

Escuela Especializada
en Ingeniería

ITCA  FEPADE

ISBN N° 978-99961-50-31-9

CULTURA Y COCINA

EN LA RUTA DE LAS FLORES.

Docente Investigador y Chef
Salomé Danilo Ventura Santos



Escuela Especializada en Ingeniería ITCA-FEPADE
Dirección de Investigación y Proyección Social
Escuela de Alimentos Sede Central

Escuela Especializada
en Ingeniería

ITCA  FEPADE

ISBN N° 978-99961-50-31-9

CULTURA Y COCINA

EN LA RUTA DE LAS FLORES.

Docente Investigador y Chef
Salomé Danilo Ventura Santos



Escuela Especializada en Ingeniería ITCA-FEPADE
Dirección de Investigación y Proyección Social
Escuela de Alimentos Sede Central

Rectora

Licda. Elsy Escolar SantoDomingo

Vicerrector Académico

Ing. Carlos Alberto Arriola

Vicerrectora Técnica Administrativa

Inga. Frineé Violeta Castillo

Dirección de Investigación y Proyección Social

Ing. Mario Wilfredo Montes

Ing. David Emmanuel Agreda

MDL Lic. Ernesto José Andrade

Sra. Edith Cardoza

Directora de Escuela de Tecnología de Alimentos

Lcda. Maria Eugenia Ramírez de Rivera

Autor

Lic. Salomé Danilo Ventura Santos

641.597284

V468c

Ventura Santos, Salomé Danilo

Cultura y cocina en La Ruta de Las Flores / Salomé Danilo Ventura Santos. – 1ª ed. – Santa Tecla, El Salvador : ITCA EDITORES, 2016

91 p. : il. ; 28 cm.

ISBN: 978-99961-50-31-9

1. Cocina salvadoreña. 2. Patrimonio cultural de cocina. I. Título

Este documento es una publicación de la Escuela Especializada en Ingeniería ITCA-FEPADE como un aporte educativo para el desarrollo del país. El contenido de este libro puede ser reproducido parcial o totalmente, previa autorización por escrito de ITCA-FEPADE. Para referirse al contenido, debe citar la fuente de información. El contenido de este documento es responsabilidad del autor.

Sitio web: www.itca.edu.sv

Correo electrónico: bibliotecologos@itca.edu.sv

Tiraje: 20 ejemplares

PBX: (503) 2132 – 7400

FAX: (503) 2132 – 7423

ISBN: 978-99961-50-31-9

Año 2016

Contenido

Introducción	7
Antecedentes históricos de la gastronomía en la Ruta de las Flores.....	9
Metodología de la Investigación	13
Izalco.....	15
Datos del municipio.....	16
Patrimonios de Izalco	17
Patrimonio cultural	18
Patrimonio Natural.....	20
Costumbres y Tradiciones de Izalco	21
Gastronomía de Izalco.....	23
El Chilayo	23
Pupusas de comal.....	25
Ticucos de frijoles blancos.....	26
Yuca salcochada	27
Refresco de canela	28
Nahuizalco	29
Datos del Municipio	30
Datos Relevantes de su Denominación.....	32
Patrimonios de Nahuizalco	34
Costumbres y tradiciones de Nahuizalco	37
Gastronomía de Nahuizalco	39
Tamales	40
Tamal Tallullo	41
Tamal Ticuco.....	42
Tamales de yuca	44
Chicha	45
Cochinita.....	45
Pinol de Cerdo con Mora.....	46

Atoles.....	47
Atol shuco.....	48
Pupusas de papelillo.....	50
Tenquiques en crema.....	51
Salcoatitán.....	53
Datos del Municipio	54
Patrimonios de Salcoatitán	56
Cultura y gastronomía de Salcoatitán	57
Yuca molida con chicharrón	59
Ticucos con frijol blanco y aguaste.....	60
Gallina en aguaste	61
Juayúa.....	62
Datos del municipio.....	63
Patrimonio de Juayúa.....	66
Apaneca.....	68
Datos del Municipio	69
Patrimonio de Apaneca	71
Gastronomía de Apaneca.....	72
Atol de tres cocimientos	73
Tamales de Cambray	73
Ayote en leche.....	74
Sopa de frijoles rojos con quilete y masitas.....	74
Concepción de Ataco.....	76
Datos del Municipio	77
Cultura y gastronomía de Concepción de Ataco	79
Tenquique gratinado con quesillo y chipilín	81
Fiambre tradicional	81
Glosario	85
Bibliografía	90

Introducción

La gastronomía es la manifestación cultural más importante que tiene el ser humano, la cultura está constituida por aspectos de convivencia en común, entre estos el modo de alimentarse. Por lo que cada aspecto que involucre tal actividad podría afirmarse que concretiza el concepto gastronómico.

Acercarse a la cocina salvadoreña significa sumergirse en un mundo impregnado de olores y sabores de añeja tradición, en donde la acción de cocinar es una manera de ser, de ver la vida y de gozar el entorno; es una creación permanente que incorpora nuevos ingredientes y modifica a su paso las costumbres; es imaginación instantánea que se traduce en experiencias únicas e inolvidables.

La cocina salvadoreña se forja a partir de su clima, flora y fauna, sus cultivos y su diversidad de gustos y tradiciones familiares, que se van combinando para dar la medida exacta. Es una fusión de diversas y antiguas influencias culturales, americanas y europeas que a través de los siglos adquiere características propias. De ese legado se ha creado el presente compendio, para dar a conocer las características de la gastronomía salvadoreña, particularmente en la denominada “Ruta de las Flores”, donde sobresalen platillos que están íntimamente vinculados al seno cultural de esa región. La intención radica en sensibilizar al lector a través de un recorrido en la historia de la gastronomía salvadoreña para acercarlo a nuestras raíces culinarias.

La Ruta de Las Flores se localiza en la sierra Apaneca-Ilamatepec, en los departamentos de Sonsonate y Ahuachapán. Alcanza una altura máxima de 2,365.07 metros sobre el nivel del mar, por lo cual posee un clima fresco y agradable. Incluye destinos llenos de

tradición cultural, exquisitos platillos típicos en sus festivales gastronómicos y un estupendo atractivo natural rodeado de bellos paisajes de la naturaleza.

En este libro se hace un abordaje de la cultura y la gastronomía salvadoreña, particularmente la de Ruta de las Flores, en la zona occidental de la República de El Salvador. Tiene el propósito de sensibilizar a los salvadoreños a fin de que se apropien de su identidad nacional, así como difundir nuestra cultura en el extranjero a quienes no la conocen.

Se incluyen temas de cultura, monografías y gastronomía de los municipios que conforman la Ruta de las Flores. Además, se hace un recorrido histórico de nuestras raíces indígenas, lo que permite articular aspectos relevantes del pasado con los tiempos actuales, que se traducen en un encuentro de culturas diferentes y en algunos casos preceptos desconocidos.

Aunque este aporte no es suficiente, comparado con la riqueza cultural y gastronómica que posee nuestro país, se ha realizado de la manera más consciente para brindar un aporte a las generaciones actuales y que esto contribuya a fortalecer nuestra identidad.

En espera que sea de su agrado y aprendizaje el presente compendio, no me queda más que agradecer su tiempo invertido su lectura.

Lic. Salomé Danilo Ventura Santos

Autor

Antecedentes históricos de la gastronomía en la Ruta de las Flores

A la llegada de los españoles al continente americano, las antiguas tradiciones indígenas se mezclaron con la milenaria tradición que España transportó, no solo de Europa, sino del Oriente y de África. Se conocieron otros cereales, nuevas frutas y legumbres; aparece el ganado caballar, ovino y caprino. Llegan así, a América los caballos, vacas, cabras, cerdos, gallinas, gansos, entre otros; como también hacen su presencia el trigo, la cebada, los guisantes, garbanzos, lentejas, lechugas, escarolas, coliflor, rábano, nabo, zanahoria, berenjena, acelga, espinaca, ajos, especias, cebolla, puerro, caña de azúcar y vid.

Además numerosas frutas como sandía, melón, cohombro, manzana, pera, durazno, albaricoque, lima, limón, higo, granada, plátano, naranja, coco, castaña, membrillo, nuez y muchas otras más que se esparcieron por toda la región.

Se produce el encuentro de la cocina del maíz y la del trigo, se combinan el tomate y la calabaza, el chile y la cebolla, el cacao y la leche, mezclas y combinaciones que fueron definiendo los gustos y estableciendo tradiciones. En la actualidad los platos fuertes en toda la región son guisados a base de carnes de res, cerdo y pollo, en menor medida, pescados y mariscos. Como parte de Mesoamérica, prevalece la cultura del maíz desde tiempos prehispánicos, presente en bebidas, comida, pan y postre.

