que uno se imagina, conoce empezamos el producto de crear, imaginamos el plato ya hecho, lo investigamos a través de conocer, probar durante varios días el mismo plato y luego vamos investigando que podemos mejorar y perfeccionar del sabor y como segundo punto vamos y visitamos proveedores de estos productos, valga la redundancia, es decir que

por ejemplo si nosotros… un ejemplo de la cena pasada es por ejemplo los pipianes en crema, probamos durante una semana los pipianes de varios lugares, luego de habernos imaginado ya el sabor, hicimos la parte investigativa, donde se hace trabajo de campo y así poder llegar a una cooperativa de productores en el caserío Rio Frio, ubicado en San Vicente en donde según el ministerio de agricultura se extraen los pipianes de mejor calidad para poder ir, probar, y conocer el proceso que lleva su cultivo, su corta y es así como plato con plato en donde nosotros nos inspiramos de poder tener de mejor manera un mejor sabor.
Proceso de cocina, cocción y armado:
Bueno la experiencia que hemos logrado adquirir con el tiempo y el trabajo nos enfocamos a la perfección de la técnica, es decir, de cocción, tipo de corte, de manipulación, de enfriado, de mantenimiento, el uso de hornos convencionales en donde podemos ver la humedad que genera el tipo de ventilación que se le da, controlar la temperatura y el tiempo de cocción, básicamente esas son las principales y a partir de ellos vamos creando texturas y por ende el sabor y de ahí nos enfocamos en la parte estética, el tipo de corte, el tipo de presentación y el montaje de los platos, trabajamos con una asociación de sordos mudos donde trabajamos con platos de cerámica al gusto de nosotros y la inspiración del montaje viene de la historia donde queremos rendir un tributo a cada productor que nos provee para realizar nuestros platos de comida.
El sabor de El Salvador:
Es una pregunta que se escucha fácil, pero es difícil, creo que poder describir el sabor de un país en una palabra es un poco difícil pero si puedo decir que con lo que conozco somos un país rico en cultura, rico en productos, rico en gastronomía donde lo único que necesitamos es poder fomentar, rescatar y difundir y pues según la historia y lo que conozco sabemos a pupusas o maíz la pupusa por ser uno de los platos más emblemáticos de nosotros, más característicos y de los más conocidos a nivel del mundo y el maíz porque es la principal fuente de alimento que tenemos en casa.
Chef Kevin Gómez, entrevista personal, 25 de febrero 2016

Anexo 9
El arte culinario viene antes de la colonia, por ejemplo acaba ojushte, el ojushte es un árbol que da unas semillas que anteriormente cuando los nativos no tenían maíz el ojushte lo utilizaban como sustituto, porque tiene una gran cantidad de elementos nutritivos, era como un antecesor del maíz pero le agregaban elementos como el guineo verdeo platano, para lograr una masa y con eso se elaboraban tortillas ya que esto se hacía en el tiempo del carecimiento del maíz, debido a una plaga que se comía el maíz cuando comenzaba a crecer, por esa razón el ojushte se convirtió en el sustituto.

Hoy en día el cantón San Isidro, sigue utilizando el ojushte y lo comercializan, para la elaboración de pan, dulces, galletas y también se hace café de ojushte. También se hace semillero para continuar con la siembra, este se convirtió en una comida muy tradicional de los nativos, si podemos mencionar otras comidas culinarias típicas de la zona, están los ticucos, estos son elaborados de masa parecidos a un tamal, pero se les agrega frijoles blancos y alguashte o también pueden ser de chipilín con alguashte, estas son algunas de las comidas tradicionales y también podemos mencionar el tamal pisque que de igual manera es elaborado de masa con relleno de frijol y también se puede consumir el tamal pisque de sal o azúcar y se puede sustituir por la tortilla.

También en la zona se consumen mucho las sopas, como las sopas de chipilín, sopa de moras y de vegetales, esas han sido las comidas que más prevalecen en la zona, pero acá también en Izalco existe una comida bien famosa que la comunidad indígena (comunidad en común) también la manejan y esta se llama chilayo, el chilayo tiene como 107 a 110 años de existencia, esta es una comida muy nutritiva y es muy parecida a la sopa de res, esta lleva carne de res, carne de cerdo, vegetales, jugos de naranja agria y chile chiltepe molido, los de esta comunidad tiene las medidas exactas para elaborar un plato de excelente calidad, esta comida es altamente culinaria y centenaria, porque tiene más de cien años y es una comida que nace en la zona.

Acá hay una cofradía llamada la cofradía del niño Dios de los inocentes, esta se celebra 28 y 29 de diciembre, en estas celebraciones se consume mucho la comida típica de la zona antes mencionada y ésta está coordinada por la alcaldía en común, esta alcaldía nació en el año de 1549 y de está retomaron la estructura para las alcaldías municipales, porque ya aparecen desde esa época regidores, hoy en día se conocen como concejales, ésta se conoce como la alcaldía ancestral única en el país donde se encuentra recogida toda la comunidad indígena, se ha mencionado de otra alcaldía en común en Perú, pero aún no existen datos concretos por lo que ésta sería única a nivel latinoamericano, a este lugar vienen extranjeros que respetan la alcaldía en común, la alcaldía en común tiene un alcalde, regidores, tiene un segundo que en caso de no estar el primer alcalde él le sustituye, tiene una milicia estos son los que protegen a los regidores, pero dentro de la misma estructura están todas las cofradías, existe una cofradía que le dicen de las Marillitas, estas con dos vírgenes y ésta cofradía tiene una misión dentro de la alcaldía en común, que es la fiscal, no como la fiscalía que conocemos como tal, sino ésta se encarga de llevar un orden y debe fiscalizar todas las funciones de la alcaldía en común. Existen alrededor de 38 cofradías, están las principales y la anexas, una de las cofradías mayores es la de Jesús de Nazareno, se celebra el martes de carnaval ya acá se le dice “pasada”, es una procesión que en otras lugares es conocida como la precesión del silencio pero se celebra el jueves santo, acá en Izalco

también se le conoce como la procesión de los cristos, cada cofradía prestan ese Cristo a la hermandad, que en lo moderno le dicen Hermandad de Jesús de Nazareno, este Cristo que se presta a la cofradía en cada procesión se le hace un rito, desde el Miércoles Santo en el cual este día al Cristo se le tiene que acostar de norte a sur en un petate nuevo y se tapa con una sábana y por la cabeza se le pone una candela veladora, se le hace una oración y desde ese día empieza un compromiso de este Cristo y el día jueves por la mañana desde temprano se comienzan hacer las cruces de palma y cuando ya están lista se levanta el cristo y se empieza adornar con las flores de coyol y las flores de corozo y en los brazos y en los pies lleva cruces de palma, cuando el Cristo ya está bien adornado se vuelve acostar mientras es llevado a la procesión del Jueves Santo, esa es la cofradía de Jesús Nazareno, la cofradía mayor.

