

Universidad Galileo

Facultad de Ciencias de la Salud

Licenciatura en Gastronomía y Administración Culinaria

Tema de Investigación

Técnicas de investigación y análisis del plato autóctono Quichom, para dar a conocer en la población estudiantil guatemalteca de la Licenciatura en Gastronomía y Administración Culinaria de Universidad Galileo



Nombres	Carné
Kelly Christina Ng Liu	19000479
Ana Margarita Oliva Miralles	19000481
Fabián Emanuel Oseida Colindres	19001291

Guatemala, 25 de enero de 2023

Contenido

Introducción	4
Justificación	5
Planteamiento del Problema	6
Hipótesis	7
Objetivos	8
Objetivo General	8
Objetivos Específicos	8
Marco Teórico	9
Historia del Departamento	9
Quetzaltenango	9
Quichom	18
Ingredientes	20
Tomate	20
Chile Pasa	21
Chile Guaque	21
Miltomate	21
Canela	21
Pan Francés	22
Chile Colorado o Cobanero	22
Chile Chocolate	22
Comino	23
Pimienta Gorda	23
Chile Pimiento	24
Güisquil	25
Papa	26
Fécula de Maíz	27
Piedra para moler	27
Ollas de barro	28
Leña	29
Ingredientes utilizados después de la colonización	31
Cebolla	31
Ajo	31
Tabla nutricional de los ingredientes anteriores por cada 100 gramos	32
Receta obtenida de una persona entrevistada No.1	33
Receta obtenida de otra persona entrevistada No.2	34

Receta obtenida de Internet	35
Comparación de ingredientes de cada receta	36
Cantidad de cada ingrediente en cada receta	37
Metodología	39
Sujeto	39
Localización	39
Materiales	39
Plan de trabajo	39
Evaluación del conocimiento del plato	39
Breve introducción al plato y su historia	42
Cronograma	42
Resultados	45
Receta final y su valor calorífico	51
Conclusiones	52
Bibliografía	53
E grafía	54
Anexos	63
Glosario	64

Introducción

La historia de Guatemala tiene su origen con la civilización maya, los cuales tuvieron un importante desarrollo científico, social y cultural que se situaba en sus grandes ciudades como lo son Petén, las tierras bajas de Guatemala y Yucatán, México. Con la llegada de los colonizadores y sus influencias, se dieron cambios a la cultura, dando paso a nuevas experiencias que vivimos hasta el día de hoy. Entre estos se encuentra el uso de la cebolla, el ajo, condimentos y animales domesticados.

Es así como se da paso a platos como el Quichom, el cual es un platillo de origen Quetzalteco que originalmente se consume en fechas especiales como fiestas de 15 años, bodas y ferias patronales.

Este platillo originalmente nace como un recado a base de cerdo y chiles, el cual en la actualidad y por cuestiones económicas de las familias este ha sido sustituido por pollo. Este platillo es reconocido por el uso de las variedades de chiles originarios de Guatemala, por lo cual también tiene la denominación de comida de chiles.

Con esta investigación se busca llegar a conocer el platillo y su importancia en la historia de Guatemala, así como los cambios que ha sufrido por la idiosincrasia de los tiempos.

Justificación

En la actualidad, la población estudiantil guatemalteca de la ciudad capital no tiene conocimiento acerca de este platillo, ya que en los hogares se han conformado a un menú mayormente influenciado con platillos extranjeros.

Guatemala es un país con una gastronomía muy amplia, por la herencia ancestral de los mayas, otras etnias y los colonizadores, que dejaron muchos ingredientes y recetas, gracias a esto Guatemala tiene una gran gastronomía, uno de los que se destaca como un platillo principal es llamado Quichom, este se ha estado perdiendo debido a su falta de información.

Con la investigación se busca recuperar el platillo para poder dar a conocer a la población estudiantil guatemalteca de gastronomía de la ciudad capital acerca de dónde específicamente surgió el plato, aportando a su vez parte de la historia del departamento donde surgió. Debido a que en la actualidad se han ido perdiendo las tradiciones, por lo cual muchas personas no tienen conocimiento de este platillo nacional, ya que en los hogares se han conformado a un menú mayormente influenciado con platillos extranjeros, debido a que hoy en día todo se transmite en internet o de boca en boca.

Planteamiento del Problema

Guatemala tiene una gran variedad de alimentos y platillos, que tienen su origen desde la época de los mayas, pero varios de estos han perdido parte de su elaboración y su historia. En la actualidad la población joven de la ciudad capital ha dado paso a platillos internacionales que han desplazado la comida autóctona de nuestro país.

Los estudiantes de la carrera de Gastronomía de la universidad Galileo de la ciudad capital entre edades de 17 a 25 años no están exentos de este grupo, ya que su interés se ve reflejado en la cocina internacional y la repostería.

El Quichom es uno de los platillos con origen quetzalteco que puede variar en cada familia en su elaboración y sabor; con los años este ha sido transformado para acomodar a las familias que aún lo consumen, ya sea desde sus ingredientes hasta los métodos de cocción.

De esta forma nos preguntamos, ¿Cuál es la historia y esencia de este platillo?

Hipótesis

Los estudiantes de Gastronomía de la Ciudad Capital de Guatemala de edades entre 17 a 25 años no conocen la existencia del plato de Quetzaltenango Quichom. Este platillo es principalmente elaborado en su departamento de origen y existen variaciones en este por los diferentes métodos de preparación de cada familia. Con el propósito de dar a conocer el plato, por medio de material didáctico mostrar el procedimiento de la receta investigada para que así puedan realizar el platillo y se siga compartiendo la información.

Objetivos

Objetivo General

- Dar a conocer a los estudiantes de la carrera de Gastronomía de la Universidad Galileo entre las edades de 17 a 25 años acerca del plato, para así lograr que las personas conozcan su historia y su elaboración.

Objetivos Específicos

- Investigar la historia de cómo surgió y en qué época se originó el platillo, así como profundizar y analizar la receta. Para compartir información con los estudiantes que no lo conozcan.
- Dar a conocer el valor nutricional del platillo.

Marco Teórico

Historia del Departamento

Quetzaltenango

Es la segunda ciudad más importante de Guatemala y se denominó como de la Real Corona, debido a que fue uno de los escenarios más importantes, gracias a que han ocurrido diferentes sucesos históricos durante la época de la conquista, dicho departamento funcionó como fuerte de resistencia a la invasión hispana. Este departamento se ubica en un territorio volcánico, el cual fue afectado por los movimientos tectónicos, en el que los Mames y Quichés fueron soterrados en Pacajá, en donde hoy en día se encuentran muchos objetos de barro. Según los geólogos en la época prehistórica existía un lago que cubría todos los municipios de San Cristóbal Totonicapán, Municipios de Salcajá y el Barrio de la Ciénaga, esta confirmación se muestra en los documentos con el título de la Casa de Ixquin Nehaib.

El título del documento mencionado anteriormente, se dice que el Territorio de Otzayá, en el Valle de Palajunoj, actualmente como el departamento de Quetzaltenango, éste era conocido como Nima Amac, era un gran pueblo Mam que ocupaba el occidente del país.

Está situado en la en la VI región o también en la región Sur-Occidente, su cabecera departamental es Quetzaltenango, dicha región limita al norte con el departamento de Huehuetenango, al sur con los departamentos de Suchitepéquez y Retalhuleu, al oeste con San Marcos y al este con Totonicapán y Sololá. Sus principales idiomas son el castellano, k'iche' y Mam.

La historia del departamento de Quetzaltenango inicia con los mayas k'iche's los cuales fueron conquistados por el español Pedro de Alvarado cerca del año 1524, durante la víspera de la fiesta de Pentecostés o del Espíritu Santo. Según historias esta batalla se llevó a cabo en

el Llano de Pinal donde Tecún Umán y Pedro de Alvarado fueron partícipes y donde el último, junto a su ejército, emergieron victoriosos.

Tiempo después el ejército k'iche volvieron a luchar contra los españoles, esta vez en las faldas del volcán Cerro Quemado, dando lugar a la batalla del Volcán, donde nuevamente los españoles fueron victoriosos y así fundaron el pueblo de Quetzaltenango el 15 de mayo de 1529.

Antes de ser nombrado como Quetzaltenango, el nombre propuesto por los K'iche' fue el de Xe' Lajub', Xe' Lajuj No'j y Xe' Lajuj Kej, que significa Bajo las diez colinas" o "Lugar de los diez venados", también se refiere el día "1 Queh", que se refiere al día 10 de su calendario. Esto va dependiendo de los traductores, por esta misma razón actualmente se le puede también llamar o conocer como Xelajú. Por otro lado, Quetzaltenango es de origen Nahuatl que significa "Bajo la muralla del Quetzal".

Historia de 3 Nombres y 3 Éxodos:

Primer Nombre. Los mames se establecieron alrededor de las faldas del volcán entre San Bartolomé y Barrios Transfiguración, considerando al volcán Lajuj Noj, en el que hoy en día se considera Volcán Quetzaltenango O Volcán Cerro Quemado, este es considerado como el protector de las comunidades. De esta misma manera la población se dio cuenta de que descendía mucha agua de los volcanes y montañas que se ubican en esa área, en él descendía hasta el barrio La Ciénaga, llegando a formar grandes lagunas. Por lo cual nombra el lugar como "Culajá o Q'ulajá" que significa "Garganta de Agua". Ellos se establecieron en el departamento, en el que se estima muchos de ellos se encuentran enterrados debajo de Quetzaltenango, en donde está su centro mayor y su capitolio.

Éxodo Primero y Segundo Nombre. K'iche' también conocida como Q'umarkaj o Utatlán, buscaba su expansión territorial, en la que luego de que los mames se establecieron en las faldas del volcán, los K'iche' obligaron a los mames a retirarse de la zona, en donde finalmente lo lograron. Por lo cual los K'iche' le pusieron el nombre de "Xe'Lajuj No'j", que significa "Bajo las Diez Ideas" o "Bajo los Diez Pensamientos". El nombre proviene debido a estar rodeados de diez importantes cumbres, en las que se encuentran volcanes y montañas. De esta misma manera los K'iche's tenían conformado los 10 señoríos de basamento. El número diez también es un número importante. Esto se basa en columnas corintias de la municipalidad del departamento en donde podemos encontrar que el parque se divide en seis lados del lado sur y 4 del lado norte, en conjunto son 10.

Éxodo Segundo y Nombre Tercero. Según las historias los K'iche's no estuvieron por mucho tiempo en el valle, en el cual Pedro de Alvarado invadió Quetzaltenango en el lado de Xetulul y Zapotitlán. Luego se realizó la segunda batalla, en el lugar conocido como Llanos del Pinal, en el que murió el Príncipe K'iche', más conocido como Tecún Umán. Tiempo después se realizó la última y tercera batalla en el lugar conocido como Salcajá, antes llamado como Llanos de Urbina. Este lugar fue en donde se fueron desapareciendo los K'iche'.