De la más antigua tradición oral y testimonial son los tamales, con frijoles o con yerbas regionales, a los que los europeos agregarían pollo, aceitunas, almendras, ciruelas y especias como el azafrán, que a su vez tiene orígenes árabes y se remonta a la Edad Media.

Junto con el maíz, el frijol y ayote (calabaza) eran las otras plantas originarias del Nuevo Mundo que constituían principalmente la alimentación de los nativos de algunas regiones de Centroamérica, por supuesto que consumían otros productos como

tubérculos, hierbas y frutas como zapote, nance, piñuela, pitahaya, variedad de chiles, epazote, quilete, verdolaga, chipilín, güisquil, camote, jícama, entre otros. A esta dieta, se sumaba la comida de origen animal que elaboraban con riquísimas carnes de chompipe (guajolote, pavo), venado, ardilla, conejo, liebre, cusuco, cotuza, tepezcuintle, iguana, tórtola y codorniz, muchas de ellas ya desaparecidas.

El menú hace imprescindible una sopa o caldo bien caliente y picante para atemperar el frío. El arroz es cotidiano en diversas presentaciones: blanco, rojo, verde, con azafrán, con verduras; o sopas como la frijol rojo, blanco o negro; otra bastante antigua es la de patas. De los guisados sobresalen por su antigüedad la chanfaina. La primera se elabora con menudos de venado o carnero, en la actualidad se cocina con vísceras de cerdo.

Al hablar de los menús salvadoreños podemos destacar que un desayuno salvadoreño está formado principalmente de frijoles fritos, salcochados o casamiento; con queso o crema. También se incluyen los plátanos fritos o asados; así como el huevo estrellado, revuelto, duro o tibio. Se acompaña con tortillas o pan simple; sin faltar la bebida caliente de café, leche o chocolate. Aunque en algunas comunidades se caracterizan comidas regionales por el consumo de platillos como iguana en aiguaste, arroz negrito combinado con frijoles blancos o negros, los tamales también se incluyen en el consumo temprano.

El almuerzo se sirve con una variedad de alimentos, donde se incluye un plato principal y/o sopa, también acompañados con tortillas.

Los platos principales pueden llevar carne de pollo, de res o de cerdo; sean guisadas, fritas o asadas, acompañadas con arroz y tortillas. Pero también, los chiles, güisquiles, pipianes, tomates, tortillas rellenas con carne o queso, son exquisitos al paladar; agregándose los picados de papas, ejotes, pipianes.

Para este tiempo de comida hace gala una variedad de sopas: de frijoles negros, rojos o blancos; de mora, chipilín; de carne de pollo o res aderezada con verduras. No es muy

frecuente en la población la preparación de la crema mariscada; sin embargo, su consumo se da a través de la comercialización en los restaurantes y comedores. Las bebidas que se ingieren durante el almuerzo incluyen las de refrescos naturales elaborados con frutas como sandía, melón, naranja, limón, jocote, coco, tamarindo o de semillas, así como la horchata de arroz y morro, fresco de cebada y chan, entre otros.

Referente a la cena, entre los salvadoreños el gusto varía mucho, ya que generalmente consiste en frijoles salcochados o molidos fritos, acompañados con queso, crema o huevo preparado en cualquiera de las formas indicadas para el desayuno; también se acompaña con bebida caliente, café o chocolate.

El consumo de pupusas es una alternativa para realizar este tiempo de comida.

En lo que se refiere a platos de temporada, hay que hacer notar la importancia que tiene la estación lluviosa; con ella la flora reverdece y presenta productos como: los chufles, los pitos, las mutas o motates (se obtiene de los retoños de piña), la flor de izote y los lorocos. Todo esto se degusta con la tradicional tortilla de maíz, que puede ser de maíz nuevo —primeras mazorcas de cada temporada— o del maíz tapiscado en su tiempo. Su consumo constituye parte de la dieta alimenticia.

A este respecto, cabe mencionar que existen platos que se destacan una vez al año; tal es el caso del fiambre, manjar que se come de preferencia en la zona occidental para el día de finados (2 de noviembre); es de elaboración más compleja en cuanto a la variedad de verduras y carnes que requiere. Algunos lugareños comentan que es una herencia de Guatemala. Esto también se manifiesta en los dulces como la torreja, las hojuelas, coyoles en miel y otras comidas que la mujer salvadoreña tiene a bien preparar y de ese modo lograr que se perpetúe por un tiempo más la cocina tradicional salvadoreña.

En postres y dulces, la gastronomía salvadoreña mantiene una amplia variedad que nos llega de siglos atrás. La introducción de la caña de azúcar modificó los endulzantes,

surgió la panela que, a su vez, fue sustituida por el azúcar refinada en dulces; no obstante, aún hoy la panela se usa en nuégados, hojuelas u hojaldras, así como en el ayote dándole un sello particular. Muchas recetas que hoy conocemos, como los rompopes, cajetas y mermeladas; los mazapanes, panes y galletas; y postres como el pudín, son elaborados por escasas pero buenas cocineras.

Se incluye de modo relevante la panadería salvadoreña que es de vieja tradición. Su origen se remonta al cultivo del maíz que se destinaba casi exclusivamente para consumo local. En forma casera se elaboraba pan de maíz, pan de dulce, con sus variaciones de elaboración con huevo, dulce de panela, agua o leche, con manteca. Más tarde, esta producción se enriqueció con la influencia francesa y la presencia del trigo que introdujo el pan francés, entre otros. Con el paso del tiempo, la panadería en El Salvador se convirtió en una industria. En la actualidad ha aumentado el número de panaderías que imprimen características regionales a sus panes y siguen elaborando marquesotes, peperechas, maría luisa, alfajores, viejitas, quesadillas, santanecas, novias, pastelitos repulgados y semitas, por citar los más tradicionales.

La elaboración casera de bebidas, mermeladas y curtidos se asocia a una época donde la economía y el tiempo tenían otro significado. Almacenar cereales y otros productos, así como la conservación de alimentos, se remonta a épocas en que no se conocía la refrigeración. A finales del siglo XIX, florecieron en la región grandes fincas y haciendas que producían algodón, henequén, hule, madera, ganado, tabaco, añil, café, entre otros productos con fines de exportación; también se obtenían grandes cantidades de maíz, trigo, arroz, frijol, cacao, caña de azúcar, y una variedad de frutales. La cosecha local de frutas de temporada facilitaba que muchas familias de antaño acostumbraran preparar curtidos, y mermeladas que se compartían con fines sociales y no comerciales, gracias a las virtudes culinarias femeninas de esa época. Esa tradición fue decayendo al ir apareciendo los productos industriales que se consumen en la actualidad. Sin embargo,

hoy es común encontrar en puestos populares de los mercados municipales, en Nahuizalco por ejemplo, curtidos de repollo, remolacha, papaya, zanahoria y coliflor, entre otros.

Es importante destacar que en la preparación de cualquier alimento, básicamente en el área rural, la población aún conserva el uso de un sistema de medida muy tradicional basado en el tanteo. Con ello se explica que a veces no se indica la cantidad exacta del ingrediente por utilizar y las personas se refieren a “unos granitos de”, “lo que agarre con tres dedos”, “una pizca”, “un poquito”, “una miseria”, “una miserita de”. El indicarlo es manifestar la presencia de algunas de las formas de transmisión del conocimiento popular, que generalmente se realiza a través de la observación de la persona que aprende, en este caso el hijo o la hija, respecto al jefe de la familia – el padre o la madre – que se convierte en el maestro, porque es quien orienta y educa.

La comida fraterniza y anima la vecindad. Cocinar es una creación que abre horizontes sin límites.

Metodología de la Investigación

El presente libro es el resultado de un proyecto de investigación realizado por la Escuela de Tecnología de Alimentos de la Escuela Especializada en Ingeniería ITCA-FEPADE. Se plantea a continuación la metodología empleada para su desarrollo.

Para elaborar este documento se visitaron los municipios de Izalco, Nahuizalco, Salcoatitán, Juayúa, Apaneca y Concepción de Ataco, ubicados en los departamentos de Sonsonate y Ahuachapán, en la República de El Salvador, donde se recolectó la información de instituciones locales como alcaldías, casas de la cultura, oficinas de turismo, así como lugareños de dichos municipios, quienes proporcionaron la información de las recetas y facilitaron la toma de muestras fotográficas.

Se utilizaron instrumentos para recolectar la información a través de entrevistas y guías para recetas.

La investigación se desarrolló en tres etapas:

- I- Visitas de campo / recolección de la información.
- II- Clasificación y depuración de la información.
- III- Elaboración de recetas de los municipios de la Ruta de las Flores.