Otra cofradía mayor es de la Virgen María de Asunsión, ésta se celebra el 14 y 15 de agosto, otra cofradía mayor es la del Padre Eterno y se celebra a finales de mayo o principios de junio cabe mencionar que en esta cofradía cocinan mucho el chilayo ya que los miembros son nativos indígenas y aprendieron a cocinar muy bien este plato tradicional, en casi todas la cofradías se mantienen los mismo platos tradicionales, al llegar a la cofradía lo reciben con una torta de tusa y una taza de café, es un recibimiento que los miembros de las cofradías hacen y al decirles no los miembros se ofenden, como ejemplo de esto, una ocasión unos jóvenes estudiantes visitaron una cofradía los recibieron con chilayo y estos pedían cucharas para consumirlo, pero esto se consume en un cajete sin cubiertos.

Otra cofradía mayor que podemos mencionar es la de San Gregorio Magno, o también conocido como San Gregorio papa, este santo se celebra el 12 de marzo, todas las cofradías tienen un protocolo que seguir, por lo general cuando se celebra un santo, cada cofradía lleva el nombre el Santo de su devoción y para cada uno hay una fecha y se debe de respetar la logística y protocolo, aca en este pueblo hay una cualidad y todas las cofradías lo hacen. Una pregunta que se cuestiona el ISDEN (Instituto Salvadoreño de Desarrollo Municipal) es, ¿cómo ha sobrevivido la munidad indígena hasta este momento? Acá por ejemplo, de cada cofradía del pueblo eligen personas y le mandan una carta que por ejemplo lleva una imagen del Santo que se va a celebrar y también le piden a la persona elegida la ofrenda que se necesitará, por ejemplo: huevos, o colaboración monetaria y el monto es decisión propia y es así como se logra llevar acabo la celebración hay personas que llevan cohetes y es la manera en como la celebración se hace, en este evento también hay comida y todo el que llega a esta celebración es bienvenido y no se le niega la comida y es de esa manera como sobreviven las cofradías, a esta actividad se le llama atribut, el hecho de mandar ayudas con productos para cocinar o ayudas económicas para la celebración, las personas a las que se les pide la ayuda son al azar y existen

otras que llegan donde el mayordomo (principal de la cofradía, ésta persona encargada en llevar la logística y distribución de la celebración del Santo) y a él se le da, el mayordomo puede ser mujer u hombre.
También tenemos otra cofradía mayor llamada la del Justo Juez, la cofradía del justo juez está ubicada en un cantón aledaño al pueblo y se celebra n días cercanos a la semana santa, también tenemos otra cofradía llamada la del Corpus Christi, esta cofradía es mantenida por la familia de Feliciano Ama, se celebra cerca de mayo o junio, esta cofradía se mantiene por medio de donaciones como antes se mencionaron, las personas que forman parte de las cofradías tienen que ser creyentes porque es la parte principal debido a que se celebrara la imagen de un Santo.
Cuando hablamos de la alcaldía en común, pueden llegar de otras religiones, no solamente de la iglesia católica, la alcaldía en común está abierta a cualquier religión cosa muy diferente a las cofradías. Para la comunidad indígena es bien llegado pero si se quiere entrar en más detalle a la cofradía se tiene que buscar a la persona principal de la alcaldía en común.
El IDEM el 21 de diciembre le dio un reconocimiento a la alcaldía en común por ser (se puede decir) la primera alcaldía ancestral en este país y a nivel mundial, ya que se ha investigado si en Perú existe otra alcaldía en común pero no existe una respuesta.
Debido a eso el ISDEN ha mencionado que ayudará a la Alcaldía en común en asistencia técnica, asesorarnos y ahora nos ofreció alquilar una casa donde se instalará una biblioteca debido a que hay acerca de 1000 y 2000 libros, en esta colección de libros existen muchos que se han obtenido del pueblo, y hay libros que son parte de investigaciones del pueblo, libros propios del pueblo, y entre ellos hay un libro muy interesante que se llama: mitos de la lengua materna de los pipiles de Izalco en El Salvador, este libro fue escrito por el Alemán Leonhard Schultze Jna, estos libros sirvieron de referencia para la escritora María Baratta para hacer sus libros.
La finalidad de la alcaldía en común es vivir de la comunidad, por eso los del ISDEM se cuestionan, que como sobrevivió el pueblo, es por eso que las cofradías forman parte de la alcaldía en común y se han mantenido, hubo un tiempo en cada cofradía tenía tierras y sembraban arroz, frijoles, cosechas de frutas, hortalizas, y cuando se juntaban con otras cofradías hacía intercambio (trueque) y a la alcaldía en común se le tenía que dar un porcentaje de la cosecha y es así como se mantenía la comunidad.
Las cofradías son iconos de trabajar por mantener las costumbres.
David Masin, entrevista personal, 2 de marzo 2016.