Los españoles vinieron acompañados de los pueblos tlaxcalteca, aztecas, toltecas y entre otras etnias pertenecientes a México, dichos pueblos fueron conquistados antes de que llegaran a Guatemala. Ellos lograron invadir los pueblos de Quetzaltenango, en el que establecieron el tercer nombre conocido como "Quetzaltenango de la Real Corona Española y del Espíritu Santo".

El nombre Quetzaltenango proviene del mexica que significa "Bajo la muralla del quetzal" o "Lugar donde abundan los quetzales". Por lo cual al momento que los aztecas fueron obligados por los españoles a ingresar a Guatemala, ellos le pusieron el nombre

formado en base de las cosas que más se veían en Guatemala, impresionantemente se lograban observar muchos Quetzales en Xelajú, entonces la unión de las palabras **Quetzal** y **Tenango** significan mucho o donde hay mucha abundancia. La palabra Tenango se colocó en cada departamento.

Éxodo Tercero, Fin del Período Colonial. Guatemala junto a Centroamérica logró firmar su independencia del Reino de España. Con esto ellos fueron formando parte de las Provincias Unidas del Centro América y de la República Federal de Centroamérica.

Hasta 1838 Quetzaltenango y otros departamentos del occidente fueron los que formaron el sexto estado de la República Federal de Centroamérica, en el que dicho estado llevaba por nombre los altos.

Rafael Carrera invadió el estado de Los Altos, la razón de esta acción fue por la lesiva al derecho internacional y federal. La acción que se tomó ayudó a reducir los miembros del gobierno del estado, fusilándolos y nuevamente limitando el departamento con actos violentos.

Pueblo de Quetzaltenango. Con el establecimiento del pueblo de Quetzaltenango se da inicio a la época colonial, donde los pueblos fueron evangelizados e inician las construcciones de templos católicos. Por esto el obispo Francisco Marroquín, en el año 1532, hace el trazado del Templo de Quetzaltenango.

Cerca de 1540, los pueblos quetzaltecos se convirtieron en los primeros lugares en donde se estableció una demarcación territorial. Las costumbres y tradiciones de los pueblos se fueron perdiendo y los pueblos adoptaron las costumbres de los españoles, lo que ocasionó un cambio de política. Esto dió lugar a la toma de dos figuras políticas, una sería el alcalde o corregidor, que sería para los criollos; y por otro lado el cabildo indígena, para los indígenas

que habitaban las tierras. Estos últimos eran miembros de los altos linajes prehispánicos que eran considerados nobles.

Ciudad de Quetzaltenango. El 29 de octubre de 1825 el pueblo de Quetzaltenango, por medio del decreto 63, obtuvo su estatus de ciudad.

En 1838, Quetzaltenango fue la capital llegó a formarse como el sexto estado de Los Altos dentro de la Federación de las Provincias Unidas de Centro América, junto con Huehuetenango, Suchitepéquez, San Marcos, Totonicapán, Quiché, Retalhuleu y Sololá, que buscaban independizarse de Guatemala.

Luego de formar parte de Los Altos, el 30 de marzo de 1930 se inauguró el Ferrocarril Eléctrico Nacional de Los Altos, en el que se firmó un contrato de construcción con Allgemeine Elektrizitäts-Gesellschaft en 1924.

Geografía y Lugares Turísticos. Es un departamento desigual que tiene una altura de 2800 metros sobre el nivel del mar en el municipio de Sibilia y a los 350 metros sobre el nivel del mar en el municipio de Génova.

Su orografía se conforma por el volcán Santa María, Cerro Quemado, Chicabal, Santiaguillo, Siete Orejas, Zunil o Pico de Zunil y Lacandón. Así mismo en ese departamento cruzan los importantes ríos, en los que se encuentran el Río El Naranjo, Tumulá, Salamá y Las Palomas. De esta misma manera se encuentran más de 30 sitios arqueológicos, balnearios y ríos. Algunos centros turísticos que se encuentran en ese departamento son: Aguas Amargas, Fuentes Georginas y Baños Termales de Almolonga. Estos centros turísticos poseen fuentes termales sulfurosas las cuales son consideradas medicinales. Además de eso tiene nacimientos de aguas de las más relevantes están: Valle Paraíso, Chipila, Villa Alicia y Los Chorros. También se encuentran los riachuelos El cañal y Chinamá.

Es un departamento que también posee centros religiosos prehispánicos en donde se encuentran: Maximón de Zunil, Laguna Chibacal, Culto a San pascual Bailón en Olintepeque y el sitio arqueológico de Chuitinamit.

Revolución de 1897. En 1897, Quetzaltenango vivía con un comercio desarrollado, una educación impresionante y un sistema de salud que era considerado el segundo mejor después del Hospital San Juan de Dios. Pero en 1897, tras la crisis económica por el fracaso de la Exposición Centroamericana, el presidente José María Reyna Barrios, cortó la educación como un método de ahorrar dinero, para posteriormente alargar su mandato por cuatro años más.

Esto llevó a un descontento de los pueblos los cuales se levantaron y dieron protesta un 7 de septiembre, siendo liderados por el exministro Próspero Morales. Llegaron a tomar las oficinas de San Marcos y se dirigieron hacia Quetzaltenango, pero los líderes fueron traicionados y el presidente ordenó que fueran fusilados el 13 de septiembre sin previo juicio.

Terremoto de 1902. El 18 de abril de 1902 por la noche ocurrió un terremoto de una magnitud de 7.5 en el departamento de Quetzaltenango, éste tuvo una duración de 1 a 2 minutos, fue precedido por varios sismos y seguido de varias réplicas. Fallecieron entre 800 y 900 personas, y varias estructuras sufrieron daños severos o fueron destruidas.

Erupción de 1902. Tras el terremoto de 1902, Quetzaltenango aún se estaba recuperando cuando el 24 de octubre el volcán de Santa María erupcionó. Este había estado inactivo desde la conquista española y su erupción fue aún más devastadora que el terremoto ya que llegó a alcanzar hasta la región de Chiapas, en México. Dejó un aproximado de cinco mil muertos y miles en pérdidas agrícolas y materiales.

Siglo XX. En Quetzaltenango se llegaron a establecer fábricas, como la de Cantel y Capuano. También se estableció la Cervecería Nacional y Embotelladora Nacional, los cuales

contribuyeron a reformar la estructura económica. Actualmente, este departamento se conoce por ser un lugar estratégico para el comercio, los servicios y la educación, así como la industria textil y la licorera.

Producción. Entre los principales cultivos que se cosechan están el café, trigo, papa, cebolla, repollo, zanahoria, apio, espinaca, nabo, variedades de chile pimiento, remolacha, rábano, lechuga, manzana y durazno. Así como también hay productos artesanales, cuero, pirotecnia, palma, metal, cestería, tejidos de indumentaria guatemalteca, muebles de madera como también los instrumentos musicales.

División Política. El departamento de Quetzaltenango posee 24 municipios. Cada uno posee sus propias aldeas y caseríos. Estos son:

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 1. Quetzaltenango. | 13. Almolonga. |
| 2. Salcajá. | 14. Cantel. |
| 3. Olintepeque. | 15. Huitán. |
| 4. San Carlos Sija. | 16. Zunil. |
| 5. Sibilia. | 17. Colomba. |
| 6. Cabricán. | 18. San Francisco La Unión. |
| 7. Cajolá. | 19. El Palmar. |
| 8. San Miguel Sigüilá. | 20. Coatepeque. |
| 9. San Juan Ostuncalco. | 21. Génova. |
| 10. San Mateo. | 22. Flores Costa Cuca. |
| 11. Concepción Chiquirichapa. | 23. La Esperanza. |
| 12. San Martín Sacatepéquez. | 24. Palestina De Los Altos |

Municipio de Almolonga. Es un municipio también conocido como La Hortaliza de América, este es el municipio principal que exporta verduras y hortalizas a México y Centroamérica.

La ubicación de este municipio, su clima y la calidad del suelo, ayuda a que los agricultores puedan lograr cinco cosechas al año, además de eso cuentan con una gran variedad de semillas.

Este municipio contiene suelos de origen volcánico, en donde se puede cultivar los vegetales presentados anteriormente. También tiene la precipitación pluvial anual en dicho municipio oscilan a una temperatura aproximada de 12° a 18° centígrados, es un clima frío, seco y húmedo entre noviembre y mediados de marzo.

Cantones. El primer cantón es llamado como San Nicolás, éste está ubicado en las faldas de un cerro en donde se instaló el gobierno español y construyeron una ermita, al momento de que fue abandonado lo demolieron en el año 1831. Los terrenos donde se construyó la capilla ahora funcionan como una escuela.

La edificación nunca volvió a ser construida, pero los misioneros jesuitas construyeron el convento y colegio de San José Calasanz en 1873 en los terrenos que fueron donados por Manuel Fuentes e Isidro González. Por lo cual se convierte en el Colegio de Occidente y luego en un Instituto Normal para varones de Occidente.

Luego de la creación e invasión del cantón San Nicolás, se le agregaron otros cuatro cantones a la ciudad de las cuales son: San Antonio, San Sebastián, El Calvario y San Bartolomé. Cada uno tenía un alcalde auxiliar y un regidor, en el que tenían el poder de gobernar. En 1893 las autoridades llegaron a acuerdo en dividir nuevamente en donde crean otros ocho cantones más, de las cuales son: Gálvez, Guzmán, La Igualdad, La Independencia, Barrios, Morazán, La Libertad y Fraternidad.

Después del terremoto de 1902 el nombre de cantón desapareció y luego se denominó barrios a todos los grupos de casas que lo formaban.

Personajes. Los cuatros personajes importantes de este departamento que destacaron como presidente fueron: Manuel Estrada Cabrera, Manuel Lisandro Barillas, José María Reina Barrios y Jacobo Árbenz Guzmán.

De esta misma manera también destacan los músicos Jesús Castillo, hermanos Bethancourt, hermanos Hurtado, el médico Rodolfo Robles. Escultores y pintores de la talla de Rodolfo Galeotti Torres, Agatón Boj y Humberto Garavito. Los poetas Werner Ovalle López, Osmundo Arriola, Efrén Castillo y Alberto Velásquez. Los docentes Pablo Garzona Nápoles, Daniel Armas y Adrián Inés Chávez.

Plato Autóctono

Se denomina plato autóctono a los alimentos que se preparan con ingredientes de la región o el lugar de donde se originó un plato, los ingredientes que se utilizan en el platillo identifican al departamento y también es preparado por la población en ese mismo lugar donde se originó. De esta manera el plato Quichom es un plato autóctono de Quetzaltenango debido a que uno de sus ingredientes especiales es la canela, esta es cultivada en el departamento nombrado anteriormente.

Recado

Este tiene la característica de una salsa en el que reúne una técnica culinaria que se ha ido conservando y transmitiendo de generación en generación, esta técnica consiste en el asado de los ingredientes que luego deben de ser licuados o molidos y por último éste es cocinado para agregar verduras o carnes en él para su cocción.