Izalco



Datos del municipio

Izalco es un municipio del departamento de Sonsonate, El Salvador, Centroamérica.

De acuerdo a la Dirección General de Estadísticas y Censos (DIGESTIC), Izalco tenía una población estimada de 70,959 habitantes al año 2007. Se encuentra ubicado en una región poblada desde la época prehispánica por grupos pipiles, que se distinguió por la importante producción de cacao, la cual se mantuvo hasta la etapa de la colonización española. En dicho período existían además los pueblos de Dolores y Asunción, cuyos habitantes eran ladinos e indígenas, respectivamente; aunque ambos acabaron reunidos en un gobierno municipal en el siglo XIX.

Izalco fue uno de los sitios más afectados por el levantamiento campesino de 1932. Sin embargo, en el municipio se manifiestan diversas tradiciones populares que son representativas del sincretismo (asimilación de elementos de una religión a otra) entre la cultura prehispánica y la europea.

De acuerdo al historiador Jorge Lardé y Larín, Izalco proviene de las raíces itz (obsidiana); cal (casa), y co (lugar), lo que se traduce en “Ciudad de las casas de obsidiana”. Se dice que el nombre primitivo era Tecupan Ishatcu, que quiere decir: “el asiento de los señores en un lugar de aguas cristalinas”. También la región era conocida como *Muchishatcu* cuyo significado es: “el reino de los Izalcos”. Otra versión establece que Izalco tendría el significado de “en las arenas de obsidiana”.

Patrimonios de Izalco

La ciudad de Izalco cuenta con un legado histórico muy importante ya que posee diferentes lugares para ofrecer. Algo que es muy representativo es su espíritu religioso, que ha quedado plasmado año con año en la celebración de la Semana Santa. Entre su infraestructura religiosa cuenta con varias iglesias de tipo colonial detalladas a continuación.

Parroquia Nuestra Señora de La Asunción



El primer templo de la Asunción comenzó a erigirse en el año 1568, aproximadamente. Las descripciones del edificio en la época de la colonización española, hacían notar que su riqueza no se comparaba a las existentes en la villa de la Santísima Trinidad de Sonsonate.

Parroquia Nuestra Señora de Los Dolores



El templo original de Nuestra Señora de los Dolores fue construido en el año 1716. De esa estructura se conserva la nave, paredes laterales, el presbiterio y altar mayor; mientras que la fachada es de mediados del siglo XX.

Patrimonio cultural

El Llanito

Es un espacio ubicado al costado de la iglesia La Asunción y fue declarado “Bien Cultural” por la Secretaría de Cultura el año 2012, ya que en ese lugar se encuentran los restos de un número no determinado de personas que murieron a consecuencia de la represión gubernamental de 1932. Cada mes de enero se rinde homenaje a las víctimas por parte de las comunidades locales.

Casa de los Barrientos.



Fue construida en el año de 1864 por Ramón Barrientos Vega, 43 años después de la firma de la independencia de El Salvador. Él era una mezcla entre criollo y mestizo, culturalmente un ladino de Dolores Izalco. Construyó la casa para vivir con su esposa Doña Tránsito y sus 15 hijos.

Fue fabricada en argamasa (mezcla de tierra, cal, arena, piedras y pedazos de ladrillo), con influencia neoclásica.

Es un perfecto ejemplo de las raíces de nuestra arquitectura salvadoreña y testigo de la mezcla racial de nuestra cultura, presente en el sincretismo de nuestras manifestaciones culturales.

Esta casa está en poder de la Alcaldía Municipal de Izalco desde 1983. La Asamblea Legislativa la elevó al rango de Monumento Nacional el 10 de octubre de 1991.

El terremoto del año 2001 la volvió inhabitable.

Alcalde Común

En Izalco existe una instancia elegida por las comunidades indígenas que es denominada el «Alcalde Común». Su origen se remonta a la época de la colonización española cuando las autoridades de la corona estimaban necesario mantener una jerarquía en el poblado en manos de los indígenas, especialmente en lo que se refería a las cofradías y guachivales. En la actualidad el Alcalde Común mantiene dicha prerrogativa, ya que nombra a los mayordomos de las cofradías en consejo de mayordomos. Además, se hace acompañar de regidores y resuelven conflictos de los pobladores.

Patrimonio Natural

Atecozol

Atecozol es un parque acuático que fue inaugurado en el año 1956, aunque ya en 1941 era reconocido como baño público de Atecozol. Posee una extensión de 24 manzanas en las que resaltan la frondosa vegetación, dos piscinas naturales y varias esculturas que

representan mitos y leyendas de El Salvador, obras del maestro Valentín Estrada. Tiene además otras facilidades para el turista.



Costumbres y Tradiciones de Izalco

Según Karla Segura encargada de la unidad de turismo y el chamán José Bautista, las tradiciones más importantes del municipio de Izalco son: las cofradías, Semana Santa y la gastronomía.

Cofradías

En la época de la colonización española fueron las órdenes franciscana y dominicana las encargadas de establecer en Izalco estas organizaciones católicas. El objetivo se cumplió sin contratiempo, pues las cofradías eran afines a las creencias ancestrales relativas a la jerarquía formal y los aspectos rituales de los nativos. Precisamente, se desarrollaron allí tanto las cofradías legalmente reconocidas, como también los *guachivales*, una especie de «religiosidad espontánea indígena».

Los *guachivales*, sin embargo, no eran bien vistos por los prelados católicos debido a las celebraciones un tanto fuera de la formalidad requerida, pues la borrachera, la música y el baile eran comunes en los festejos. A mediados del siglo XVIII las cofradías de carácter formal ascendían a veinte, repartidas en partes iguales para los poblados de Asunción y Dolores.

En términos generales, las cofradías se han caracterizado por tener una «Mesa Altar», donde se colocan las efigies, insignias, imágenes (titular y anexas) y otros adornos. La organización se encuentra conformada por «Mayordomos» junto a sus colaboradores, y los festejos pueden variar entre dos o varios días, que incluyen visitas de otras cofradías, procesión, misa principal, ofrendas (conocidas como “Entradas”), hasta culminar con el reparto de comida música y baile.

Semana Santa

La ciudad de Izalco ostenta una de las celebraciones más solemnes de la Semana Santa en El Salvador. Ya desde la cuaresma se desarrollan diferentes eventos religiosos que culminan en la Semana Mayor, en la que se destacan procesiones religiosas tradicionales como la del «Jesús de las Once» en Lunes y Miércoles Santo; o la «Procesión de los Cristos», que se considera la de mayor duración en el país, ya que puede alargarse por 16 horas. El cortejo consiste en doce imágenes de Cristo crucificado, pertenecientes a igual número de cofradías que acompañan al Jesús Nazareno el Jueves Santo.

El Jeu

El Jeu, también conocido como El Tabal, tiene lugar el 24 de diciembre. La cofradía de la Virgen de Belén es la encargada de su organización, y consiste en la presentación de ofrendas de maíz al Niño Dios. Los participantes realizan una procesión al ritmo del pito y del tambor con rumbo a la Iglesia de la Asunción y portan ramas del árbol de garrucha, que se adornan con mazorcas y papeles de colores. Al llegar al templo entonan bombas, cuyas coplas finalizan al grito de ¡Jeu! Posteriormente los peregrinos realizan visitas a otras cofradías.

Fiestas Patronales

En el mes de agosto se celebra la fiesta patronal dedicada a la Virgen del Tránsito y Asunción, y en el mes de diciembre se desarrollan las fiestas de la Inmaculada Concepción. En esta última se realiza una procesión con rumbo a las faldas del Volcán de Izalco el 10 de diciembre, una tradición que se inició en 1935. Ese año y por iniciativa del Padre Salvador Castillo, se llevó la imagen de la virgen para buscar protección ante la intensa actividad volcánica que tenía lugar en ese tiempo. Cada fiesta patronal corresponde a la antigua división del Barrio de Abajo o Asunción y del Barrio de Arriba o Dolores, respectivamente.

Gastronomía de Izalco

La gastronomía de Izalco está íntimamente vinculada con sus tradiciones, así como a sus recursos naturales. Destacan en sus festividades comidas muy particulares, algunas de ellas datan de la época precolombina y otras populares como la yuca salcochada y algunos refrescos.

Por tradición en la gastronomía de Izalco sobresalen platillos con características muy propias y sus sabores ancestrales la hacen muy singular en la zona. Es importante el aporte que hacen sus pobladores ya que son los protagonistas principales para que muchas recetas se mantengan vigentes de una generación a otra, lo que hace interesante la experiencia culinaria de este municipio.