Anexo 10

El origen del producto es netamente costero, de nuestras playas, lo recibimos 100% fresco de la lancha al restaurante, lo maquilamos, yo me encargo de la cocina del restaurante. Sacamos el producto del mar pero yo controlo, tamaño, peso y calidad de producto, eso con la línea animal, y con las verduras, frutas y hortalizas es exactamente igual, primero se hace un estudio ocular y después se hacen unas pruebas con cloros que son desinfectantes y es donde empiezo a elegir a mis proveedores, y cuando el producto no me funciona él tiene que saber que le devolveré el producto. Ahora con los sabores, con los platos, con el origen de los platos si es un pescado frito lo que yo he hecho prácticamente es agregarle especias, sabores, olores, las bases en aceite, venia cocinando anteriormente con aceites o mantecas como la manteca de tunco antes que se hicieran los aceites procesados. Ahora bien, ya están los aceites y yo cocino solo con aceite de oliva extra virgen desde el arroz hasta el plato más sofisticado que le puedo hacer. Cocinar con aceites finos significa un cuidado en la cocina, hay aceites súper finos que si hay altas temperatura los quema, eso ya le cambia el sabor totalmente a la comida, entonces hay que balancear temperaturas con tiempo de cocción, trabajar las llamas medias, baja o baja completamente, no llamas altas cuando se está ocupando este tipo de aceites, aceites de canola o de maíz ya se está hablando de aceites saturados que le ponen colesterol y que lo mantienen pero con los sabores si varía mucho. Hay especias nativas, especias milenarias que se trajeron cuando fue la colonización, especias que aquí no conocíamos, estamos hablando de la famosa pimienta, acá la especia de nosotros es el achote, tomate, cebolla, chiles, hay pimientas nativas pero no con el mismo sabor, por ejemplo la pimienta gorda que varía mucho, la pimienta negra, mis platos son una fusión de sabores. Los salvadoreños estamos acostumbrados a vacilar con los sabores de las comidas pero no a la calidad del sabor, estamos acostumbrados a encontrar ese buen sabor solo en los buenos restaurantes. Acá en El Salvador existe lo cien por ciento natural y lo cultivado, desgraciadamente lo cultivado supuestamente era para bajar precios y eso es lo más caro que se encuentra en el mercado. Lo natural o puro nunca le van a quitar los sabores por más que le quieran mezclar lo van a arruinar, no lo van a mejorar, un pescado entre más sencillo se prepare queda más delicioso porque el enfoque es que la gente le sienta el sabor al pescado, yo le puedo agregar ajo, va a ser un pescado al ajo, le va a sentir la mezcla del pescado con ajo, con sal, yo trabajo mis comidas a media sal, es para evitar que el cliente diga que el platillo está muy salado o simple, por eso mi comida es a media sal porque no le sé el toque de sal a cada uno ni el toque de dulce. Con lo tradicional, nuestros frijolitos, aguacate sin embargo en otras regiones por ejemplo en Suramérica porque en todo américa hay casi el mismo tipo de hortalizas pero específicamente en Uruguay se sirve una ensalada de frijoles con azúcar, aguacate con azúcar, porque ellos así lo sirven entonces el sabor es muy distinto. Para mí la comida típica de El

Salvador no solo son las pupusas sino que son los frijolitos, crema, queso, tortilla, si hay plátanos se agregan los plátanos, si hay huevos, se agregan los huevos, eso es lo tradicional, esa comida la come medio mundo, los seis millones de salvadoreños la comemos porque las pupusas solamente se comen el fin de semana, que van a Olocuilta, que vienen a Juayua, que van a Izalco pero una tarea de diario, es prácticamente una dieta de los salvadoreños de desayuno y cena. Los productos que han entrado al país que prácticamente han cambiado nuestra dieta básica o nuestra forma de alimentarnos, nos quitaron la sopita de chipilín con gallina y arrocito, entonces lo nuevo que entro por ejemplo pizza hut, mc donalds, wendys, todo eso, eso cambio nuestra dieta, alimento en el mercado. Remontándonos cuarenta años atrás mi papa decía que el huevo blanco podría ser cancerígeno pero actualmente los salvadoreños lo consumen a pesar que se demostró que el huevo blanco si posee células cancerígenas. Aquí hay un pollo que al morderle la pechuga se siente aquella textura fuerte, ese es pollo de concentrado y el pollo que anda picoteando tierra o el pollo de granja tiene una especie de gelatina en el pellejito, más que todo en la parte de los encajes donde uno levanta la entrepierna y le levanta el cuerito, ahí tiene una cosa gelatinosa, cuando los llevan a la báscula son casi ocho onzas de diferencia. Y en conclusión esas han sido las comidas que han venido a desbalancear la dieta de los salvadoreños, yo no les miento, la pizza es deliciosa y de hecho yo cocino pizza. Dios me regalo el don de la cocina y le puedo hacer de todo con las hojas de jocote porque mucha gente piensa que un master chef es el que sale de la cocina peleando con otros pero no, un master chef es el que de una hoja de cualquier cosa le va a preparar un plato y admirarte con ese plato, con lo poco que pueda tener en la cocina le saco alta cocina. Más que todo las escuelas nacionales no enseñan las técnicas de cocina que se necesitan tal vez el rescatable es el Mesón de Goya es otro comercial pero nada que ver porque yo fui a la Academia Panamericana de Arte Culinaria (APAC), fui invitado a una pasantía y eso es una maquila, ahí no es una academia de gastronomía, es una maquila de gastronomía.
Chef Roberto Sandoval, Entrevista personal, 02 de marzo 2016

Anexo 11

Esta es la estructura más grande que vamos a ver en el recorrido, utilizada como una casa comunal su técnica de construcción es diferente hecho de barro, el grosor de las paredes, permitía crear espacios, nichos donde se supone que almacenaban los objetos o quizás para iluminar la estructura, las plataformas cumplían la función de bancas y en la banca del fondo se encontró el recipiente más grande que está en el museo, este contenía restos orgánicos probablemente de la chicha. El techo está colocado entre las columnas para crear un espacio entre el techo y la pared para que la casa además de ventilación tuviera luz