Existen diferentes tipos de recado, en el que los ingredientes pueden variar, pero por lo general se utiliza miltomate, cebolla, tomate, ajonjolí, pepitoria, chile guaque y chile pasa. Principalmente los chiles son secos aunque también se utilizan frescos por lo que se le agregan a los recados al momento de consumir para obtener un sabor picante.

Para el asado del ingrediente es importante que se realice en un comal para que aporte un sabor especial. La consistencia del recado es media, en donde se utilizan diversos espesantes como la tortilla, arroz, masa de maíz o pan, en donde aportan un color único al plato. Algunas veces estos ingredientes deben de ser asados o prácticamente quemados, en donde obtendremos el resultado de un recado o salsa negra, como por ejemplo el mole o el pepián negro. Normalmente el recado más común es el rojo en el que añaden achiote para obtener un color rojizo. Esto normalmente se realiza para el Subanik y Pepián Rojo.

Se dice que los recados más sabrosos se muelen los ingredientes en piedra de moler, pero en la actualidad se utiliza la licuadora.

La preferencia de los guatemaltecos es la comida con recado, porque los platos son delicadamente condimentados obteniendo así sabores únicos que encierran las tradiciones arraigadas. Estas comidas a su vez tienen su forma especial de servir, debido a que normalmente se presentan en las escudillas de barro y como unos de los básicos acompañamientos son el arroz blanco o tamalitos de masa.

Quichom

Es conocido también como la comida de chiles. En toda Guatemala se hace pepián y jocón, mientras el Quichom es un recado que pertenece al departamento de Quetzaltenango. Uno de los principales ingredientes de este plato es el picante en el que se mide por la cantidad de semillas que quedan en los chiles al momento de ser molidos.

El proceso que se lleva a cabo con él es cuando el comal está bien caliente y luego recibe a los chiles. Los principales chiles que lleva este platillo son: chile guaque, chile zambo, chile chocolate, chile pasa y chile colorado. Con un tiempo mínimo el ambiente empieza a oler a chile, el humo y los ojos hacen que empiece a oler a Quichom. La característica de los chiles es que cambian en color oscureciendo y las pieles se estiran. Según la seño Chayito al momento de que los chiles suenen el chinchín significa que ya está

listo, para eso debe de agarrar el chile y agitarlo. Al momento que Chayito reúne los chiles y los despliega al centro de la piedra y se hinca, de esta misma manera ella dice “Además de hincarse, es una señal de respeto, que significa agradeciendo a la tierra lo que nos está proveyendo y le estamos pidiendo permiso al suelo”. La posición en la que debe de estar debe ser frente a un fuego que crece, el humo baila lentamente y se evidencia con los rayos del sol que atraviesan la estampa.

También la seño Chayito menciona “Acá empieza la meditación, es donde se quedan las penas, depresión y ansiedad”. De esta misma manera moler es un momento de soledad, pero también es un diálogo con la memoria, utilizando la voz interior, se escucha claramente cuando se está moliendo. Aunque no haya más personas alrededor de la piedra, según ella en ese momento aparecen sus muertos que están ahí con ella. Al momento de que su mamá se hincaba en frente de la piedra y empezaba a pasar el mortero sobre el chile, silbaba el son llamado “Viejo Ciprés”, y también es donde la música resguarda y manifiesta el momento de oler.

Al mismo tiempo el son de la “Neblina” llega a su memoria, mientras que ella lo recuerda, la neblina se posa sobre el Volcán Santa María y su paso lento sobre el triángulo azul perfecto tiene el ritmo de ese son. Ella se viste con su pot' (el nombre en K'iche' del güipil, el cual su corte es triangular y azul), pasa frente a ella el vapor blanco que despide la olla de barro en la que está cocinando la carne. También este es un paisaje pequeño, en el que la mayor parte de lo que nace en esa cocina, sale al patio y se forma como un volcán.

Este recado tiene el color de la tierra mojada y de las brasas dormidas. El color se parece al de la sangre, pero con un olor que más que olor es su presencia. Si el Quichom hablara, sin duda tendría las voces de todos los que lo han comido, dirán todo los nombres que ha tenido el departamento antes de que se llamara Quetzaltenango, Xelajú o antes de que fuera Guatemala el país.

El plato sabe a un camino largo, el cual sabe a los chiles que vieron el juego de pelota de los gemelos Ixb'alamkej y Junajpu', también sabe a las primeras vegetaciones de los señores Tz'aqöl B'itöl, Tepew Q'uq'kumätz y Alom K'ajolom. De esta misma manera sabe a las manos de las señoras Rosario, Florinda, Nicolasa, Felipa y entre otras. Además de eso sabe de las cocinas de Barrio del Calvario, Barrio de las Flores y entre otros. Todos los nombres de las mujeres, calles y sus barrios de Quetzaltenango caben en el recado.

Alvarado, C (24 de Julio 2022). Quichom: la comida de chiles. MR MENÚ.

Según las historias este recado existió más o menos desde 1875. Este recado se puede preparar de dos maneras diferentes. El primero es para el viaje en el cual es un Quichom seco y la segunda es para ocasiones especiales o para las fiestas. Cada familia tiene su propia receta, en el que ha tenido cambios por varias generaciones. Antes se utilizaba la carne de cerdo y la manteca de cerdo para freír el recado. Hoy en día se utiliza la carne de pollo. Debido a que el pollo no tiene mucho sabor, se cocina con fondo o un caldo de alguna otra proteína antes para que el recado tenga un sabor intenso a carne. Anteriormente la tradición era consumirlo con tamalitos o atoles. Hoy en día se acompaña con arroz chapín o arroz blanco. Como se menciona anteriormente es un recado bien picante por lo cual si no lo desea muy potente le puede reducir la cantidad de chile para el recado.

Ingredientes

Tomate

Es una de las hortalizas consideradas como fruto, su nombre científico es *Solanum Lycopersicum*. Este es originario de los Andes de Perú, luego llegó a América Central, seguidamente su cultivo se estableció en México. Desde entonces en el lenguaje Náhuatl lo llamaron como Xictomatl, fruto con ombligo o Fruta Hinchada. De esta manera este fruto lo

descubrió Cristóbal Colón en América y él mismo lo llevó a España, de esta manera allí le pusieron el nombre de tomate. En Italia lo llaman como Pomo d'oro o Manzana dorada.

Chile Pasa

Es conocido como chile negro, se caracteriza por tener una superficie brillante y rugosa con un sabor poco picante. Este se originó en la región de Puebla al sur de la Ciudad de México. Contiene un alto contenido de betacaroteno, es un antioxidante que beneficia el sistema inmune, sistema cardiovascular, ojos y piel.

Chile Guaque

Este ingrediente también es conocido como guajillo, es originario de Mesoamérica. Este ayuda a darle un toque picante a la comida. Es cultivado en algunos lugares de Sololá y en el altiplano central, normalmente se consume en estado deshidratado de color rojo oscuro. El chile es representativo de San Andrés Itzapa, se utiliza mucho en su comida más consumida del lugar, llamada "Cherepe".

Miltomate

Este ingrediente es originariamente de México. Su nombre es originario del Náhuatl, Miltomatl que significa milli del sembradío de maíz y tomatl de tomate. Es un fruto de la familia solanáceas, este tiene una forma esférica, color verde, piel lisa y tierna. Normalmente se utiliza para elaborar salsas verdes. Ayuda a mantener en equilibrio la presión arterial, infecciones respiratorias, amígdalas, alivia los dolores de oído y los niveles de azúcar en sangre.

Canela

El árbol es originario de Sri Lanka. Existen más de 100 variedades de canela, se cultiva en países cálidos y fríos, dicho ingrediente otorga varios beneficios como este, al obtener el aceite esencial que impide el desarrollo de los gérmenes. Además de esto ayuda

a la digestión por las enzimas que aporta, reduce la acumulación de las grasas, controla los niveles de “colesterol malo”, triglicéridos, disminuye la presión arterial por la cantidad de antioxidantes.

Pan Francés

Este proviene del pan baguette, originariamente de Viena, Austria. El pan baguette surgió por la utilización de hornos de vapor para la cocción, en donde la humedad ayuda a crear una capa crujiente en el exterior y se rocía agua cuando está en cocción dentro del horno.

Chile Colorado o Cobanero

Es un fruto nativo de México y Centroamérica. El nombre de chile cobanero proviene de los habitantes de Guatemala, cuyo nombre viene de la región de Cobán, Alta Verapaz, en donde se cultiva principalmente. Este es de color verde cuando empieza a crecer y al momento de madurar se torna de color rojo. Su proceso de secado, tostado o ahumado en comal de leña otorgan un toque especial, pero si se seca en leña le brinda un sabor intenso ahumado y aporta un rojizo más fuerte.

Chile Chocolate

Cultivado en regiones cálidas húmedas y secas de Guatemala. Se cree que este es el ingrediente que los mayas utilizaban con el cacao para realizar su bebida tradicional de chocolate. Contiene una alta concentración de betacarotenos y flavonoides antioxidantes. Algunos beneficios de su consumo son: aliviar los dolores de cabeza, aliviar la migraña, ayuda a quemar la grasa, alivia dolores musculares, artritis, disminuye el colesterol en la sangre y prevenir algunos tipos de cáncer por la capsaicina que contiene.

Comino

Es una planta que pertenece a la misma familia del eneldo, anís verde, hinojo y perejil. Su nombre proviene del latín *cuminum* y *kýminon* del griego. Este tiene una característica del tallo ramoso con hojas divididas bien delgadas. Su origen es del sudeste de Asia, en Grecia servían esta especia como hoy en día se pone los saleros y pimenteros en el centro de la mesa.

En la edad media decayó la costumbre de usar el ingrediente en las mesas, a excepción de España y otros países mediterráneos. Hoy en día se utiliza mucho en la cocina mediterránea y árabe, debido a que ellos aprecian mucho su aroma, sabor y propiedades benéficas al cuerpo.

Esta planta posee propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. También ayuda a intervenir el alto contenido en vitaminas B y E. Además de eso ayuda a solucionar todos los problemas digestivos, flatulencias, hinchazón, enfermedades del corazón, ayuda a calmar los problemas musculares y la fiebre.

Pimienta Gorda

Este proviene del árbol *Pimenta dioica*. El árbol de este fruto es originario de Guatemala, sur de México, Jamaica y Cuba. También es conocido como pimienta chapa, guayabita, inglesa, tabasco, jamaica, pimienta dulce o de olor. Esta especia se utiliza mucho en la elaboración de varios platos, en el que combinan con otras especias para poder elevar el olor y sabor, entre estas especias está: la canela, pimienta negra, nuez moscada y entre otras.

Es muy utilizado en la cocina caribeña, en el cual se emplea mucho para elaborar las salsas de mole mexicano. En Guatemala lo utilizan mucho en la elaboración de platos salados y como condimento en postres o platos dulces. Normalmente en el norte se utiliza más en conservas de frutas como el ciricote y la guaya. En Nicaragua lo utilizan junto al

clavo de olor y canela para elaborar un fresco llamado Pinolillo. En honduras lo utilizan mucho en infusiones, condimenta el café, arroz con leche y quesadillas. Perú utiliza este ingrediente para la elaboración de guisos, sopas, bebidas o dulces. Bolivia es el país que solo lo utiliza para hacer sopa de maní y carne de silpancho.