Tenga un encuentro lleno de mucha tradición culinaria en las siguientes recetas, que muy seguramente le moverán a visitar Izalco y disfrutar de estos succulentos manjares.

El Chilayo

El chilayo es una comida típica ancestral de Izalco; imprime ese sello propio de las raíces étnicas del pueblo, con la inigualable complejidad de su sabor, peculiar picante de uno de sus ingredientes: el chile chiltepe.

Cada vez que finalizan las fiestas patronales en honor a nuestra Señora de la Asunción, es decir, cada 16 de agosto, la imagen venerada por los indígenas pertenecientes al denominado “Izalco Abajo” es llevada con alegría y fervor a la cofradía de María de la Asunción, en donde le espera una gran celebración con cohetes de vara, chicha de maíz, marimba y el famoso “talaguashtaso” (trago o bebida de licor). Lo que no puede faltar es la exquisita sopa de chilayo hirviendo con tortillas de comal, la cual quedó marcada en la historia y en cada corazón de todo izalqueño de un par de décadas atrás, el 16 de agosto, día oficial de la sopa de chilayo.

A continuación se detallan los ingredientes para la realización de la sopa de chilayo, un plato por tradición izalqueño.

Ingredientes

I libra de carne de res o cerdo, 2 naranjas agrias, I plátano sazón, I ayote, ¼ de repollo, I yuca mediana, 5 tomates, 10 chiles chiltepe, 2 elotes, I güisquil, perejil, alcapate, apio, sal o consomé de carne (nota: el jugo de naranja agria y el chile chiltepe se agrega cuando el chilayo está hirviendo).

Para prepararla

Se pone a cocer la carne de res o de cerdo, hasta que suelte hervor, luego se le agregan hierbas, el apio y alcapate. Se deja hervir nuevamente.

Luego se le agregan las verduras que son plátano sazón, ayote, repollo, yuca, tomates, elotes, güisquil, perejil, apio y el ingrediente que le da el sabor característico, el chile chiltepe y el jugo de naranja.

Se deja hervir.



Pupusas de comal



Las pupusas de comal se sirven en plato de barro y se acompañan con curtido de repollo picado, cebolla y naranja agria, así como salsa de tomate.

En nuestro país las pupusas son un platillo muy típico, pero como en cada región del país tienen características diferentes, en Izalco no es la excepción. Las pupusas izalqueñas tienen las características de ser cocidas en comal de barro lo que le da un sabor diferente. Son pequeñas de tamaño y se rellenan de chicharrón molido en piedra, por lo cual conserva, trozos de chicharrón, haciéndolas diferentes y características de la zona.

En Izalco tradicionalmente se acostumbra comer pupusas en el desayuno o cena, acompañadas de curtido y salsa de tomate natural.

Ingredientes.

Para la masa: maíz, cal, agua y una pizca de sal.

Para el relleno: chicharrón, tomate cebolla, chile verde, sal, frijoles molidos y manteca de cerdo.

Para prepararlas.

Se acostumbra cocer el maíz en suficiente agua con cal. Después de lavado se lleva al molino. Para el relleno se acostumbra usar frijoles molidos fritos en manteca de cerdo y un poco de chicharrón. El chicharon se muele en piedra de moler. Se cocinan en comal y a leña.

Ticucos de frijoles blancos

Los ticucos son tamales característicos de la zona occidental del país. Puede variar la preparación de su relleno según el municipio y el lugar que se visite. En Izalco esta es una receta muy propia, pues el relleno de frijoles blancos sofritos le da un sabor diferente al ticuco, además de las pepescas, que los hacen únicos del lugar.

Su preparación consiste en cocer el maíz, luego se lleva al molino y la masa se deja con consistencia muy blanda. Luego se cocina la masa.

Para el relleno: Se rellenan con frijoles blancos que ya cocidos se ponen a sofreír con tomate chile verde y cebolla.

Luego se le colocan pepescas.

En hojas de vijao se coloca la masa y los frijoles. Se amarran

con mecate y se ponen a cocer durante una hora

aproximadamente. Se sirven de preferencia con una tacita

de café bien caliente.



Yuca salcochada



El platillo típico por excelencia en la zona occidental es la yuca, pero en Izalco tiene sus propias características tanto en sabor como ingredientes. Es única tanto por su preparación como por el sabor característico que presenta por ser cocida con alcapate y recaudo.

¿Cómo se prepara?

La yuca se pela y se pone a cocer con sal, alcapate, ajo y cebolla hasta que ablande.

Para la fritada se pone a freír trozos de hígado, riñón, cachete, corazón y oreja de cerdo. Cuando ya está frito se saca y la grasa se reserva. Para el recaudo se cuecen tomates, chile y cebolla, luego se lleva al molino. Sofreír el recaudo en la grasa en la que se frieron los trozos de carne.

La yuca se sirve en hojas de vijao. Se coloca la yuca, la fritada, ensalada de repollo con tomate, pepino, rábano y berro, se le coloca curtido y cebolla curtida, chicharrón y el recaudo encima.

Refresco de canela

Esta es una bebida que se acostumbra a tomar en la celebración de las cofradías. Es una bebida muy refrescante por la combinación de especias y es muy tradicional para las celebraciones.

Para su elaboración se usa canela en rajas, agua, azúcar, pimienta gorda y un poco de jengibre.

Para prepararla se pone a cocinar en el agua todos los ingredientes por unos 30 a 45 minutos, se cuela y se deja enfriar, se le agrega un poco de hielo y se sirve fría.

Nahuizalco



Datos del Municipio



El municipio de Nahuizalco se encuentra en el departamento de Sonsonate. Es un pueblo con una connotada trayectoria de tradiciones indígenas, siendo este el primer lugar que se puede visitar de la Ruta de las Flores, a solo 4 Km de la cabecera de Sonsonate y a 70 Km de San Salvador.

Está ubicado en la falda sur de la cordillera Apaneca - Ilamatepec, en un pequeño valle al pie de la colina Loma Larga o Guayactepec, cuyo topónimo náhuatl significa "Lugar de los cuatro izalcos". Está a una elevación de 540 msnm y su acceso es a través de la carretera CA- 8 que de Sonsonate conduce hacia Ahuachapán.

El municipio de Nahuizalco está limitado al norte por Chalchuapa (depto. de Santa Ana), Juayúa y Salcoatitán; al este por Izalco y Sonzacate; al sur por Sonsonate y San Antonio del Monte; y al oeste por Santa Catarina Masahuat.



Este municipio está dividido en 15 cantones: Anal Abajo, Anal Arriba, Casamaluco, El Arenal, El Cerrito, El Carrizal, El Canelo, El Chaparrón, La Guacamaya, Pushtan, Sabana Grande, Sabana San Juan Arriba, Sabana San Juan Abajo, Sisimitepet, Tajcuilujlan; y cuenta con cuatro barrios (casco urbano): Barrio El Calvario, Barrio Trinidad, Barrio Mercedes, Barrio San Juan.



Fundada por los Indígenas

Nahuizalco fue poblada por uno de los más fuertes y antiguos núcleos indígenas de El Salvador. Fue fundada y habitada por indios yaquis o pipiles en los tiempos anteriores al advenimiento del cristianismo.

Sus pobladores de habla Náhuatl eran descendientes de los toltecas llegados a esa región, en los albores de la segunda mitad del siglo XI de la Era Vulgar, capitaneados por el último soberano de Tula del Anáhuac: el anciano y venerado Topilzin Acxitzil Quezalcohuatl.

Datos Relevantes de su Denominación



Nombramiento de villa y ciudad

El 11 de febrero de 1859 la Cámara de Diputados aprobó lo actuado por el Poder Ejecutivo, confirmando así el título de Villa para Nahuizalco. El informe dice al respecto: "Al Excelentísimo Sr. General Presidente de la República Don Gerardo Barrios le debe esta población el título de Villa, el que fue aprobado por la orden legislativa del 12 de Febrero del corriente año y desde esa época se ha notado un entusiasmo más decidido en sus vecinos por una mejora. "Se conserva esta gracia como la distinción más honrosa" (Monografías de Nahuizalco, 2002).

El título de Ciudad se le otorgó por Decreto Legislativo del 15 de agosto de 1955. La progresista villa de Nahuizalco fue elevada al rango de ciudad, en consideración a su población y a que "gracias al esfuerzo de sus habitantes cuenta actualmente con todos los servicios públicos indispensables que le hacen acreedora a ser mejorada de categoría" (Monografías de Nahuizalco, 2002).