porque como podemos ver no tienen ventanas. En la pared hay colores que son causa de la temperatura con la que cayó la ceniza, se pueden observar bloques utilizadas como gradas o bases.
Al encontrar huellas de pies humanos los arqueólogos han llegado a la conclusión que la gente media entre 1.45 metros a 1.65 metros de altura
Antes eran pocos los estudios que se había realizado en áreas agrícola porque lo que se encontraba eran plataformas de estructura y se estudiaba el polen para ver qué es lo que consumían, en el caso del sitio hay diferentes formas de conservación, una de ellas es estudiar directamente las semillas que se preservaron dentro de vasijas y en el caso de las plantas que se desintegraron con el paso del tiempo, se tuvo que usar un tipo de yeso para averiguar las formas y es así donde nos damos cuenta que ya se cultivaba mucha yuca y era parte de la dieta que ellos tenían, es posible que con este producto se realizaba el "trueque" y muy posiblemente en esa época ya elaboraban el almidón, que es la harina de la yuca, para ese tiempo no se consumía tortillas ya que no se han encontrado comales, lo que más consumían, probablemente eran tamales, atoles y el maíz tierno, ya se cocinaban el maíz con ceniza , probablemente ya se utilizaba la masa.
Hay estructuras que fueron escabas donde encontraron el caparazón de la tortuga, y también se encontraron unos cultivos muy cerca de las estructuras, los arqueólogos obtuvieron moldes de un cultivo de maíz o de una milpa, ellos utilizaban la época lluviosa; el maíz que descubrieron estaba adulto maduro y en área 1 se encontró una plantación de maíz tierno y ellos plantaban el maíz dos veces al año, aprovechando el periodo de lluvia.
Al lado derecho del sauna está un basurero, donde se encontraron restos de vasijas, olote, a la izquierda podemos ver los moldes podemos ver los moldes del cultivo de maíz o la milpa, este que se encontró aquí estaba adulto, maduro La estructura dos era un lugar donde comían, dormían, hay una un pequeño corredor enfrente donde está ubicada la entrada, luego le sigue la banca o cama y debajo de esto está un nicho, donde se encontró: platos que aún tenían restos orgánicos de comida y marcas o huellas de dedos, eso nos dice que la gente que vivía acá comía a 4 dedos.
Y en la estructura 7 que fue utilizada como una bodega y se encontraron: vasijas, conchas, jade para la joyería, vasijas miniaturas que fueron utilizadas como depósitos para colorantes y una pequeña figura talla en hueso, una figura humana y es curioso porque tiene un sombrero. El sauna contaba con una cúpula o domo y la parte circular de enfrente utilizado como termostato y dentro aún están las piedras que ellos calentaba y luego usaban el agua para producir vapor, esta estructura era para purificarse, parto de las mujeres o actos religiosos.
Se ha estudiado una zona residencial que hubo cerca de San Andrés y ahí se encontró otro tipo de estructuras, pero aquí por lo que se ha encontrado podemos

decir que se dedicaban a la agricultura, es posible que intercambiaban algunos productos, como piedras talladas, cerámicas y diferentes cosas que pudieron haber elaborado.
En esos pozos que se ven al final hicieron sondemos y estudios donde encontraron maíz, yuca, semillas de cacao en vasijas, eso eran las cosas más importantes para la subsistencia y es el motivo de porque se asentaron en esta zona.
La estructura 12 fue la casa de trabajo de un curandero, médico parecido a un chamán, las paredes son las más delgadas que se han encontrado hasta el momento. En esta casa que fue la del curandero o curandera se encontraron: espinas de pescado, conchas, obsidiana, malacates son círculos de cerámica con un circulo en medio, cristales como el cuarzo y fueron usado para la Divinación y una piedra de moler, es muy posible que el curandero fuera mujer, algo parecido a la cofradía es lo que se realizaba acá, preparaban la comida para una fiesta religiosa y almacenaban algunos objetos como vasijas con semillas, un metate que se ponían en el piso, encontraron un tabanco que era una repisa para almacenar diferentes objetos, obsidiana utilizados como cubiertos y los cuernos del venado que lo usaban para un rito religioso.
La cocina a diferencia de las demás estructuras era circular, el techo era bastante liviano y al tener las paredes de barro facilitaba la salida de humo, si observamos no hubo una plataforma bien elaborada porque según los arqueólogos si algo se derramaba el piso lo absorbía con mayor rapidez, entre las columnas era la entraba y había un espacio techado, todavía están las 3 piedras que era el fogón, donde colocaban la madera, encendían el fuego y esas piedras era el soporte para las vasijas, encontraron otras piedras de moler y otro tabanco y unos recipientes elaborados de morro, ellos los morros los pintaban por la parte exterior.
En la bodega que fue soterrada se encontraron más vasijas, semillas, piedras talladas para diferentes usos, el esqueleto del pato, malacates, encontraron ahí el resto de un petate y descubrieron platos y una vara con los que abrían orificios para cultivar, el área de cultivo muy cercanas a las estructuras y a un lado se descubrió un jardín donde se encontraron lirios, piñuelas, yuca, malanga y en surcos del fondo maíz tierno, lo curiosos que hoy en día se sigue utilizando la misma técnica de cultivo. El grupo familiar tenían las mismas estructuras, casa, cocina y cultivos.
Maribel Cisneros, guía de Joya de Cerén, 14 de marzo 2016

Anexo 12

La ciudad de Chalchuapa es la ciudad habitada más antigua de El Salvador creemos que el asentamiento maya, nata desde el año 1200 a.C. eso quiere decir que tiene aproximadamente 3200 años de estar habitada interrumpida mente, la clase de maya que habito en esta zona son los pocomames, estos se dan desde

el centro de Guatemala hasta Chalchuapa, hubieron otros grupos mayas que en total son 29.
De Santa Ana, San Andrés y Honduras son otros tipos de maya, acá en casa blanca no se encontró evidencia de la dieta alimenticia de ellos, pero desde el 95 al 2000, el hizo varias excavaciones donde se encontraron campos de cultivos de maíz, eso es interesante porque no se sabía si ellos consumían maíz y se encontró frijol y diferentes tipos de calabazas, diferente tipos de chiles y en Joya de Cerén se encontró yuca, ahí nos podemos dar cuenta que la gastronomía de El Salvador es la misma del mundo maya, en un principio los mayas miraban la planta del maíz de forma silvestre, pero por observación empiezan a cultivar, ven cuanto se tarda en crecer, como es el crecimiento de esta, y empiezan a ver ese proceso y empiezan a reproducir la planta, y la técnica que ellos utilizaban son las mismas que se ocupan hoy en la actualidad.

Anexo 13
Julio Maldonado, Entrevista persona / Casa Blanca, 18 de marzo.