En Europa como España se muele la pimienta y potencia el sabor del arroz de matanzas ibicenco. Inglaterra lo utiliza para elaborar estofados y salsas para condimentar verduras encurtidas. Alemania lo utiliza para la elaboración de embutidos o pasteles con aromas fuertes.

Esta especia tiene una buena fuente de vitaminas A, K y C. También minerales como el calcio, sodio y potasio. La especia es utilizada como un antiséptico o como un analgésico, en el que ayuda a aliviar las molestias gastrointestinales, controla las hemorragias y a mejorar los problemas del hígado. De esta misma manera este ingrediente contiene piperina, este se encuentra en la capa externa que le da un sabor picante. De esta misma manera ayuda a mejorar el rendimiento metabólico, también ayuda a reducir la cantidad de las células grasas que se encuentran acumuladas en el torrente sanguíneo.

Chile Pimiento

Este pertenece a la familia Solanácea del género de Capsicum. Es un ingrediente perteneciente a América del Sur, oriundo de Perú y Bolivia, desde allí se expandió hacia América Central y Meridional. También es llamado como chile picante o pico picante, se distingue debido a que no es picante como pimiento dulce o chile dulce, algunos lugares de América también lo llaman como pimiento morrón o pimentón.

Con la llegada de los españoles, Cristóbal Colón fue quien lo introdujo en España, luego llegó a Italia y Francia, hasta que se extendió por toda Europa. Luego de doscientos años, la utilización de este ingrediente en el Mediterráneo, también transformó la cocina de China, Indonesia e India, se cree que las plantas son originarias de esas regiones.

En el uso culinario de este ingrediente, en América se utilizaba para la elaboración del cacao, generalmente conocido como mole. Hoy en día se utiliza en conserva, fresco, asado, frito o en polvo. Es un vegetal muy utilizado en la cocina del Caribe, Tailandia, México, Bolivia y Perú. Los platos que utilizan mucho el ingrediente son chimichurri, pebre, adobos, salsas y entre otros. En Europa lo secan para luego ser molidos, en el cual lo utilizan para condimentar o colorear los platos o embutidos.

Los beneficios del consumo de este ingredientes debido a que son altos en vitaminas A y C. La vitamina A, contiene betacarotenoides (Son los responsables en dar el color amarillo y rojo a los pimientos, también ayuda a que no se pierdan sus propiedades durante la cocción) que es una acción antioxidante, este es protector frente a los radicales libres que genera el cuerpo humano, este es el causante del envejecimiento celular, provocando enfermedades degenerativas como la osteoporosis, enfermedades cardiovasculares o cáncer. En cuanto a la Vitamina C aparte de ser un potente antioxidante, ayuda a intervenir la formación de colágeno y glóbulos rojos, en el que al mismo tiempo ayuda a la absorción de hierro y calcio de los alimentos, que ayuda a la resistencia de infecciones y mejora los huesos y dientes. Este ingrediente ayuda a la buena digestión debido a que produce más saliva y jugos gástricos.

Güisquil

Este vegetal es originario de México y Centroamérica. Fue cultivado en Mesoamérica por los mayas y aztecas, se fue introduciendo en las Antillas y Sudamérica entre el siglo XVIII y XIX, luego este fue introducido en Europa debido a que los españoles se lo llevaron de América. En México se le conoce como Chayote, su nombre proviene del náhuatl Hitzayotli, significa calabaza espinosa. También se les conoce como Chayota, chayote, guatila, cidra, papa de pobre, papa del moro, papa del aire, tayota, xuxú, chuchú y papa del

moro. El Chayote formó parte de la dieta mesoamericana en la época colombina, también se consumen las puntas tiernas de la planta.

Es un ingrediente con pocas calorías, sin colesterol, ni grasas saturadas. Provee una buena fuente de fibra dietética, altos niveles de potasio en el que ayuda a nivelar los efectos de sodio, por lo cual ayuda a evitar la hipertensión. Además de eso es una buena fuente de Vitamina C, B2, B9 y hierro.

El güisquil tiene un efecto depurativo que ayuda a aliviar la diuresis, también ayuda en el tratamiento contra la presión arterial, artrosis, artritis reumatoide, infecciones urinarias, nefritis, cistitis, insuficiencia renal, cálculos renales o vesícula.

Papa

Es un tubérculo de origen de América del Sur. Este crece debajo de la tierra, el tubérculo el cual fue encontrado en el altiplano andino y cerca en el lago Titicaca. Llegó a Europa con la ayuda de los conquistadores españoles. Antes se le llamaba batata, viene de origen las isla española. Por lo cual luego los españoles le otorgaron el nombre papa, significa préstamo lingüístico del término quechua papa. Luego tornó el nombre a patat La mayor parte de España la conocen por patatas, a excepción de las Islas Canarias y Andalucía Occidental.

Este contiene una buena fuente de energía debido a que contiene alta cantidad de carbohidratos, alto contenido de folato, vitaminas del grupo B y C, minerales como el hierro, ácido fólico, potasio y magnesio. El consumo de este producto ayuda a reducir la presión arterial, cardiovasculares (Debido a que este contiene Vitaminas B que ayudan a proteger las arterias, de esta misma manera la Vitamina B6 ayuda a reducir los niveles de homocisteína, en el que implica inflamación de las arterias), renovación celular, ayuda a tener un sistema nervioso más saludable. De esta misma manera ayuda a los problemas estomacales y la acidez que se encuentra en el estómago por la alta cantidad de fibra que contiene.

Fécula de Maíz

Este producto fue creado en Estados Unidos por los hermanos Duryea, vendido a la empresa Gloen Cove Starch Manufacturing. Wright Duryea de Gloen Cove fue quien le dio el nombre maize en inglés. La maicena se obtiene de la planta de maíz, esta pasa por un proceso para extraer todos sus nutrientes, almidón, aceites y proteínas. Luego son separados para que quede solo el almidón. Este tiene una característica por ser un polvo fino de color blanco. También es conocido como maicena o almidón de maíz. Hoy en día es muy utilizado para espesar, hacer pan, crema pastelera, chocolate caliente, rebozar carnes, compotas y entre otras. Además de eso tiene la capacidad formar geles, aportar textura, actuar como anticongelante o retener agua.

Los beneficios de su consumo es que proporciona energía y ayuda a mejorar la digestión libre de gluten. Este contiene alta cantidad de Vitamina B, alto contenido de fibra en el cual ayuda a tener menos riesgo de tener enfermedades coronarias, hipertensión, embolias, cáncer de colon y enfermedades gastrointestinales. Además ayuda al estómago y los intestinos a alcalinizar los intestinos eliminando las bacterias que están causando diarrea, para esto se necesita el jugo pancreático se digiera en la parte inicial del intestino, que restaura a su forma el intestino sin que haya diarrea. Aparte de mejorar el intestino, ayuda a los trastornos del estómago como la acidez y la gastritis. Por lo cual es muy recomendado para las enfermedades digestivas.

Piedra para moler

Elemento ancestral que forma parte de la identidad cultural de Guatemala, siendo este un objeto importante para la elaboración y transformación de los alimentos en la antigua civilización maya.

En Guatemala, el origen registrado de la piedra de moler es antiguo. Esto es debido a que su función ha sido desde un principio moler vegetales que luego se transformaron en la alimentación del pueblo. Por ello se suele afirmar que la piedra de moler es tan antigua como la civilización Maya. En la actualidad, este artefacto es muy común en las comunidades rurales guatemaltecas. Sin embargo, su uso se reduce cada vez más por la presencia de los molinos de motor. Ya que es una forma más rápida y requiere un menor esfuerzo humano.

En cuanto al mito del sabor de los ingredientes al utilizar la piedra de moler es falso, ya que generalmente estas se realizan del material "Piedra Volcánica" particularmente por las características que contiene este elemento natural, siendo liso y poco poroso con una facilidad de limpieza. A su vez cabe aclarar, cuando la piedra de moler se va a utilizar por primera vez, esta debe de "curarse" para no agregar ningún elemento extra al platillo. generalmente se realizan con granos, como la sal, arroz entre otros.

Ollas de barro

Las ollas de barro son usualmente de una forma esférica que pueden variar de sus tamaños, estas se hornean a una temperatura entre 1000°C a 1100°C y por lo general en la cocina tanto moderna como tradicional se utilizan para preparar alimentos de una forma lenta.

El barro es un material que debe llevar muchos cuidados, entre estos está el remojar la olla antes de su uso o también está la regla de colocar granos de sal en su interior, esto con el fin de evitar la formación de hongos y la propagación de sabores extraños. Lo que pocos saben es que las ollas deben de tener un tratamiento antes de ser utilizadas, este consiste en untar aceite antes de su primer uso y dejarla en un horno caliente por dos horas.

La olla de barro cuenta con tanto ventajas como desventajas, por un lado es un material versátil que permite la preparación de tanto alimentos secos como caldosos además de mantener la temperatura por un largo tiempo. También es un material que llega a soportar

temperaturas muy altas y gracias a su porosidad se logra mantener un equilibrio entre los líquidos de las recetas.

No hay que dejar de lado que la olla de barro ha sido partícipe de estudios donde se han observado niveles de plomo que son peligrosos para el consumo. Esto debido a su elaboración con sílice y óxido de plomo que se aplican de forma líquida en la superficie.

Leña

La palabra proviene de latín lignum. Esta palabra se le nombra a las partes de los árboles o arbustos generalmente conocido como tronco. Este producto es utilizado para poner o encender fuego con el objetivo de ser una fuente de energía, calefaccionar, cocinar o calentar alimentos. Al momento de ponerle fuego este genera hollín (Combustión incompleta de materiales orgánicos, en el que contiene carbono. Este es un polvo fino de color café o negro que contiene una cantidad de productos carcinógenos como el cadmio, cromo y arsénico.) y brea (Sustancia en el que se obtiene luego de colocar la madera al fuego, en el cual tiene una característica viscosa de color rojo oscuro. Este se emplea en medicina como pectoral y antiséptico).

Al momento de usar la leña para cocinar, es muy importante de usar el tipo de leña, debido a que este aporta aromas y sabores a los alimentos. Los tipos de maderas se subdividen en dos de las cuales son:

1. **Especies Agrícola:** Son las leñas que se producen por las consecuencias del procedimiento de los árboles frutales, olivo, vid, frutos secos o agrícolas.
2. **Especies Forestales:** Son todas las leñas producidas a consecuencia de los trabajos de poda, clara y restos de cortas finales. Este se subdivide en:
 - a. **Fronosas:** Los árboles considerado frondosa son la que tiene una característica de tronco grueso, copa de forma tupida, contiene una gran cantidad de hojas y ramas, su madera posee poros pero no mucho, en cual son considerados plantas angiospermas, en el cual producen

semillas desnudas. Estos son de maderas duras, su estructura es leñosa. Entre estos está el roble, castaño, abedul, cerezo europeo, chopo, cerezo americano, fresno americano, maple blando y maple duro.