Dos versiones tradicionales conservan los documentos antiguos sobre los orígenes de esta población. La primera está contenida en la "Relación Breve y Verdadera", crónica franciscana de 1586. Según este documento,



Nahuizalco "dicen que se llama así porque antiguamente tenía cuatro veces tantos indios como el pueblo grande de Izalco". La otra está consignada en un informe municipal de Nahuizalco, del 15 de octubre de 1859, en los siguientes términos: "La única tradición que se conserva del origen de esta población, es que, después de la conquista de los Españoles, cuatro familias originarias de Izalco se situaron en un punto inmediato a Sonzacate, que aún se llama Nahuizalquío y cuando los vecinos visitaban o pasaban por este punto, le llamaban "los cuatro Izalcos", en el idioma que aún conservan, Nahuizalco, por significar cuatro la palabra nahui".

"Los agricultores son otro segmento que contribuye a la economía del municipio, que son quienes se encargan de abastecer de productos agrícolas al mercado local, así como a todo el departamento de Sonsonate y una parte de las zonas occidental y central del país, ya que posee tierras fértiles donde se cultivan legumbres, hortalizas, frutas, café y otros, como el bambú, el carrizo y el mimbre. Este último en cantidades muy pequeñas, y que se utiliza en obras artesanales de esta población".

Patrimonios de Nahuizalco



Artesanías de tule y mimbre

Nahuizalco posee mucha tradición indígena y de artesanos. Es una de las poblaciones indígenas y artesanales más importantes del país. Aún se pueden apreciar algunas mujeres indígenas con refajo (vestimenta tradicional), las cuales se dedican a trabajar el petate. Alfombras, canastas, cestas y finos muebles tejidos con plantas naturales como el tule y el mimbre; pueden encontrarse en la infinidad de talleres (a las orillas de las calles) que siempre tienen abiertas sus puertas para recibir a los compradores.

Nahuizalco es un pueblo de fuertes y ancestrales costumbres. Casi el 80% de sus habitantes tiene raíces en los pueblos natos precolombinos, desde la época de la colonización Maya-Quiché.

El tule

Es una de las fibras que se utilizan para tejer. Hay dos tipos: el tule negro y el tule de agua. El tule negro tiene forma triangular largo y su corteza se usa para el tejido de petates, conocidos también como esteras. La parte de adentro se llama corazón. Se usa para hacer monturas, alfombras y otros. El tule de agua tiene su corteza más ancha.



El mimbre

Es una fibra vegetal que se obtiene de un arbusto de la familia de los sauces y que se teje para crear muebles, cestos y otros objetos útiles. En el tejido se utiliza el tallo y las ramas de la planta en todo su grosor para el marco.

A menudo, un marco es hecho de materiales más firmes, después un material más flexible es usado para rellenar el marco.

El mimbre es ligero pero robusto, haciéndolo una ideal y poco costosa opción para muebles. Es habitualmente utilizado en la realización de muebles de patio y pórtico.



La Iglesia Católica de Nahuizalco



Esta iglesia es uno de los mayores patrimonios de Nahuizalco ya que data de la época de la colonia y es el lugar donde se desarrollan eventos religiosos de la población sobre todo para sus fiestas patronales.

Templo sobre templo

Según estudios antropológicos realizados por CONCULTURA, debajo de la actual iglesia podría haber cimientos de un templo anterior, ya que mientras se removía la terracería del piso se localizaron los vestigios de una anterior construcción.

Además, fueron localizadas cientos de osamentas humanas que indicaban la existencia de un cementerio de hace más de cinco siglos. Existe evidencia que el templo sufrió, en varias ocasiones, daños provocados por terremotos; siendo el primero el 11 de diciembre de 1859, en el cual colapsó gran parte del templo como el remate de la fachada principal,

un campanario y la sacristía.

En 1876 y 1954, el templo sufrió una serie de remodelaciones y alteraciones. Y, finalmente, el terremoto de 1986 lo dejó en estado de riesgo, aun para celebrar los oficios religiosos.

Costumbres y tradiciones de Nahuizalco

Nahuizalco se caracteriza por su pureza en cultura religiosa, ya que la mayor parte del año los feligreses celebran las tradiciones religiosas realizadas por las cofradías. Entre ellas se encuentran:

- *Cofradía al Niño Dios - 3 al 7 enero.*
- *Cofradía del Señor de Esquipulas - enero.*
- *Cofradía del Nombre de Jesús - febrero.*
- *Cofradía de la Virgen de Candelaria - febrero.*
- *Cofradía de San José Patriarca - 19 de marzo.*
- *Cofradía de Jesús Nazareno - variable, marzo-abril.*
- *Cofradía a San Vicente - abril.*
- *Cofradía a la Virgen del Rosario - 25 de abril.*
- *Cofradía de la Santa Cruz - 3 de mayo.*
- *Cofradía a San Juan Bautista – del 19 al 24 de junio.*
- *Cofradía a San Antonio – agosto.*
- *Cofradía a San Roque - 18 de agosto.*
- *Cofradía a San Antonio del Monte - 22-24 de agosto.*



- *Cofradía a San Juan Degollado - 29 agosto.*
- *Cofradía a la Virgen de las Mercedes - 3 de septiembre.*
- *Cofradía a San Miguel Arcángel - 29 de septiembre.*
- *Cofradía de la Virgen del Carmen - 1 al 4 de noviembre.*
- *Día de los Canchules - 1 de noviembre.*
- *Cofradía de la Virgen de Guadalupe - diciembre.*
- *Cofradía a la Inmaculada Concepción - 8 de diciembre.*

Las tradiciones más sobresalientes son las procesiones y solemnidades de Semana Santa. En esa época del año, Nahuizalco es uno de los municipios más concurridos, ya que las procesiones tradicionalmente se preparan durante varios meses con un riguroso programa en el que participan las cofradías o hermandades con raíces indígenas.

No puede faltar la artística elaboración de las alfombras que embellecen las calles de Nahuizalco. Muchas de las alfombras son verdaderas obras de arte con una vida efímera, ya que tras el paso de las procesiones solo queda el recuerdo de horas de trabajo (Nuestras raíces indígenas, 2006).

Nahuizalco se destaca para estas actividades religiosas no solo por esta tradición, sino también porque hay hechos curiosos, como el que las mujeres llevan cubierta la cabeza con un paño morado durante las procesiones en señal de duelo por el sacrificio de Cristo.

Además, durante la procesión del Santo Entierro se puede observar un bulto redondo que es cargado por un fiel católico, donde están los clavos, la corona de espinas y el cartel con la palabra INRI, que utilizaron durante la crucifixión de la imagen de Jesucristo.

Gastronomía de Nahuizalco



Una de las joyas en esta Ruta de las Flores es la Gastronomía de Nahuizalco. Se constituye por la influencia de sus antepasados, conservando aún algunas tradiciones y costumbres que son manifestadas en las cofradías y fiestas patronales, sin dejar de lado los platillos tradicionales, que hechos a mano por los pobladores se convierten en verdaderas delicias.

Nahuizalco puede presumir de conservar una gastronomía muy genuina, además de muchas tradiciones culturales, lo que hacen que este municipio sea muy frecuentado por visitantes locales y extranjeros.

Deléitese con las exquisitas recetas que a continuación le entregamos en este compendio.

Tamales



En el Salvador existen variaciones en las recetas de tamales y algunos sobresalen por su preparación, con características propias de cada familia. Las recetas de los tamales de la Zona Occidental varían, en relación a las de la Zona Oriental. Con el transcurso del tiempo estas recetas han alcanzado características locales en esta zona del país.

Los tamales se comen en cualquier época del año, pero cobran mayor relevancia los días domingos y en fechas como Semana Santa y Navidad, cosa que no ocurre con las pupusas, yuca u otros platillos de consumo diario. Dentro de los tamales indígenas que preparan las abuelas están los tallullos, que son de maicillo con frijoles rojos molidos endulzados con panela de dulce y envueltos en tuza con forma de un tamal de elote.

Se elaboran habitualmente para festejar un día especial dentro de la vida cotidiana como casamientos, bautizos, velaciones o para celebraciones religiosas tradicionales como fiestas patronales, cofradías, Semana Santa y Navidad. Dentro de las variedades nacionales tenemos los ticucos y tallullos característicos de Sonsonate, conocidos como tamales de viaje, porque eran empleados originalmente en romerías y para faenas lejos

del hogar. Estos están elaborados con maíz, frijol, dulce de panela o atado, canela y carne molida envueltos en tuza.

Están los tamales de cambray o refinados rellenos de garbanzos, papas, aceitunas, pasas, carne de gallina, pato o de cerdo, huevo y “recaudo” especial elaborado con “relajo” (mezcla de especias: pepitoria, chile guaque, achiote, maní, ajonjolí y laurel).