Grupo Focal 1
Fecha 16 de febrero
Duración: 40 min.
Entrevistados: comensales con criterio

INTRODUCCIÓN: Nos gustaría saber si ustedes encuentran similitud entre los ingredientes de otras regiones como México, Honduras Guatemala y El Salvador: Los ingredientes de estos países por lo general son los mismos, no todos, pero si muchos de ellos se repiten, similitud si encontramos pero el sabor muchas veces es muy diferente, sobre todo por la forma o técnicas de cocina o también creo que influye mucho el clima, y las ollas o sartenes que utilizan para cocinar, por ejemplo los mexicanos son "místicos" con las cantidades de ingredientes y las abuelitas o los que cocinan acá siempre lo hacen al "tanteo" y eso es lo que da al final un mejor sabor quizás.		
¿Cuál es la diferencia de la comida de otro país a la de El Salvador?	-Para mí que acá se le pone amor al momento de cocinar. -Es muy usual ver que las mamás siempre andan preguntando todo sobre los ingredientes que van a comprar en los mercados y hasta que no las convence al 100% no lo compran y eso influye mucho en la comida. -Los salvadoreños somos muy arraigados con los sabores de nuestras propias casas, siempre decimos "puya no hay sopa de gallina como la de mi mamá, o no hay casamiento como el de mi abuela. -Son las razones sentimentales, las formas de cultivos y muchos elementos más que nos hacen sentir una diferencia enorme de sabor.	El amor que se le pone a la comida al momento de hacerla, la familia, los momentos.
	-En mi caso los frijoles, ya que en mi casa siempre hay frijoles para comer. -Yo considero que el sabor que más predomina es el de maíz, porque si vemos todo está hecho a base de maíz, las	El sabor de familiar.

¿Qué sabor es el que predomina en El Salvador?	tortillas, los tamales, atoles, las pupusas etc. -La grasa, yo creo que cualquier comida si está reseca no nos gusta de la misma manera que otra que se sienta grasa. -Los frijoles y las tortillas, eso siempre nos va acordar a muchas cosas que probablemente vivimos en familia.	
Hay una diferencia entre platos tradicionales y típicos, los tradicionales son los que comes a diario y los típicos son de una fecha específica. Entonces ¿dónde y cómo prefieren comer este tipo de alimentos?	-Yo no tengo un lugar en específico, cuando de pronto tengo ganas de comer algún plato típico o tradicional voy y lo compró en cualquier lugar, pero eso sí, prefiero un lugar de la calle a un restaurante. -A mí siempre me ha gustado ser fiel a las comidas típicas o tradicionales de mi mamá, si las puedo comprar porque ella no las hace siempre, pero prefiero siempre lo de mi mamá. -Si, a mí me pasa igual, yo prefiero comerlos en casa de mi abuela o de mis tías.	Es mejor cuando estos platillos se consumen en locales informales.
¿Qué alimentos tiene que tener un plato representativo de El Salvador?	-Las pupusas. -Un plato que represente a El Salvador, tiene que tener tamales, frijoles, y alguna salsa de tomate. -Las diferentes sopas, la de gallina, la de chipilín, la de mora. -Un desayuno tradicional de un salvadoreño sería frijoles fritos, huevos, plátanos fritos, y café.	Los frijoles y el maíz.

Anexo 14

Grupo Focal 2
Fecha 09 de marzo
Duración: 40 min.
Entrevistados: comensales con criterio

INTRODUCCIÓN: Nos gustaría saber si ustedes encuentran similitud entre los ingredientes de otras regiones como México, Honduras Guatemala y El Salvador: No se encuentra una similitud ya que los salvadoreños somos bien apegados a lo que comemos y la mayoría de comida tanto tradicional como típica, tiene un valor bien grande, en algunos casos hasta religioso. Yo si encuentro similitud en el área de los ingredientes, muchos de ellos se repiten y todo, pero al momento de probarlos es muy diferente, un ejemplo son las tortillas, en México pueden estar hechas con los mismos ingredientes que los que se ocupan acá, pero la técnica es muy diferente, allá son muy delgadas y acá gruesas, y así podemos encontrar muchas similitudes pero siempre habrá algo que lo diferencie, entre esas cosas, el sabor, la textura, el color, el olor.		
¿Cuál es la diferencia de la comida de otro país a la de El Salvador?	-La comida de El Salvador por lo general, tiene más que todo un valor sentimental. -La comida de El Salvador es diferente, cada quien lo hace diferente en sus casas, de pronto las abuelitas lo hacen de una forma más tradicional, más a la antigua y las madres de otra manera, pero al final tiene un sabor muy peculiar, y es riquísima.	La comida de El Salvador siempre lleva muchos recuerdos familiares.
¿Qué sabor es el que predomina en El Salvador?	-Es raro, pero para mí el sabor que predomina es el sabor al humo, me gusta mucho la comida de mi abuela, y ella siempre cocina con leña, entonces cuando pienso en la comida de El Salvador, siempre me acuerdo de la comida de mi abuela. -El sabor de las pupusas es el que predomina acá. -Predomina mucho el sabor del maíz y la comida típica. -Considero que El Salvador tiene una variedad de sabores pero para resumirlo, puedo decir	La comida de El Salvador siempre se caracteriza por lo grasoso.

	que el sabor que más predomina es lo condimentado.	
Hay una diferencia entre platos tradicionales y típicos, los tradicionales son los que comes a diario y los típicos son de una fecha específica. Entonces ¿dónde y cómo prefieren comer este tipo de alimentos?	-Creo que ambos se prefieren comer en casa con la familia o amigos. -Nada mejor que un buen plato tradicional para cenar reunidos en casa con tu familia o un plato típico en una feria con tus amigos. Se trata de la compañía que tienes en ese momento, así se disfrutan estos dos tipos de comidas, con una buena compañía aunque sea en el "peor" lugar. -Definitivamente en casa, o conde la señora que vende pastelitos y nuégados de la esquina, y prefiero comerlos así a lo tradicional, por ejemplo: los pastelitos con carne en bolsa plástica y no en plato. -En un mercado o puesto informal	En un lugar informal y definitivamente en familia.
¿Qué alimentos tiene que tener un plato representativo de El Salvador?	-Las pupusas -Principalmente los frijoles. -Cenas o desayunos típicos y las pupusas. -Pollo preparado de diferentes maneras.	Las pupusas de frijoles.