- b. Coníferas:** Son los árboles en el cual su madera proviene de grupos de árboles que producen mediante semillas que contienen piñas o conos. Estas son consideradas como gimnosperma, lo cual significa que poseen muchas semillas pero no contienen flores. Entre estas se encuentran: el pino, abeto, sequoia y ciprés.

La leña es un origen de especie forestal, en el cual proviene de los árboles, estos tienen una especie forestal, que tiene un aspecto histórico como la abundancia de superficies forestales. Este producto ayuda a obtener otros biocombustibles líquidos y sólidos, entre estas está el carbón vegetal, astilla, bioetanol y otros.

El tipo de leña depende en que se utilizará. Si se necesita calefacción y obtener temperatura en poco tiempo, es recomendable utilizar las leñas frondosas. Este tipo de leña son buenas y mejores que las coníferas. Las maderas recomendables de usar son:

- Roble
- Manzano
- Mezquite
- Olivo
- Encina
- Fresno

Preparar los alimentos con leña es una técnica que se ha estado utilizando en la cocina desde los antepasados. La utilización de la leña en la cocina ayuda a ponerle un sabor ahumado a los alimentos. Es decir la madera produce aromas a los alimentos al momento de colocar o prender fuego a la madera, algunas de las aromas que la madera produce son: pimienta, vainilla, clavo de olor y entre otras especias fuertes.

Al momento de colocarle temperatura a la madera, ayuda a aportar jugosidad, dulzor a la carne.

Ingredientes utilizados después de la colonización

Cebolla

Su nombre científico es *Allium Cepa*. Este es de origen Asiático, luego se extendió hacia América con la llegada de los españoles. Existen tres diferentes tipos de cebollas, entre estas está la cebolla amarilla (Norte de Europa), cebolla blanca (Asia) y la cebolla morada (Asia).

Ajo

Es de origen Asiático, su nombre científico es *Allium Sativum*. Este es uno de los ingredientes que posee muchos compuestos azufrados, que ayuda a eliminar bacterias y hongos que se encuentran en el estómago o en el cuerpo. Así mismo ayuda contra la arteriosclerosis, debido a que la alicina ayuda a aumentar la circulación de sangre y diluye los trombocitos.

Tabla nutricional de los ingredientes anteriores por cada 100 gramos

Ingrediente	Calorías por Cada 100 Gramos	Calcio (MG)	Fósforo (Mg)	Hierro (Mg)	Potasio (Mg)	Sodio (Mg)	Ácido Fólico (Mcg)	Vitamina B6 (Mg)	Vitamina B12 (Mg)	Vitamina C (Mg)
Tomate	21	7	24	0.60	237	5	0	0.08	0	23
Cebolla	45	30	40	1	157	10	20	0.16	0	10
Ajo	134	38	134	1.40	529	19	3	0	0	9
Chile Pasa	327	154	0	6.30	0	0	0	0	0	68
Chile Guaque	34	9	28	0.60	0	0	0	0	0	79
Miltomate	40	10	34	0.90	204	13	0	0	0	6
Canela	261	1228	61	38.07	500	26	0	0.31	0	29
Pan Francés	311	38	114	4.90	0	0	0	0	0	0
Chile Colorado	312	142	0	4.70	0	0	0	0	0	55
Comino	375	931	499	66.36	1788	168	0	0.44	0	8
Pimienta Gorda	263	661	158	7.10	1259	44	0	0.34	0	21
Chile Pimiento	26	7	26	43	211	2	0	0.29	0	190
Güisquil	31	12	30	0.60	125	2	0	0.08	0	20
Papa	58	30	38	3.24	413	10	0	0.24	0	11
Fécula de Maíz	357	8	16	0.5	3	9	0	0	0	0
Chile Chocolate	293	126	154	7.30	0	0	0	0	0	32

Receta obtenida de una persona entrevistada No.1

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Observación
Agua	3000	Mililitro	
Ajo	2	Gramos	Asado
Chile Guaque	110	Gramos	Asado
Tomate	465	Gramos	Asado
Canela	1	Gramos	Asado
Gallina	792.4	Gramos	Trozo
Carne de Cerdo	792.4	Gramos	Trozo
Pimienta Gorda	1	Gramo	Asado
Comino	1	Gramo	Asado
Pan Francés	10	Gramos	Remojado, Asado
Sal	25	Gramos	Al Gusto
Chile Colorado	1	Gramo	Asado
Chile Chocolate	1	Gramo	Asado

Procedimiento:

1. En una olla de barro poner el agua y sal, coloque la gallina. En otra olla ponga el mismo procedimiento pero con la carne de cerdo.
2. Luego de asar el chile guaqué con su semilla y sin tronco colóquelo en una olla de barro con agua caliente. También el comino, pimienta gorda y canela. Déjelo hervir.
3. Licue todos los ingredientes menos la carne.
4. Agregue el recado en una olla junto con la carne, sazonarlo con sal y déjelo hervir 15 minutos. Si queda muy espesa agrégale un poco más de caldo o agua.

Receta obtenida de otra persona entrevistada No.2

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Observación
Agua	1000	Mililitro	
Ajo	1	Gramo	Asado
Chile Pasa	3	Gramos	Asado
Chile Guaque	2	Gramos	Asado
Tomate	465	Gramos	Asado
Miltomate	31	Gramos	Asado
Cebolla	82	Gramos	Asado
Canela	1	Gramo	Asado
Gallina	792.4	Gramos	Trozo
Pan Francés	12	Gramos	Asado
Aceite Vegetal	13	Mililitro	
Sal	22	Gramos	
Chile Colorado	1	Gramos	Asado
Chile Chocolate	1	Gramos	Asado

Procedimiento:

1. Sazone la gallina con sal, colóquelo en una olla con agua y cocerlo hasta que esté suave.
2. Luego que la gallina esté cocida, freír en la olla.
3. En una licuadora licue todos los vegetales al igual que el pan francés.
4. Agregue todo los ingredientes en una olla y déjelo hervir unos 15 minutos.

Reseña de Quichom

Este platillo es originario del departamento de Quetzaltenango, se caracteriza por su inigualable sabor, en el cual sus ingredientes principales son el tomate, miltomate y sus

chiles secos. Además de eso si se desea que el recado sea picante se asa el chile junto a su semilla. Este tiene un color de la tierra mojada. Además de eso tiene un color también parecido a la sangre, pero más que olor es una presencia.

El platillo se sirve en fiestas de quince años, bodas, bautizos o reuniones familiares. Puede ser acompañado de arroz chapín o tamalito.

Receta obtenida de Internet

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Observación
Chile Guaque	180	Gramos	Freír
Chile Pasa	175	Gramos	Freír
Cebolla Mediana	75	Gramos	Freír
Diente de Ajo	1	Gramos	Freír
Tomate	454	Gramos	Freír
Chile Pimiento	95	Gramos	Freír
Maicena	113.20	Gramos	
Agua	2000	Mililitro	
Güisquil	252	Gramos	Trozo
Aceite Vegetal	20	Gramos	
Sal	25	Gramos	
Papas	252	Gramos	Trozo
Pollo	3	Libras	Trozo

Procedimiento:

1. En una olla con agua coloque el pollo y la sal y déjelo hasta que esté cocido y suave.
2. En una olla coloque el agua y sal , déjelo hervir y agregue las papas y güisquil, déjelo hasta que esté suave.
3. Luego de que los vegetales hayan sido freídos, licue todos los vegetales. Agreguen en una olla junto al pollo y los vegetales cocidos, deje hervir por 10 minutos.

Comparación de ingredientes de cada receta

Los siguientes cuadros que tienen color, se refiere a que el ingrediente lo tiene la receta.

Ingrediente	Receta 1	Receta 2	Receta de Internet
Agua			
Ajo			
Chile Guaque			
Tomate			
Canela			
Gallina			
Carne de Cerdo			
Pimienta Gorda			
Comino			
Pan Francés			
Sal			
Chile Colorado			
Chile Chocolate			
Chile Pimiento			
Chile Pasa			
Miltomate			
Aceite Vegetal			
Güisquil			
Papa			
Pollo			

Maicena			
Cebolla			

Se puede observar que cada receta tiene ingredientes en común, al igual que ingredientes diferentes. Los ingredientes de cada receta varían debido al gusto y tradiciones que cada familia tiene. Por lo cual las recetas han ido variando de generación en generación.

Cantidad de cada ingrediente en cada receta

Ingrediente	Unidad	Receta 1	Receta 2	Receta de Internet
Agua	Mililitros	3000	1000	2000
Ajo	Gramos	2	1	1
Chile Guaque	Gramos	110	2	180
Tomate	Gramos	465	465	454
Canela	Gramos	1	1	0
Gallina	Gramos	792.4	792.4	0
Carne de Cerdo	Gramos	792.4	0	0
Pimienta Gorda	Gramos	1	0	0
Comino	Gramos	1	0	0
Pan Francés	Gramos	10	12	0
Sal	Gramos	25	22	25
Chile Colorado	Gramos	1	1	0
Chile Chocolate	Gramos	1	1	0
Chile Pimiento	Gramos	0	0	95
Chile Pasa	Gramos	0	3	175
Miltomate	Gramos	0	31	

Aceite Vegetal	Mililitros	0	13	20
Güisquil	Gramos	0	0	252
Papa	Gramos	0	0	252
Pollo	Gramos	0	0	1361
Maicena	Gramos	0	0	113.20
Cebolla	Gramos	0	82	75

Se observa las cantidades de ingrediente que tiene cada receta, en el cual posee diferentes cantidades de cada uno de los ingredientes, por lo cual hace que haya un cambio en el sabor y olor del plato.

Metodología

Sujeto

Jóvenes de la Academia Culinaria de Guatemala, de edades entre 17 - 24 años.

Localización

Academia Culinaria de Guatemala (10ma avenida 15-88 zona 10 de la Ciudad Capital)

Materiales

Se realizarán diferentes actividades que nos ayudarán a fomentar el reconocimiento de este plato, las cuales serán:

1. Cuestionarios.
2. Folletos.
3. Laptop.
4. Teléfonos.
5. Lápices.
6. Hojas.
7. Aplicaciones de internet.

Plan de trabajo

Evaluación del conocimiento del plato

Se realizará una breve encuesta, para tener una idea sobre el conocimiento acerca del plato, de esta manera se podrán desarrollar las actividades posteriores sin girar sobre temas que los estudiantes ya conocen.

UNIVERSIDAD GALILEO**Proyecto de Tesis****EVALUACIÓN DEL CONOCIMIENTO “PLATILLO QUICHOM” EN LA JUVENTUD****GUATEMALTECA.**

Cuestionario dirigido a la Juventud del departamento de Guatemala que estén dentro de las edades de 17- 24 años.

OBJETIVO: Recuperar información acerca del platillo Quichom en la sociedad juvenil del Departamento de Guatemala.

Indicaciones: Responda las siguientes preguntas con una **X** en los cuadros.