También están los tamales pisques cuyo relleno es de frijoles, flor de izote, ejote, u hojas de chipilín. Se acompañan por lo general con una salsa o "recaudo". Existe la variante de tamales de chipilín con relleno de frijoles o con queso de mantequilla.

A continuación se encuentran unas recetas de tamales tallullos y ticucos.

Tamal Tallullo

Es un tamal envuelto en tuza (envoltura del maíz). Está hecho de masa de maicillo o maíz con capas de frijoles molidos endulzados con dulce de panela. Típicamente se acostumbra a comer acompañado de una rica taza de café caliente por las tardes.

Para elaborar los tallullos

se necesita:

Masa de maicillo, frijoles molidos, manteca de cerdo, azúcar o dulce de panela, sal y tuzas.

Procedimiento.

Se sazona la masa con un poco de manteca de cerdo y sal, luego en una sartén se ponen a freír los



frijoles molidos con manteca de cerdo. Una vez está listo esto, se procede a hacer los tamales. Se toma una tuza y en medio se pone una cucharada de masa de maicillo. En la masa se pone una cucharada de frijol y un trozo de dulce de panela. Luego se envuelve y con otra tuza se enrolla y se sellan las puntas. Se ponen los tamales en una olla paraditos, con agua hasta la mitad de los tamales. Se le ponen tuzas para cubrirlos y se cocinan por una hora. Cuando están listos se retiran del fuego y se sirven calientes, aunque si desea los puede comer el día siguiente ya que saben mejor conservados por el dulce de panela.

Tamal Ticuco

Son tamales muy típicos que se preparan en Nahuizalco con ejote y aiguaste, pero se puede variar agregando frijoles blancos o de matocho (frescos), salchuchos enteros, carne de cerdo o de gallina. Pero siempre deben llevar el aiguaste, ingrediente que los caracteriza.



Se pueden acompañar con salsa de tomate o chile picante.

Algunos los hacen con ejote en aiguaste envuelto en hojas de huerta. Otra variedad es el ticuco pisque, este es solo la masa cocida, es decir no lleva nada más que sal y manteca y se cose el maíz con ceniza. Cuando está la masa preparada se envuelve en hojas de vijao, planta que nace a las orillas de los ríos.

También se tiene el tamal ticuco de chipilín, llamado también chachaguillo, acostumbrado en Semana Santa. Este tiene color verde por el chipilín molido con queso.

Ticucos con ejotes y aguaste.

Ingredientes: 2 libras de maíz, una libra de manteca de cerdo, 2 sobres de especias enteras (relajo), ½ libra de semilla de ayote, 5 tomates, 3 cebollas medianas, una libra de ejotes, una ramita de cilantro verde, consomé de pollo al gusto, sal al gusto y un rollo de hoja de huerta.

Procedimiento.

Cocinar el maíz a punto de tortilla. Lavarlo para terminar de pelarlo y luego molerlo. Procurar que quede una masa suave. Mezclarle la manteca y reservar. Aparte asar las hojas de huerta, limpiarlas y reservar para envolver. Preparar los ejotes cortándolos en trocitos. Sancocharlos con poca agua y una pizca de sal hasta que estén a punto de hervir. Apagar el fuego y dejar enfriar.

Mientras tanto preparar las semillas de ayote para el aguaste. Tostar primero las semillas y retirarlas. Enseguida tostar las especias teniendo cuidado de retirar el laurel. Asar por separado los tomates y las cebollas. Moler todos los ingredientes asados para obtener el aguaste y agregárselo a los ejotes. Sazonar con sal, consomé y perejil bien picado. Con esto ya tiene el relleno.

Colocar una hoja de huerta asada como base. Colocar sobre ella una porción de masa y hacer un orificio al centro de la masa para colocar el relleno.

Envolver el tamal tomando los extremos de la hoja. Dar tres dobleces y recoger las puntas, ambas al mismo lado. Cocinar en una olla con una base de hoja de huerta para que no se quemen. Colocar los tamales y cubrir con otra capa de hojas de huerta. Rellenar con agua hasta que quede al ras y cocinar aproximadamente por hora y media.

Tamales de yuca

De la yuca se preparan muchos platillos típicos en diferentes lugares del país. En Nahuizalco se utiliza la yuca para la elaboración de un succulento tamal. Se muele la yuca, separando el centro para que quede una textura suave. Se envuelve en hojas de guineo cocinado a fuego de leña. Puede ser rellenado de frijol rojo o sin relleno. Son una variación de los tamales de maíz. Se elaboran solo en Nahuizalco y los venden en el Mercado Central. Los lugareños los consumen en el desayuno.



Ingredientes: 5 yucas medianas, ½ libra de frijoles cocidos, 3 rollos de hoja de huerta y sal.

Procedimiento:

Pelar y cortar la yuca en trozos pequeños y molerla cruda. Agregue un poco de agua y quedará como requesón. Reserve. Licúe los frijoles y fríalos en aceite sin añadir nada más. Sazone con sal o azúcar dependiendo si los quiere dulces o salados. Puede a una porción añadirle sal y a otra azúcar. En una hoja de plátano ponga una porción de yuca y añada una cucharada de frijol; envuelva en la hoja. Colóquelos en agua al límite de la olla y póngalos a fuego alto por una hora.

Otra forma de hacerlos es colocar en una bandeja una capa de yuca y una de frijoles molidos, luego otra de yuca. Cuando está listo se toma con la mano, y se coloca en una hoja de huerta. Se envuelven y se cocinan en una olla con agua durante una hora y media aproximadamente.

Chicha

Es una bebida embriagante producida en diferentes lugares del país. Fue preponderante durante la época prehispánica relacionada con festividades y rituales, de igual forma con aspectos negativos del comportamiento en el ser humano. En Nahuizalco es una bebida autóctona, según nos relató doña Berta Alicia Escobar, directora de la Casa de la Cultura de Nahuizalco.

Se prepara a base de frutas que se colocan en barriles de madera hasta por un año. Otra forma de prepararla es a base de maíz y posee diversos grados de sabor dependiendo de la región donde se elabore. Es preparada por familias que la han heredado de sus generaciones.

Se prepara con dulce de atado, raíz de huiscoyol y pimienta gorda. En primer lugar se coloca el grano quebrado con agua dentro de una olla de barro y se entierra durante 4 días. Posteriormente se saca, se le añade la pimienta gorda y la raíz de huiscoyol envueltas en una manta, se sumerge y se entierra de nuevo hasta cuatro días. Se vuelve a desenterrar y se le quita la mitad del líquido teniendo el cuidado de no botar el asiento, añadiéndole agua fresca. A la tercera semana, se vuelve a desenterrar y su color es amarillo, estando lista para su consumo. Hay sitios en los cuáles aceleran su fermentación con piña.

Cochinita

Esta receta es una comida autóctona preparada de cabeza y vísceras de cerdo y es condimentada con especias y horneada con fuego de leña.

Ingredientes: Una cabeza de cerdo cruda, 5 libras de tomates, 2 chiles verdes, una cebolla, una bolsita de relajo (especias), sal y hierbas frescas.

Procedimiento Se quiebra la cabeza del cerdo. Se deshace la nariz, las orejas, la lengua y el resto de la misma. Todo lo de la cabeza del cerdo se pone en salsa de tomate, hojas de hierbas frescas, condimentos y pasas. Se hornea la cochinita con picado de zanahoria y otras verduras. Se utiliza como acompañamiento de la yuca molida.



Pinol de Cerdo con Mora



Esta receta es de tipo familiar ya que se prepara por tradición en las familias de Nahuizalco para alguna ocasión especial.

Ingredientes: 2 libras de hueso de cerdo de pierna o brazuelo, 2 rollos de hojas de mora,

½ cebolla blanca, 4 dientes de ajo, 2 cucharadas de achiote en polvo, una libra de maíz, 4 chiles chiltepes, sal al gusto y 6 litros de agua.

Procedimiento:

En una olla se pone el agua, el hueso, las cebollas, los ajos y la sal. Se lleva al fuego y se deja cocinar. Mientras tanto se deshoja la mora y se lava bien. En un comal se pone a tostar el maíz, hasta que quede un color doradito. Cuando está listo se lleva al molino y se agrega el achiote y los chiles chiltepes, se muele bien y se reserva. Cuando el caldo está hirviendo, después de unas dos horas aproximadamente, se le agrega el maíz molido y se deja que se cocina por unos 30 minutos más, para luego agregarle las hojas de mora. Se prueba para verificar el sabor y si es necesario se le pone un poquito de sal. Se sirve acompañada de tortillas recién salidas del comal.