Anexo 15

Grupo Focal 3
Fecha 14 de abril
Duración: 40 min.
Entrevistados: comensales con criterio

Nos gustaría saber si ustedes encuentran similitud entre los ingredientes de otras regiones como México, Honduras Guatemala y El Salvador: Definitivamente si, para mí hay una similitud entre los ingredientes que se ocupan en esas otras regiones con las que se ocupan aquí en El Salvador porque si nos damos cuenta aunque tal vez los platillos no sean los mismos, los ingredientes pueden ser exactamente los mismos y tal vez sea por lo mismo, porque somos países vecinos y se cultivan o se distribuyen el mismo tipo de ingredientes.		
¿Cuál es la diferencia de la comida de otro país a la de El Salvador?	-Tal vez la diferencia más grande sea el sabor, en El Salvador es que la mayoría estamos acostumbrados a comer sin tanto condimento a diferencia de otros países que utilizan mucho condimento, esto hace que el sabor sea totalmente diferente.	Los condimentos que se utilizan dan un toque diferente.
¿Qué sabor es el que predomina en El Salvador?	A mi punto de vista no hay un sabor que predomine en El Salvador y si pudiera decir uno sería el sabor a "hogar" que cada persona le da a sus comidas. Ese sabor tan peculiar y especial que la leña le da a cada comida es algo que predomina en El Salvador. -Si le preguntas a un salvadoreño si prefiere las pupusas hechas en una plancha que funciona con gas o en un comal de barro que trabaja con leña estoy segura que te va a decir que prefiere las de comal. Entonces para mí ese es el sabor que predomina en El Salvador, el sabor a lo natural, el sabor a hogar. -A maíz ya que es la base de la dieta alimenticia de El Salvador, la mayoría de los platillos, o los más principales, están elaborados de maíz. -El sabor casero es el que más predomina Yo creo que lo frito y lo casero.	Cada salvadoreño tiene un toque especial para la comida.

	-Igual para mí, lo frito y salado, somos más de salado que de dulce.	
Hay una diferencia entre platos tradicionales y típicos, los tradicionales son los que comes a diario y los típicos son de una fecha específica. Entonces ¿dónde y cómo prefieren comer este tipo de alimentos?	-En un mercado o puesto informal. -En casa o restaurantes -En la calle. -Principalmente en mi casa, sino en Típicos Margot, o algún restaurante que lo venda	La comida tradicional se prefiere en casa y la típica en lugares informales.
¿Qué alimentos tiene que tener un plato representativo de El Salvador?	-Cualquiera podría decir que Pupusas y si, sería una excelente respuesta pero creo que no solo eso representa a El Salvador, también podría ser un plato lleno de pastelitos con curtido, un plato con tamales, un plato con cosas de elote y así sucesivamente pero quizá lo que representa un plato "típico" de El Salvador sería un plato que tenga frijoles, plátanos, huevo, crema, queso, aguacate y pan ¿qué salvadoreño no come eso aunque sea una vez a la semana? Con ese plato estás representando a cada uno de los salvadoreños.	El maíz y los frijoles.

Anexo 16

Grupo Focal 4
Fecha 25 de Mayo
Duración: 40 min.
Entrevistados: comensales con criterio

<table>
<tr><td colspan="3">INTRODUCCIÓN: Nos gustaría saber si ustedes encuentran similitud entre los ingredientes de otras regiones como México, Honduras Guatemala y El Salvador:
Yo creo que los alimentos de la canasta básica de El Salvador a los de México, y todos los países centroamericanos por ejemplo, son los mismos. Pero lo que cambia es la sazón y la manera en que se cocina, porque probablemente, los frijoles fritos de Guatemala a los de El Salvador pueden ser diferentes por el tipo de aceite, el tipo de condimentos o los artefactos como hoyas, cacerolas; también puede afectar la forma en que se cocina, si es de leña o no es de leña, si es cocina eléctrica o es de gas; todas esas cosas creo que varían y también el gusto por la persona que cocina, uno puede tener nociones básicas, o también el que tiene conocimiento se da cuenta que los frijoles no saben igual.
En la preparación, uno los agarra así natural y hace todo el proceso de licuado y todo lo demás o las compras prefabricadas en algún supermercado pro cada uno le da la sazón diferente.
Otro ejemplo es el de las tortillas, en México no se va a comprar una tortillas gruesa como la comemos nosotros, y eso también es aquí en el país, por ejemplo, en oriente la tortillas es más delgada, en La Unión, las tortillas son grandes y delgadas como si fueran de tacos y en Guatemala también.
Yo por ejemplos, mis proveedores de verduras vienen de Guatemala y de Honduras, entonces es lo mismo, depende del condimento que ocupes porque en mi caso que ocupo condimentos chinos, es muy diferente que me des frijoles con salsa soya a que solo se le ponga consomé, los alimentos de diferente región varían en los condimentos, y es muy fácil identificar el sabor.
Acá en El Salvador se utiliza más que todo el frijol rojo y en Guatemala el frijol es negro, entonces yo sufro porque ya estoy muy acostumbrado al sabor de los de acá y no es la misma sazón, allá la comida la siento más insípida y eso es para la comida tradicional y típica.</td></tr>
<tr><td>¿Cuál es la diferencia de la comida de otro</td><td>-Para mí la manera en que se cocina (las técnicas).
-Más que todo, abonando a lo que dice el compañero, es de ver las influencias de otras cosas, por ejemplo, el de huevo es decir como se ha venido trabajando la gallina, la forma de recolección y otros</td><td>Son más las razones culturales o la forma en que se</td></tr>
</table>

país a la de El Salvador?	granos básicos inciden en el gusto y preferencia de la gente, porque nosotros como salvadoreños sabemos aquel saborcito que nos gusta y que va hacer muy diferente al de Honduras, Nicaragua, Guatemala, Costa Rica y México. -También el gusto que se agarra desde pequeño incide mucho, porque por ejemplo en mi casa, mi mamá prepara los frijoles de una manera y a ella le enseño mi abuelita y eso va de generación en generación y que claro va a variar.	prepara la comida que el alimento en sí.
¿Qué sabor es el que predomina en El Salvador?	-La grasa, creo que todos andamos buscando lo último de la cacerola -En Ilobasco, venden unas pupusas que la mayoría de gente las hace en comal y cuando se hacen en comal no es necesario ponerles aceite y no me gustan porque no tienen aceite, si el aceite es el que les da el sabor. -El aceite también, porque si se le pone más aceite, más rico queda, y si te fijas, todo lo que comemos, las pupusas, las empanadas, todo es grasa. -Nosotros nos adaptamos a un montón de cosas, peros si la comida no está grasosa, no la comemos, porque la consideramos insípida, puede ser el mejor plato, pero si aquello no tiene el sabor de la grasa no te va a gustar. -Si hablamos de sabor, creo que el que más predomina es el sabor salado, somos más de lo salado que lo dulce. -Creo que es una combinación de lo salado y lo grasoso, porque en mi caso, mi abuelo y mi papá cuando están comiendo tienen su poquito de sal, así que pienso que lo salado y lo grasoso es lo característico	Los salvadoreños se adaptan a los sabores donde crecieron.