Edad: 17 - 18 19 - 20 21 - 22 23 - 24+

1. ¿Conoce algún plato tradicional?

Si No

2. ¿Escuchó alguna vez nombrar el Quichom?

Si No

3. ¿Cree que el Quichom es un plato tradicional de Guatemala?

Si No

4. ¿Ha probado el Quichom?

Si No

5. Cuál de las siguientes opciones considera que define al Quichom:

Caldo Recado Bebida

6. ¿Cree usted que el Quichom puede llegar a ser un platillo reconocido en el país?

Si No

7. ¿El material con que se cocina otorga algún sabor u olor diferente?

Si No

8. ¿Guatemala tiene una gran diversidad de gastronomía?

Si No

9. ¿Cree que hoy en día se están perdiendo las tradiciones e historias de Guatemala?

Si No

10. ¿Estaría interesado en comprar un libro de cocina tradicional de Guatemala?

Si No

Hipótesis												
Objetivos												
Metodología												
Recursos												
Resultados												

Actividad	Septiembre				Octubre				Noviembre			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Elección del tema												
Justificación												
Planteamiento del problema												
Marco Teórico												
Hipótesis												
Objetivos												
Metodología												
Recursos												
Resultados												

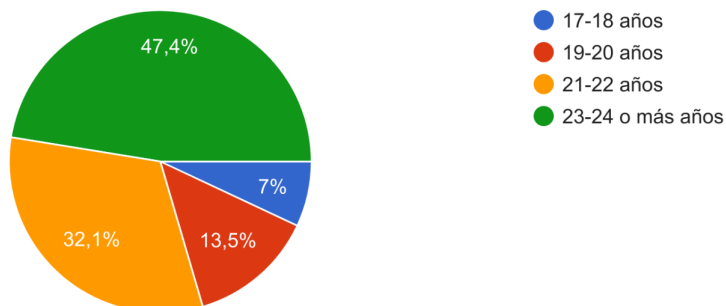
Actividad	Diciembre				Enero			
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Elección del tema								
Justificación								

Planteamiento del problema								
Marco Teórico								
Hipótesis								
Objetivos								
Metodología								
Recursos								
Resultados								

Resultados

Edad

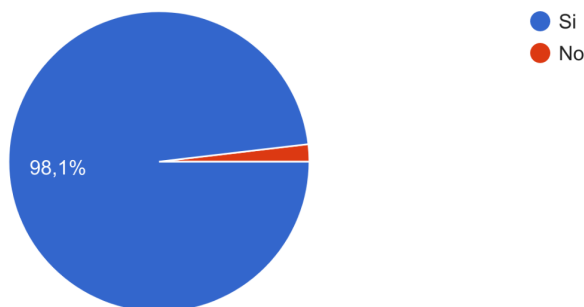
215 respuestas



Se realizaron 215 encuestas a jóvenes, iniciando desde la edad de 17 años, de estos el 47.4% se encuentran entre las edades de 23 en adelante; 32.1% están entre las edades de 21 a 22 años; el 13.5% están entre los 19 a 20 años; y el 7% están entre las edades de 17 a 18 años.

¿Conoce algún plato tradicional?

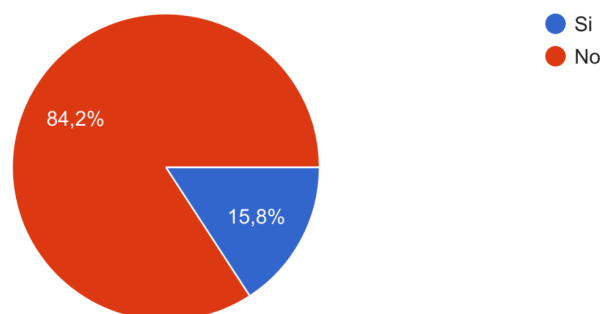
215 respuestas



Al preguntar a los jóvenes el 98.1% si contaban con el conocimiento sobre algún platillo tradicional, y solo el 1.9% no tienen conocimiento sobre los platos de Guatemala.

¿Escuchó alguna vez nombrar el Quichom?

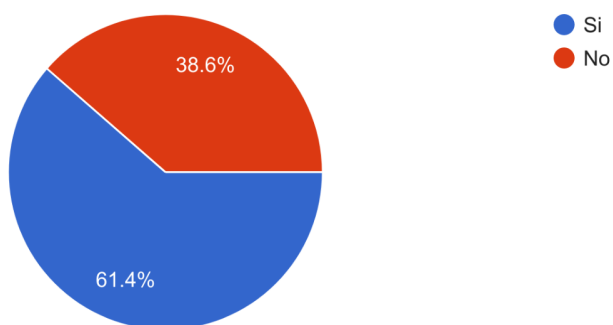
215 respuestas



De la población analizada, el 84.2% no conoce información sobre el plato Quichom, mientras que el 15.8% si lo ha escuchado. Esto refleja positivamente a la hipótesis presentada ya que la población delimitada anteriormente no tiene conocimiento del platillo.

¿Cree que el Quichom es un plato tradicional de Guatemala?

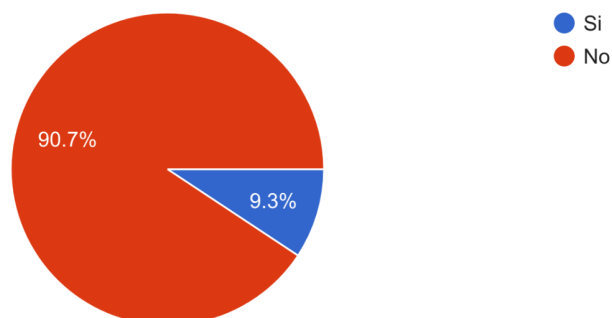
215 respuestas



Se tiene certeza que el 61.4% de la población analizada tiene el conocimiento de que el platillo es parte de la cultura guatemalteca y el 38.6% restante no lo reconoce.

¿Ha probado el Quichom?

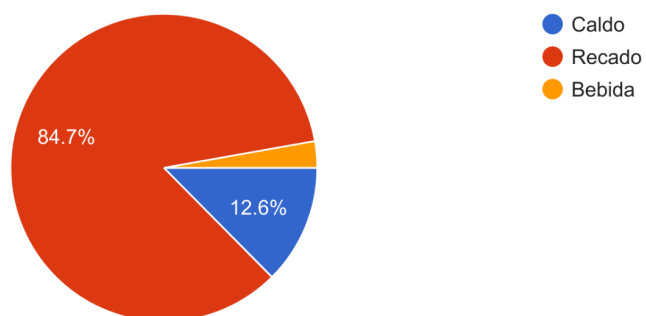
215 respuestas



En comparación con las preguntas anteriores el 90.7% de la población no ha tenido la oportunidad de degustar el platillo, mientras que el 9.3% ha consumido el plato.

Cual de las siguientes opciones considera que define al Quichom:

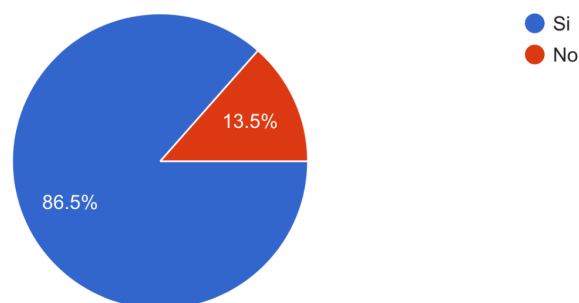
215 respuestas



De las personas entrevistadas el 84.7% afirman que el platillo Quichom lo consideran como un recado, el 12.6% lo identifican como un caldo y el 2.7% lo reconocen como una bebida.

¿Cree usted que el Quichom puede llegar a ser un platillo reconocido en el país?

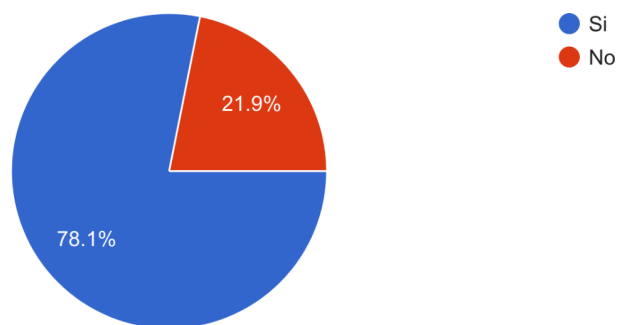
215 respuestas



Teniendo en cuenta que el 86.5% indican que el platillo puede llegar a ser reconocido en el país. Por otro lado, el 13.5% muestran duda sobre la influencia que puede llegar a tener el plato.

¿El material con que se cocina otorga algún sabor u olor diferente?

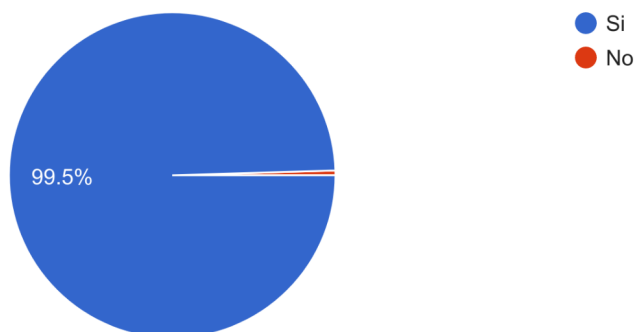
215 respuestas



Según lo entrevistado, el 78.1% afirma que el material utilizado a la hora de la cocción puede llegar a tener un efecto en el sabor, y el 21.9% dudan del cambio de sabor que los materiales otorgan al plato.

¿Guatemala tiene una gran diversidad de gastronomía?

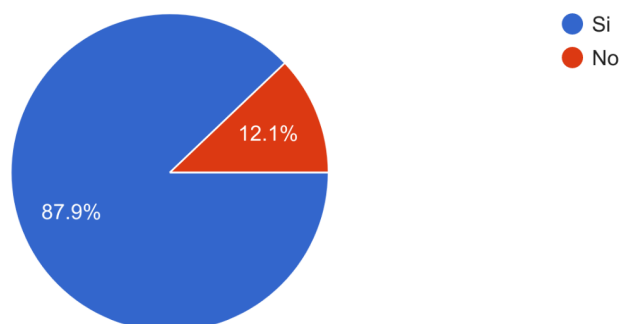
215 respuestas



Efectivamente el 99.5% aseguran que Guatemala tiene una gran variedad de gastronomía, por lo consiguiente el 0.5% no tiene conocimiento de la variedad gastronómica de Guatemala.

¿Cree que hoy en día se están perdiendo las tradiciones e historias de Guatemala?