Atoles

Otro alimento que no puede faltar son las bebidas calientes prehispánicas, esta lo constituyen los atoles o “atolli”, bebida preparada a base de masa de maíz con agua. Esta bebida es consumida en casi toda Mesoamérica en celebraciones religiosas y en ritos. Actualmente son característicos los atoles en celebraciones colectivas, como las atoladas en las que son el acompañamiento obligado de tortitas de maíz, elotes, tamales y riguas. El carácter del atol como bebida sacra fue desplazado durante la colonización española, tornándose un plato cotidiano y como fuente de refuerzo nutritivo para infantes. Existen diversas clases de atoles que son fabricados de diversos ingredientes, pero su base sigue siendo el maíz.

El atol preparado con maíz negro es conocido como atol “shuco”. Se acompaña con pan

francés, aguaste, chile y frijoles salcochados. Es considerada la bebida del trasnochador. En sus inicios era vendido exclusivamente de madrugada por señoras en esquinas de barriadas; en la actualidad se consume también en las tardes.

También están los atoles elaborados con frutas de estación, como el atol de piñuela, preparado con dulce de panela, pimienta gorda y canela. Existen variantes en las cuáles las personas sustituyen el agua por leche para hacer más sustanciosa la bebida.

Una de las delicias vespertinas es el “ritual” del chilate, bebida hecha de maíz con pimienta gorda, acompañada con nuégados de masa, huevo y yuca; torrejitas y dulces de frutas de estación, entre los que podemos mencionar jocotes, chilacayote, mango y plátano, entre otros.

Atol shuco



En lengua Náhuatl "shuco" significa atol hecho de maíz fermentado. Su sabor es agrio y un poco salado. Se prepara a base de maíz negrito. Se le agrega de preferencia frijol mono salcochado. Esta es una variedad de frijol más pequeño y redondo.

Ingredientes: Una libra de maíz negrito, una libra de frijol mono (negros) o frijol rojo

salcochado con ajo y sal, agua, 1/2 libra de semilla de ayote para el aiguaste, sal al gusto y chile picante (opcional).

Procedimiento

Tostar el maíz en una plancha o cacerola; hacer lo mismo con la semilla de ayote, pero por separado para evitar que estos se mezclen. Colocar el maíz tostado en un recipiente, agregándole agua hasta cubrirlo bien y dejarlo en reposo durante toda la noche. Al día siguiente molerlo sin retirarle el agua, (se lleva al molido), pero cuidando de darle una consistencia áspera. Debe molerse también la semilla de ayote aparte.

Luego la mezcla del maíz se le pone agua y se cuele en una manta para colar, se escurre bien de manera de extraer el líquido. Después en una olla se cocina la preparación moviendo constantemente hasta que hierva para que no se ahúme. Procurar mantenerlo espeso y agregar sal. Una manera de comprobar si todavía está crudo es levantar la cuchara con que se está moviendo y sentir su aroma, dejarlo cocinar hasta que no tenga olor a crudo y que esté espeso. Si lo prefiere más ralito (líquido) añadir otro poco de agua. Cuando hierva retirarlo del fuego.

Cuando está listo, mezclar aparte un poco del atol ya cocido con un poco de aiguaste, que no es más que la semilla de ayote tostada y molida. Servirlo de preferencia en guacal de morro. Colocar primero el atol, luego agregar los frijoles, seguidos del aiguaste y por último el chile, que es opcional. No olvidar acompañarlo con su respectivo pan francés.

Licuar el chile picante con una porción de cebolla, un ajo y vinagre casero; luego ponerlos a hervir para extender su durabilidad.

Pupusas de papelillo

El papelillo es un arbusto de 1 a 2 metros de altura. Sus hojas tienen orilla dentada y son en forma lanceolada; miden alrededor de 6 a 10 cms de largo y 5 a 8 cms de ancho. Se utilizan las hojas tiernas y con ellas se preparan pupusas, sopas, fritas con huevo o en tortas o en tortillas enriquecidas nutricionalmente con las hojas. Una característica de esta hoja es su



doble coloración, un lado es verde oscuro y el reverso es blanco. Este arbusto crece de manera silvestre sobretodo en el invierno, las personas lo cortan, elaboraran unos manojos de las hojas y luego lo llevan al mercado de Nahuizalco donde lo venden a un costo muy bajo.

Ingredientes: ½ libra masa de maíz, ½ taza de hojas de papelillo picadas, una cebolla blanca picada, un tomate rojo mediano picado, 4 onzas de quesillo, sazónador de pollo y sal al gusto.

Procedimiento:

En un recipiente colocar las hojas de papelillo lavadas y picadas. Añadir a las hojas la cebolla, el tomate, el quesillo, el sazónador y sal al gusto. Amasar bien la mezcla para que se integren todos los ingredientes. Hacer las pupusas con el relleno de papelillo. Servirlas bien calientitas con curtido y salsa de tomate.



Tenquiques en crema



Mucho se habla de las famosas trufas europeas, hongo que se encuentra en las raíces de enormes árboles tales como robles, castaños y nogales que pueblan los bosques húmedos de varios países del viejo continente. Este codiciado ingrediente se utiliza para platillos de alta cocina, engalanando los banquetes de los afortunados que tienen la oportunidad de saborear este ingrediente. En El Salvador tenemos un hongo muypreciado y se llama tenquique, antes era únicamente conocido por las personas habitantes de las zonas altas y boscosas del país, quienes tenían la fortuna de encontrarse con estos hongos.

Los tenquiques son hongos comestibles que se reproducen de forma silvestre en las plantaciones de café, en el tronco de diversas especies de árboles que sirven de sombra al grano cafetero, especialmente en el árbol guachipilín, muy abundante en la zona alta de Ahuachapán. Crecen en el tronco podrido del mencionado árbol, propio de la Cordillera del Bálsamo y demás zonas altas y húmedas.

Este hongo se caracteriza por poseer un sabor intenso terroso. Su uso es versátil ya que con él se pueden preparar desde pupusas hasta succulentos platillos de cocina gourmet.

Por lo que podríamos hacer un símil del tenquique y denominarlo por su particular sabor como la trufa salvadoreña.

Ingredientes: 12 unidades de tenquiques. $\frac{1}{4}$ de cebolla cortada en tiritas, 1 tomate cortado en tiras, 1 cucharada de mantequilla o margarina, 1 diente de ajo, 1 taza de crema, sal y pimienta blanca al gusto.

Procedimiento: Lavar y limpiar los tenquiques a manera de retirar el exceso de tierra. Luego se cortan en tiras. Aparte en una sartén colocar la margarina y sofreír el ajo picado. Después agregar los hongos tenquiques, junto con la cebolla y el tomate. Dejar sofreír por unos minutos y luego agregar la crema, sal y pimienta para sazonar. Retirar del fuego y servir.



Salcoatitán



Datos del Municipio



Salcoatitán es el segundo destino subiendo la sierra y su nombre significa “Ciudad del Quetzalcóatl”, según el libro “Datos históricos de los municipios de El Salvador”, de Rodolfo Molina Zelaya. Su nombre original era Quetzalcoatitán. En la mitología indígena mesoamericana, Quetzalcóatl era una divinidad (posiblemente un personaje histórico deificado) adorado por diversos pueblos, como los toltecas, los teotihuacanos, los aztecas y los mayas. Identificado con el planeta Venus, “lucero de la mañana”, enseñó la agricultura, el trabajo de los metales, las artes, el calendario y

Lugar donde se adora a Quetzalcóatl: Dios del viento y el lucero de la aurora

Ubicado a 81 km. de San Salvador limita al norte y al este con Juayúa, al sur y al oeste con Santa Catarina Masahuat y al sur con Nahuizalco. Salcoatitán como un método de protección posee una política el vender solo productos exclusivos y propios, en este municipio no se venden dulces típicos.

predicó una religión de amor y resignación. Su nombre significa literalmente “Serpiente emplumada”, aunque podría significar también “Serpiente con plumas de quetzal”.

Salcoatitán es reconocido por la cantidad de tiendas de artesanías y sus opciones de restaurantes y galerías han crecido considerablemente. Esta pequeña población se encuentra localizada en el departamento de Sonsonate, situada en una meseta de la sierra de Apaneca Ilamatepec, a 1,045 msnm.

En 1550 era un pequeño pueblo de unos 100 habitantes. A principios del siglo XVIII llegaron al sitio vecinos de Jujutla y otros lugares aledaños debido a una plaga de murciélagos. En el año de 1770 fue anexado como pueblo de doctrina al convento de San Francisco en Sonsonate y desde 1824 fue añadido al departamento. Hacia 1890 su población se calculaba en 1,280 habitantes.

Es la zona donde se realizaron los primeros cultivos de café en el país en los años 1860. Según cuenta la historia, los primeros arbustos de café fueron traídos a Salcoatitán por don Francisco Salaverría en



1859 por ser un lugar apropiado para su cultivo.