Hay una diferencia entre platos tradicionales y típicos, los tradicionales son los que comes a diario y los típicos son de una fecha específica. Entonces ¿dónde y cómo prefieren comer este tipo de alimentos?	-Antes de responder eso, es importante decir que con la comida típica somos religiosos, y lo comemos por temporada, el pescado envuelto no te lo vas a comer en agosto, ni en octubre, ni en diciembre, eso se come justamente en la semana santa, porque la identidad salvadoreña es muy tradicionalista. -El Instituto Salvadoreño de Turismo (ISTU) cuando organiza sus “trips” con los medios de comunicación, ellos te llevan a festival de mango y ellos van por temporada y ahí te fijas que la gente con la fruta hace de todo un poco, desde licor, bebidas, hasta pizzas, hamburguesas, y siempre buscamos que la hagan manos salvadoreñas sea el lugar que sea, sea un restaurante humilde o sea un restaurante grande pero la idea es, que sea hecha por manos salvadoreñas porque es el que tiene más sazón. -En mi caso, cuando yo voy a comer pescado envuelto, por ejemplo, no voy a comprarlo, yo mejor me voy donde mi abuela, porque sé que ella lo hace y le queda muy bien y desde pequeño estoy acostumbrado al sabor de ella. -Yo iría a la calle porque las pupusas de un restaurante, por ejemplo no me gustan, prefiero las de una señora que este con su plancha en la calle. -Yo en cuanto a comida tradicional, siempre busco que sea de la calle, ya que saben mejor. -Si es comida típica, siempre es mi familia, las torrejas, el pescado envuelto, y si es comida tradicional la verdad no soy muy selectiva.	La comida típica se respeta por la parte religiosa y la mayoría de veces se come en familia.

¿Qué alimentos tienen que tener un plato representativo de El Salvador?	-Las empanadas. -El loroco. -Las pupusas. -Sopa de pollo. -Flor de izote con loroco. -Galletas con café. -Tiene que ser un plato con muchos ingredientes, que lleve maíz, yuca, plátano, y lo que nunca falta en un plato salvadoreño es la salsa de tomate, en la carne o pollo te lo sirven como chirmol y en la yuca o las pupusas ya licuado, pero el tomate siempre está en la comida salvadoreña. -Tamales de gallina, de elote, de chipilín -Frijoles, plátanos, huevo, queso y crema.	Un plato representativo de El Salvador tiene debe de tener una variedad de ingredientes.

Anexo 17

Cuadro comparativo

Muestra que el sabor de El Salvador puede ir más allá y no sólo se queda con el sabor del tamal, pupusa u otro derivado del maíz.
Los comensales concluyeron que se debe tratar de educar a los salvadoreños, porque por lo general si se va a pagar mucho por un plato, este tiene que tener bastante comida, se come para llenar no para degustar, por inercia; hay que desayunar porque el cuerpo lo pide. No hay inercia en exigir presentación, sino solo cantidad de comida.

Dinámica del grupo focal	**Impresión/ Grupo focal 1**	**Impresión/Grupo focal 2**	**Impresión/ Grupo focal 3**	**Impresión/ Grupo focal 4**
Imagen 1	Es un plato muy gourmet, con vegetales de temporada $15, $15, $12, $12	Se ve un plato muy fino, colorido y apetitoso $15, $10, $8, $12	Zanahoria, frijoles y carne, presentados de una forma sofisticada $10, $11, $14	Pimientos, chiles, cerdo con pimientos, lo veo bien gourmet $15, $10, $12
Imagen 2	Se ve como carne, o como un postre, pero tiene muy buena apariencia $6, $5, $8, $7	Se ve una variedad colores y sabores, no podría saber si es dulce o salado $6, $5, $8	Nachos con dips y vegetales $5, $6, $8	Un wantan, chimichurris, chicharrón, carne oreada, es sabor dulce, Saldado, Picante $6, $5, $8

Imagen 3	Pescado, se ve un plato caro y rico, $20, $15, $12	Pescado, con vegetales exóticos $15, $11, $10	Pescado con arroz y chimichurris $15, $12, $10	Alguashte, berro, quínua, pescado $20, $15, $12
Imagen 4	Es un postre muy colorido, se ve muy fino por el detalle de las flores, se ve apetitoso $5, $6, $5, $8	Un postre de mamey y manzana, se ve muy decorado $3, $4, $6	Helado de piña acompañado de frutos de estación $5, $6, $4	Melocotón, Mora, Mamey Carambola, Fresco de manzana $2, $4, $5
Imagen 5	Yuca, nuégados, chocolate, parece chilate con nuégados pero tiene una mejor vista. $5, $6, $4	Chilate con bolitas de nuégados. $5, $4, $4	Buñuelos de yuca con chilate $5, $5, $4	Bolitas de yuca, Nuégados, Chilate. $7, $6, $4
Imagen 6	Yuca con chicharrones, presentados de forma gourmet $5, $4, $3	Carne de cerdo con vegetales, entre ellos rábano $5, $3, $4	Vegetales con carne de cerdo $6, $4, $3	Las hojas dan un toque muy bonito $4, $4, $5

Imagen 7	Es un ceviche fino, se ve apetitoso y muy delicado $6, $7, $8	Un Ceviche gourmet $7, $6, $8	Un ceviche fino con muchas flores comestibles, $9, $7, $8	Ceviche, Cebolla, Pepino $6, $8, $7

Anexo 18

Diario de campo / Festivales gastronómicos

Lugares visitados:

Lugar:	**Fecha:**	**Hora:**
Salcoatitan	02/03/2016	3:00 pm – 5:30 pm
Juayua	19/03/2016	11:00 am – 2:00 pm
Ataco	26/03/2016	11:30 am – 2:00 pm
Antiguo Cuscatlán:	30/04/2016	6:00 pm – 11:00 pm

En las diferentes visitas realizadas a los festivales gastronómicos se observó una serie de comportamientos que crea cierto regionalismo.