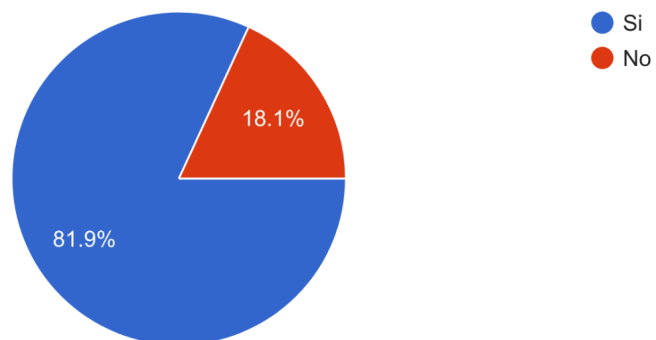
215 respuestas



Según las personas entrevistadas, específicamente el 87.9% confirman que las tradiciones e historias de Guatemala se han perdido con los años. El 12.1% niegan que exista una pérdida de cultura.

¿Estaría interesado en comprar un libro de cocina tradicional de Guatemala?

215 respuestas



Mientras el 81.9% está interesado en comprar un libro de cocina guatemalteca, el 18.1% no muestra interés en este método de aprendizaje sobre recetas del país.

Receta final y su valor calorífico

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Observación	Calorías
Agua	1000	Mililitro		0
Ajo	1	Gramo	Asado	1.34
Chile Pasa	3	Gramos	Asado	9.81
Chile Guaque	2	Gramos	Asado	0.68
Tomate	465	Gramos	Asado	97.65
Miltomate	31	Gramos	Asado	12.4
Cebolla	82	Gramos	Asado	36.9
Canela	1	Gramo	Asado	2.61
Gallina	792.4	Gramos	Trozo	855.79
Pan Francés	12	Gramos	Asado	37.32
Aceite Vegetal	13	Mililitro		114.92
Sal	22	Gramos		0
Chile Colorado	1	Gramos	Asado	3.12
Chile Chocolate	1	Gramos	Asado	2.93

El valor calorífico total de la receta es 1175.47, el que se dividió en tres porciones dando como resultado 392 calorías por porción.

Conclusiones

- Por medio de material didáctico (entrevistas, infografías y encuestas) se logró dar a conocer el plato Quichom hacia la población objetivo. Esto dió oportunidad para compartir la elaboración de la receta, expandiendo así los puntos claves del procedimiento, al mismo tiempo de relatar las tradiciones de cada familia de las personas entrevistadas, otorgando una receta que se asimile a la receta original.
- No se llegó a conocer el origen exacto de la receta, ya que cada familia cuenta con su propia historia que ha sido transmitida de generación en generación. Se conoce que el origen de la receta se ubica en el departamento de Quetzaltenango, pero no existe un municipio al que se le pueda acreditar concretamente una receta original.
- Gracias a la investigación y la cercanía a su origen, la receta llegó a tener un alto contenido nutricional balanceado. Esto se debe a su bajo contenido en grasas y alto nivel de vitaminas y minerales. Por lo que las personas que no pueden consumir muchas calorías podrán ingerirlo sin ningún problema.

Bibliografía

- LIBRO: Ciudad de Quetzaltenango (Xelajú) Libro: Mi Bella Xelajú Autor: Juan Luis Cabrera 4ta Edición Págs.: 4-9 Editorial: Textos y Letras S.A.
- Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica
- Sic, E. (no date) *Diccionario Español Kaqchikel e Inglés*. Chimaltenango, El Tejar, Chimaltenango: Asociación para el Desarrollo Integral.

E grafía

- Grajeda, C. (8 de junio de 2020). *Departamento de Quetzaltenango, Guatemala*. Guatemala.com.
<https://aprende.guatemala.com/historia/geografia/departamento-quetzaltenango-guatemala/#:~:text=Historia%20de%20Quetzaltenango,febrero%20de%20ese%20mismo%20a%C3%B1o.>
- Turansa. (15 de julio 2022). *Quetzaltenango*.
https://www.turansa.com/castellano/paginas/departamentos_de_guatemala/quetzaltenango_es.htm
- Alvarado, C (24 de Julio 2022). *Quichom: la comida de chiles*. MR MENÚ.
<https://mrmenu.co/guatemala/publicaciones/quichom-la-comida-de-chiles/>
- Chile cobanero, el mejor condimento del mundo según esta revista | Soy502. (2018, 17 junio). Recuperado 25 marzo, 2019, de <https://www.soy502.com/articulo/chile-cobanero-mejor-condimento-mundo-segun-esta-revista-32539>
- Artes culinarias/Ingredientes/Miltomate. (s.f.). Recuperado 28 marzo, 2019, de https://es.wikibooks.org/wiki/Artes_culinarias/Ingredientes/Miltomate
- Chile Guajillo: origen, calorías, nombre científico, y más. (2018, 4 septiembre). Recuperado 23 marzo, 2019, de <http://hablemosdealimentos.com/c-especias/chile-guajillo/>
- Chile Pasilla. (2012, 25 octubre). Recuperado 23 marzo, 2019, de <https://rincondelchili.wordpress.com/especias-de-chile/capsicum-annuum/chile-pasilla/>
- Fernando Flores, F. F. (2015b, 7 septiembre). Chile huaque o guaque. Recuperado 23 marzo, 2019, de <http://www.mejorweb.gt/chile-huaque-o-guaque/>
- Orielo, O. (s.f.). El origen del tomate. Recuperado 25 marzo, 2019, de <https://www.lovemysalad.com/es/blog/el-origen-del-tomate>
- *Chile Pasa* | Grupo Alza. (s. f.). Grupo Alza. <https://www.grupoalza.com/chile-pasa>

- *Chile pasilla.* (s. f.). Wikipedia, la enciclopedia libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Chile_pasilla
- *Artes culinarias/Ingredientes/Chile pasa - Wikilibros.* (2020, 2 mayo). Wikilibros. https://es.wikibooks.org/wiki/Artes_culinarias/Ingredientes/Chile_pasa
- Guatemala.com. (2021, 7 junio). *Origen del Chile Cobanero en Guatemala.* Aprende Guatemala.com. <https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/general/origen-chile-cobanero-guatemala/#:%7E:text=El%20chile%20cobanero%20procede%20de.Verapaz%2C%20donde%20se%20cultiva%20principalmente.>
- *Tomate - Información general.* (s. f.). Frutas & Hortalizas. <https://www.frutas-hortalizas.com/Hortalizas/Presentacion-Tomate.html>
- A. (2022, 16 marzo). *Tomate: propiedades, beneficios y valor nutricional.* La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181024/4063/alimentos-frutas-tomates-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html>
- *Cebolla - Información general.* (s. f.). Frutas & Hortalizas. <https://www.frutas-hortalizas.com/Hortalizas/Presentacion-Cebolla.html>
- *El origen de los tomates.* (s. f.). Eufic. <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/el-origen-de-los-tomates/>
- colaboradores de Wikipedia. (2022, 15 agosto). *Allium cepa.* Wikipedia, la enciclopedia libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Allium_cepa
- Luengo, T. L. M. (2007, 1 enero). *El ajo | Offarm.* Elsevier. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-el-ajo-13097334>
- colaboradores de Wikipedia. (2022, 9 abril). *Cebolla amarilla.* Wikipedia, la enciclopedia libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Cebolla_amarilla
- *Cebolla- Historia - Región de Murcia Digital.* (s. f.). Copyright 2004. Región de Murcia Digital.

https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c.543,m.2714&r=ReP-20244-DETALLE_REPORTAJESPADRE

- Lopez, B. (2017, 16 enero). *Origen e historia de la cebolla*. www.mundodeportivo.com/uncomo.
<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/comida/articulo/origen-e-historia-de-la-cebolla-44007.html>
- F. (2020, 5 febrero). *¿Conoces todos los tipos de cebolla que existen?* Frumen - Fabricantes de pan rallado. <https://www.frumen.com/conoces-todos-los-tipos-de-cebolla-que-existen/>
- *Miltomate* *. (2018, 25 septiembre). Larousse Cocina. <https://laroussecocina.mx/palabra/miltomate/>
- *Access Denied*. (s. f.). Gobierno de México. [https://www.gob.mx/siap/articulos/tomate-verde-ingrediente-esencial-de-la-comida-mexicana?idiom=es#:~:text=El%20tomate%20\(Physalis%20ixocarpa\)%20es,este%20%C3%BAltimo%20de%20origen%20n%C3%A1huatl](https://www.gob.mx/siap/articulos/tomate-verde-ingrediente-esencial-de-la-comida-mexicana?idiom=es#:~:text=El%20tomate%20(Physalis%20ixocarpa)%20es,este%20%C3%BAltimo%20de%20origen%20n%C3%A1huatl).
- Álamo, A. (2021, 16 marzo). *Miltomate (tomatillo), el secreto de la enchilada*. Bon Viveur. <https://www.bonviveur.es/gastroteca/miltomate-el-secreto-de-la-enchilada>
- A. (2021, 9 abril). *Canela. ¿Qué es? Origen, tipos y beneficios de la canela*. Recetas de rechupete. <https://www.recetasderechupete.com/canela-que-es-origen-tipos-y-beneficios-de-la-canela/39404/>
- *Baguette o pan francés* - EcuRed. (s. f.). EcuRed. https://www.ecured.cu/Pan_franc%C3%A9s
- Gourmet, E. (2021, 21 octubre). *¿Conoces la historia de la Baguette?* Escuela Gourmet. <https://escuelagourmetonline.com.ar/historia-de-la-baguette/>

- S. (2018, 28 agosto). *Chile cobanero, el mejor condimento del mundo según esta revista*. Soy502.
<https://www.soy502.com/articulo/chile-cobanero-mejor-condimento-mundo-segun-esta-revista-32539>
- *Chile colorado* ★. (2018, 23 agosto). Larousse Cocina.
<https://laroussecocina.mx/palabra/chile-colorado-2/>
- de Xela, L. V. (2020, 7 mayo). *Quichón: «Una comida especial de los quetzaltecos»* . La Voz de Xela.
<https://lavozdexela.com/noticias/quichon-una-comida-especial-de-los-quetzaltecos/>
- *Recado o recaudo* ★. (2021, 2 abril). Larousse Cocina.
<https://laroussecocina.mx/palabra/recado-o-recaudo/#:%7E:text=Nombre%20que%20recibe%20una%20mezcla.en%20la%20pen%C3%ADnsula%20de%20Yucat%C3%A1n.>
- EcuRed. (s. f.). *Departamento de Quetzaltenango (Guatemala) - EcuRed*.
[https://www.ecured.cu/Departamento_de_Quetzaltenango_\(Guatemala\)](https://www.ecured.cu/Departamento_de_Quetzaltenango_(Guatemala))
- Guatemala.com. (s. f.). *Municipio de Quetzaltenango, cabecera departamental de Quetzaltenango, Guatemala*. Aprende Guatemala.com.
<https://aprende.guatemala.com/historia/geografia/municipio-quetzaltenango-cabecera-departamental-guatemala-xela/>
- Morales, E. (2015, 22 julio). *Los recados en la cocina guatemalteca*. Euda Morales.
<https://eudamorales.com.gt/los-recados-en-la-cocina-guatemalteca/>
- Olguín, I. (2021, 11 mayo). *¿Cuáles son los alimentos autóctonos?* Unión Guanajuato.
<https://www.unionguanajuato.mx/2021/05/11/cuales-son-los-alimentos-autoctonos/>
- *Tabla Nutricional: Pan francés*. (s. f.). Todoalimentos.
<http://www.todoalimentos.org/pan-frances/>
- A. (2017, 6 mayo). *Quetzaltenango*. WikiGuate. <https://wikiguate.com.gt/quetzaltenango/>

- Ministerio de Economía. (24 de marzo de 2017). Departamento de Quetzaltenango. <http://www.mineco.gob.gt/sites/default/files/quetzaltenango.pdf>
- Rodríguez, M. (2021, 20 diciembre). *Economía del municipio de Quetzaltenango (Quetzaltenango)*. Departamentos y Municipios de Guatemala. <https://www.deguate.com/departamentos/quetzaltenango/economia-del-municipio-de-quetzaltenango-quetzaltenango/>
- Longo, J. M. A. Y. Y. (2017, 13 noviembre). *Con fértiles cosechas, Almolonga conserva título de Hortaliza de América*. Prensa Libre. <https://www.prensalibre.com/ciudades/quetzaltenango/sabe-porque-almolonga-es-un-municipio-prospero/>
- Guatemala.com. (2020, 8 junio). *Departamento de Quetzaltenango, Guatemala*. Aprende Guatemala.com. <https://aprende.guatemala.com/historia/geografia/departamento-quetzaltenango-guatemala/#:%7E:text=Historia%20de%20Quetzaltenango,febrero%20de%20ese%20mismo%20a%C3%B1o>
- editor. (2020, 3 abril). *El Origen del Departamento de Quetzaltenango*. Solo lo mejor de Guatemala. <https://mundochapin.com/2012/03/video-quetzaltenango/4598/>
- PI, H. (2017, 16 mayo). *Quetzaltenango celebra 493 años de fundación*. Prensa Libre. <https://www.prensalibre.com/hemeroteca/quetzaltenango-celebra-492-aos-de-fundacion/>
- *Quetzaltenango: Historia de 3 Nombres y 3 Éxodos*. (2020, 18 julio). EntreMundos. <https://www.entremundos.org/revista/cultura/quetzaltenango-historia-de-3-nombres-y-3-exodos/>
- Velasco, O. (29 de julio 2020). *Ventajas y desventajas de cocinar en ollas de barro*. Gourmet. <https://gourmetdemexico.com.mx/gourmet/cultura/ventajas-desventajas-ollas-barro/#:~:t>

[ext=Ventajas%20de%20este%20material&text=%E2%80%93%20Funcionan%20igual%20de%20bien%20con.%E2%80%93%20Mantienen%20perfectamente%20el%20calor.](#)

- Cazuela de barro: cuidala y tenla toda la vida. Alambique.
<https://www.alambique.com/blog/cazuela-de-barro-cuidados-n306>
- García, G. (20 de junio 2022) Historia de la piedra de moler en Guatemala.
<https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/general/historia-piedra-de-moler-guatemala/>
- de Ceupe, B. (2018, 31 octubre). ¿Qué es la leña? Ceupe.
<https://www.ceupe.com/blog/que-es-la-lena.html?dt=1661473936437>
- Definición de leña - Definición de. (s. f.). Definición de. <https://definicion.de/leña/>
- Hollín. (2015, 20 marzo). Instituto Nacional del Cáncer.
<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/sustancias/hollin#:~:text=El%20holl%C3%A9n%20es%20un%20subproducto,como%20ars%C3%A9nico%20y%20cadmio%20y%20cromo.>
- Definición de brea - Definición de. (s. f.). Definición de. <https://definicion.de/brea/>
- Beneficios de los árboles frondosos | Jardín | MG Magazine. (s. f.). Magazine Digital.
<http://www.magazinedigital.com/buena-vida/jardin/beneficios-los-arboles-frondosos>
- Maderas frondosas - Maderas duras. (2019, 14 mayo). AE Maderas.
<https://www.aemaderas.com/productos/maderas/frondosas/>
- Novillo, C. (2019, 20 mayo). *Bosques de coníferas: características, flora y fauna.* [ecologiaverde.com.](https://www.ecologiaverde.com/bosques-de-coniferas-caracteristicas-flora-y-fauna-2003.html)
<https://www.ecologiaverde.com/bosques-de-coniferas-caracteristicas-flora-y-fauna-2003.html>
- Gutiérrez, P. (2020, 23 octubre). *¿Qué efecto tiene la leña en tus alimentos?* Food & Wine en español.
<https://foodandwineespanol.com/efecto-la-lena-en-tus-alimentos/#:~:text=Pero%20>

[20%C2%BFpor%20qu%C3%A9%20es%20tan.especias%20fuertes%20como%20la%20pimienta.](#)

- Bagues, G. (2022, 21 julio). *El comino: para qué sirve, propiedades y beneficios esta especia mediterránea.* Bon Viveur. <https://www.bonviveur.es/gastroteca/el-comino-especia-universal>
- V. (2015, 14 febrero). *Comino.* Gastronomía & Cía. <https://gastronomiaycia.republica.com/2010/03/07/comino/>
- *Pimienta Gorda (Pimenta dioica).* (s. f.). iNaturalist Panamá. <https://panama.inaturalist.org/taxa/122811-Pimenta-dioica>
- Palmero, M. (2022, 13 junio). *La pimienta negra ayuda a adelgazar y acelera el metabolismo.* The Objective. <https://theobjective.com/lifestyle/2022-06-13/pimienta-negra-adelgazar/>
- *Access Denied.* (s. f.). Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/pimienta-gorda-la-pimienta-mexicana-16190>
- 5
- R. (2021, 30 enero). *Chile (Pimiento).* Concepto de - Definición de. <https://conceptodefinicion.de/chile-pimiento/>
- *Capsicum annum | Sistema Nacional de Vigilancia y Monitoreo de plagas.* (s. f.). Argentina.gob.ar. <https://www.sinavimo.gob.ar/cultivo/capsicum-annuum>
- colaboradores de Wikipedia. (2022, 20 agosto). *Chile (pimiento).* Wikipedia, la enciclopedia libre. [https://es.wikipedia.org/wiki/Chile_\(pimiento\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Chile_(pimiento))
- Palou, N. (2017, 12 julio). *Pimientos: depurativos, antioxidantes y muy nutritivos.* La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/vida/20170711/424047110891/pimientos-hortalizas-depurativo-antioxidante-nutricion-propiedades.html>

- *Access Denied.* (s. f.). Gobierno de México. <https://www.gob.mx/agricultura/es/articulos/chayote-delicia-de-arraigo-mexicano>
- *GUISQUIL.* (s. f.). frutas y verduras. <http://frutasverduras.weebly.com/blog3/guisquil>
- colaboradores de Wikipedia. (2022, 10 abril). *Sechium edule*. Wikipedia, la enciclopedia libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Sechium_edule
- *La patata, ¿es buena o mala?* (2022, 8 febrero). Up Spain. <https://www.up-spain.com/blog/la-patata-es-buena-o-mala/>
- colaboradores de Wikipedia. (2022, 30 agosto). *Solanum tuberosum*. Wikipedia, la enciclopedia libre. https://es.wikipedia.org/wiki/Solanum_tuberosum
- *Patata - Información general.* (s. f.). Frutas & Hortalizas. <https://www.frutas-hortalizas.com/Hortalizas/Presentacion-Patata.html>
- *Definición de patata - Definicion.de.* (s. f.). Definición.de. <https://definicion.de/patata/>
- *¿Qué es la fécula de maíz? – Valores Alimenticios.* (2021, 18 febrero). Valsa Alimentos. <https://www.valsa.mx/2021/02/18/que-es-la-fecula-de-maiz/#:%7E:text=La%20f%C3%A9cula%20de%20ma%C3%ADz%20se,muy%20fino%20de%20color%20blanco.>
- *Fécula de maíz > Información, Biografía, Archivo, Historia.* (s. f.). WIKIDAT. <https://es.wikidat.com/info/fecula-de-maiz>
- Nabor, A. (2020, 11 junio). *Descubre de qué está hecha la fécula de maíz.* El Universal. <https://www.eluniversal.com.mx/menu/de-que-esta-hecha-la-fecula-de-maiz-y-como-se-usa>
- *Beneficios Nutricionales de Maizena®.* (s. f.). Maizena Argentina. <https://www.maizena.com.ar/articulo/beneficios-nutricionales-de-maizena.html#:~:text=Resulta%20muy%20%C3%BAtil%20en%20la,cocina%20de%20todos%20los%20hogares.>
- Abasolo, M. (2021, 19 mayo). *Almidón: más beneficios para la salud de los que pensabas.* AZTI. <https://www.azti.es/almidon-beneficios-salud/>

- remediospopulares.com. (2021, 21 diciembre). *Maizena para la diarrea y beneficios de la maizena para el estómago*. Remedios caseros y naturales - Remedios populares. <https://www.remediospopulares.com/diarrea.html>

Anexos

¿Qué es el Quichom?

UN PLATILLO A CONOCER

El Quichom es un recado originario de Quetzaltenango



Es también conocido como la comida de chiles



QUICHOM/ QUICHON

CARNES Cerdo Gallina	CHILES Guaque Chocolate Colorado/Cobanero
VEGETALES Tomate Ajo	OTROS INGREDIENTES Pan francés Agua
ESPECIAS Comino Canela Sal Pimienta gorda	



Este recado tiene el color de la tierra mojada y de las brasas dormidas. El color se parece al de la sangre, pero con un olor que más que olor es su presencia.

- Quichom: la comida de chiles. MR MENÚ.

La característica de este plato en cuanto a picante se basa en la cantidad de semillas que quedan en el chile.

RECETA DE QUICHOM

INGREDIENTES:

1000 ML Agua	1G Canela
1G Ajo	792.4 G Gallina
3G Chile Pasa	12G Pan Francés
2G Chile Guaque	113 ML Aceite Vegetal
465G Tomate	22G Sal
31G Miltomate	1G Chile Colorado
82G Cebolla	1G Chile Chocolate

PROCEDIMIENTO

Paso 1
Sazone la gallina con sal, colóquelo en una olla con agua y cocerlo hasta que esté suave.



Paso 2.
Luego que la gallina esté cocida, freír en la olla.



Paso 3
En una licuadora licue todos los vegetales al igual que el pan francés.



Paso 4.
Agregue todo los ingredientes en una olla y déjelo hervir unos 15 minutos.



Glosario

- **Ixb'alamkej:** Nombre propio de uno de los dioses mayas, dios del Sol; también conocido como joven Jaguar.
- **Junajpu':** Cerbatanero; Nombre propio de uno de los dioses mayas, también conocido como dios de la Luna.
- **Tz'aqöi B'itöl:** Creador y formador.
- **Alom K'ajolom:** Padre y madre.
- **Tepew Q'uq'kumätz:** Creador y formador.
- **Xe' Lajuj Kej:** Debajo de las energías de Lajuj Kej.
- **Xe' Lajub':** Bajo las diez colinas.
- **Xe' Lajuj No'j:** Abajo de Lajuj No'j.
- **Q'umarkaj:** Antigua ciudad K'iche'.