Salcoatitan: en nuestras visitas a Salcoatitan se pudo observar que en el parque central del lugar siempre vamos a encontrar comida muy tradicional, es muy común ver a las familias salvadoreñas haciendo la parada para poder degustar de la famosa piña loca, es una bebida natural que únicamente se encuentra en ese pueblo, también se pudo notar que las personas que visitan dicho pueblo tienen un lugar ya identificado para consumir, y el lugar que tiene un mayor flujo de clientes es el puesto llamado Yuquería Mary, este negocio se encuentra justo en la esquina del parque y a los visitantes no les importa esperar por consumir la yuca frita o puré de yuca con chicharrones, en este pueblo también se puede encontrar otra variedad de alimentos como: los elotes locos, las papas fritas, el ponche, los pastelitos, las pupusas y muchísimas cosas más, pero se pudo observar que las personas visitan ese lugar, generalmente, por la yuca con chicharrones y la piña loca.

Juayua: El festival gastronómico de Juayúa es la actividad que más atrae a los turistas, este festival se realiza todos los fines de semana, cuenta con más de 50 platillos diferentes a degustar y una serie de bebidas, en la visita que se realizó se pudo notar que muchos de los platos tradicionales del lugar son exóticos entre ellos: el garrobo en alguashte, tacuazín, conejo encebollado, entre otros. La mayoría de persona busca un lugar en específico y las razones principales de esto es por el olor del lugar, el sabor y el precio del platillo.

Ataco: cuando se visitó Ataco, se pudo observar que el parque central cada fin de semana se llena de muchos turistas y personas locales para poder degustar del festival gastronómico del lugar, las personas llegan a este festival con mucho entusiasmo sabiendo que van a encontrar desde comida típica, regional hasta comida exótica, entre los más populares el consomé de garrobo y el conejo de mojo, todos estos con precios muy accesibles, y es muy usual ver a las personas

disfrutar con amigos y familia, también se pudo observar que luego de la comida las personas buscan los sorbetes artesanales de carretón, que también pueden encontrarse en las esquinas del parque central. Las personas que visitan este festival toman la decisión de dónde comer por la cantidad de personas en los negocios, se puede notar que la mayoría busca el lugar más lleno porque se ha de suponer que la comida es mejor y también es muy notable que se consume más la comida nacional/tradicional que la comida internacional.

Antiguo Cuscatlán: Este festival gastronómico se realiza el último fin de semana de mes y las personas lo visitan para poder degustar de los diferentes platillos tradicionales y típicos que se pueden encontrar, la mayoría de personas siempre buscan el lugar con más afluencia de personas para comer y junto a ello un buen precio, nos dimos cuenta que en este festival, algunos de los visitantes prefieren calidad antes que el precio y otra parte, prefieren pagar poco dinero por un plato tradicional, las personas suelen ir al parque de Antiguo Cuscatlán en familia, en este festival se da mucho la carne y pollo a la parrilla, acompañado de una cerveza muy helada.

Anexo 19

Diario de campo / Restaurantes

Lugares visitados:

Lugar:	**Fecha:**	**Hora:**
Colectivo de Cocineros salvadoreños	18/02/2016	6:00 pm a 9:30 pm
KWA	09/03/2016	7:30 pm a 9:30 pm
La estancia	03/04/2016	11:00 am a 1:30 pm
El Mercado Boca Boca	21/04/2016	6:00 pm a 7:30 pm
Esperanto	04/05/2016	7:00 pm a 8:30 pm

Colectivo de cocineros salvadoreños: El fin del colectivo de cocineros salvadoreños es explotar las raíces gastronómicas de El Salvador mediante un arte culinario, este colectivo se basa en investigar y buscar que los ingredientes de cada uno de sus platillos sean 100% nativos y demostrar que la gastronomía de El Salvador puede llevarse a un nivel mucho más alto, cabe mencionar que este colectivo ofrece sus servicios de manera nómada. Al momento de participar de la cena se puede notar que en cada uno de sus platillos está el sabor de El Salvador, cada uno de los ingredientes nos hace recordar algún momento simbólico de nuestras vidas, se pudo observar que los comensales

definitivamente estaban aceptando cada uno de los sabores y sobre todo el armado de cada uno de los platos.

Kwa: este restaurante no busca interpretar platillos salvadoreños, más bien busca la posibilidad de explorar y utilizar ingredientes comunes y poder ir al rescate de muchos que se han ido perdiendo y al mismo tiempo crear perfiles de sabores, se pudo observar que es uno de los únicos restaurantes que busca rescatar la identidad gastronómica de El Salvador y que cada uno de sus comensales se ven muy cómodos e interesados por el tema del restaurante.

El Mercado Boca Boca: es un restaurante con un concepto innovador en el cual busca llevar explotar al máximo el sabor de los productos locales, utilizando técnicas sofisticadas en la cocina, dándoles a sus comensales una experiencia única al paladar, con la fusión de productos locales y técnicas de cocina utilizadas.

Esperanto: al momento de visitar este restaurante se puede notar que este restaurante se basa en la alta cocina Salvadoreña, con un enfoque en productos locales y estacionales, y que el ambiente es sumamente exclusivo, los comensales son personas de un nivel económico medio-alto y que cada uno busca el sabor tradicional salvadoreño pero con un arte culinario avanzado ya que el chef trabaja de la mano con el cliente para armar el menú del día.

La Estancia: este restaurante está ubicado en el occidente del país y su menú diario es comida 100% tradicional de El Salvador, las personas que visitan este restaurante acuden ahí porque el sabor de cada uno de sus platillos es muy casero y probablemente las personas que comen en el restaurante buscan la experiencia de comer como en casa. La dueña del restaurante nos comenta que ella busca mantener el mismo sabor tradicional y que al momento de cocinar lo hace con mucha pasión para satisfacer a los comensales.