Salcoatitán fue sacudido por un fuerte sismo que lo destruyó en 1915 y posteriormente fue protagonista del “Levantamiento Campesino” de 1932.

Patrimonios de Salcoatitán

Según monografía proporcionada por la “Casa de la Cultura” de este municipio, los atractivos naturales principales de la zona son: el Río Monterrey, Sentaderos de La Sabana, Salto Santa Elena y la Ceiba Histórica.

Salcoatitán posee una pequeña y bonita iglesia colonial que data de principios del siglo XIX, construida de calicanto, teja y azotea en honor a San Miguel Arcángel, actualmente es una importante referencia histórica y uno de los principales atractivos turísticos culturales del municipio.



Cercano a Salcoatitán podrá visitar los beneficios de café Santa Erlinda y Santa Elena, como también tomar el desvío para visitar la población de Santa Catarina Masahuat que se encuentra muy cercana a Salcoatitán. Para comer hay un excelente restaurante llamado "La Colina", el cual está rodeado de jardines donde disfrutará del aire puro de las montañas.

Se celebra el festival gastronómico por las tardes los fines de semana en el Parque Central.

En la zona se puede participar del proceso de la miel, el café y el ajonjolí, compras de miel y diversos productos naturales y gastronómicos, cabalgatas, observación de pájaros, giras rurales, caminatas eco turísticas, entre otras.

Las fiestas patronales se llevan a cabo el segundo domingo de Noviembre en honor a San Miguel Arcángel. La iglesia, que data de 1824, hecha con el diseño de las iglesias coloniales, se encuentra dañada por los terremotos del año 2011.

Salcoatitán ha sido privilegiado con un clima fresco y agradable, lo que también le ha permitido cosechar un excelente café. En esta zona se cultivan, entre las principales variedades, el café Bourbon y el Pacas, según el Consejo Salvadoreño del Café.

Los días de semana el pueblo es muy tranquilo, el tiempo camina despacio, el parque se mantiene casi solitario, no hay trajín entre los vendedores; cosa que cambia los fines de semana, cuando los turistas se detienen para



apreciar lo que Salcoatitán ofrece. Ahora ya no se van de paso hacia los pueblos vecinos, ahora hay varias razones para detenerse y descubrir.

Cultura y gastronomía de Salcoatitán

Por un tiempo, Salcoatitán fue la cenicienta de la “Ruta de las flores”, porque los viajeros sólo se iban de paso hacia sus vecinos más atractivos en Juayúa, Apaneca o Nahuizalco. Pero esa época ya quedó en el pasado, ahora este municipio tiene sus propios puntos de interés que lo han convertido en otro lugar turístico que se debe visitar, la comida es uno

de los fuertes de este municipio. Además cuentan con turismo cultural. En la sala de Adonay Ramos está la galería “Arte Inédito”, donde se exhiben artesanías y plástica, así como “Eco Arte”, donde se muestran los trabajos pictóricos de José Retana. Esto hace de Salcoatitán algo diferente, un lugar cultural. Se puede visitar el río Monte Rey, ubicado entre los límites de Salcoatitán y Juayúa, realizando una caminata de casi media hora, para luego refrescarse en las cristalinas aguas de este manantial que baja de las montañas.

Aquí hay viveros, restaurantes como “Las Colinas” o “Tempie” y tiendas con objetos decorativos o muebles, como “Borboletas”, que en portugués significa mariposa.

Otro atractivo es el trabajo de las manos laboriosas de un ingenioso artesano que ha creado, de raíces y troncos de café, diseños de animales que decoran su hogar.

Los fines de semana, en el parque del pueblo se realiza la feria gastronómica, donde se puede encontrar a Graciela Menjívar, una mujer de ojos claros, quien vende desde hace años una sabrosa yuca con carne de cerdo que ya se convirtió en una tradición. Tuvo influencia por la mamá; vendían ambulante y al formar su familia puso su propio negocio.



La yuca es cultivada en Sonsonate, desde ahí se comercializa como materia prima y el precio puede variar según la estación del año o por temporada. La fritada es elaborada por ella, que es el acompañamiento por excelencia de este famoso manjar.

La yuca que se vende en este municipio, se caracteriza por ser molida y servida en hojas de vijao. El vijao viene de tradición en el pueblo.

Yuca molida con chicharrón



Ingredientes:

10 yucas medianas, agua, ajo, sal y hierbas para aportar olor.

Procedimiento:

Pelar la yuca y cortarla en trozos pequeños para que se cocine en menos tiempo. Luego se colocan en una olla junto con el agua, ajo, sal y hierbas aromáticas. El punto de cocimiento es cuando la yuca está suave. Se retira del fuego y se cuela. Se deja enfriar y luego se retiran las fibras del centro de la yuca. Se procede a moler la yuca con un mazo de manera que quede una masa homogénea y se reserva.

Preparación de la salsa.

Para la salsa se necesitan 10 tomates, un chile verde, una cebolla, sal al gusto y 2 litros de agua. Poner en una olla los tomates, la cebolla cortada en trozos y el chile verde cortado. Agregar sal. Se ponen al fuego hasta que queden bien cocidos, luego se espera

enfriar un poco y se licuan. Se lleva al fuego de nuevo hasta hervir.

Preparación del curtido:

Para el curtido se necesita 1 manojito de cilantro, 20 rábanos, 1 zanahoria, 4 pepinos, 1 cebolla, un manojito de berro, 15 limones, sal al gusto. Se pica bien fino con el cuchillo o con un rayador, los rábanos, la cebolla, los pepinos pelados. Se agrega el berro y el cilantro y se colocan en un recipiente. Se extrae el jugo de los limones y se mezcla con todos los ingredientes.

Para servir la yuca. Se acostumbra servir la yuca en hoja de vijao. Se pone encima de la yuca el curtido y salsa de tomate. Se puede agregar además chicharrón o pepescas. La gente del pueblo la acostumbra comer sin cubiertos, directamente con los dedos.

Ticucos con frijol blanco y aiguaste

Ingredientes.

1 libra de maíz. 1 libra de cal. 1 rollo de hoja de huerta. 1 libra de manteca de cerdo. 1/2 libra de frijoles blancos cocidos. 1/2 libra de aiguaste. 4 unidades de tomate maduro. 1/2 cebolla. 1 chile verde. Caldo de pollo o sopa donde cocinó los frijoles. Sal y achiote molido.

Procedimiento:

Debe cocinar el maíz con la cal y lavarlo bien. Luego llevarlo al molino para hacer la masa. Las hojas se deben cortar de tamaño mediano para formar el tamal, luego las hojas se ponen al sol o se asan para hacerlas más manejables. Aparte se asan los tomates, el chile verde y un poquito de relajo; se muele y se deja bien fino. Luego en una cacerola se pone un poquito de manteca y se sofríen los frijoles blancos cocidos junto con el aiguaste, se sazonan y se reservan mientras se prepara la masa.

Para la masa: se pone en una olla y se vierte el caldo, se mezcla bien para que quede homogénea, luego se lleva al fuego y se le pone la manteca poco a poco hasta que la masa quede suave. Agregarle sal y achiote. Cuando la masa ya no se pega en la cuchara ya está lista.

Para hacer las ticucos, se ponen dos hojas y una cucharada de masa y se extiende en la hoja. Luego una cucharada de frijoles con el aiguaste y se envuelven dándole forma. Se colocan en una olla y se cocinan por una hora.

Gallina en aiguaste

Ingredientes.

1 gallina india cortada en octavos. ½ libra de semillas de ayote. 1/2 unidad de cebolla. 4 tomates maduros. 1 chile verde. 2 cucharadas de relajo. Agua y sal.

Procedimiento: Lavar la gallina y las verduras. En una olla, colocar la gallina y ponerle agua a medio cubrir. Cocinar con hierbas aromáticas y sal.

En un comal tostar las semillas de ayote y el relajo. Asar la cebolla, los tomates y el chile verde. Cuando todo está asado, se lleva al molino, hasta conseguir una textura fina. Esta mezcla se le pone a la gallina y se deja cocinar hasta que ya está suave. Se baja a fuego medio para que no se consuma, luego sazonar. Retirar del fuego cuando la gallina esté suave y lista para servir.

Juayúa



Datos del municipio



Juayúa es un municipio del departamento de Sonsonate. Se ubica en el corazón de la Ruta de las Flores. Es uno de los iconos en la gastronomía de la mencionada ruta.

Orígenes y etimología.

De acuerdo con la historia, emigrantes yaquis o pipiles de la tribu belicosa de los izalcos fundaron en los tiempos precolombinos la población de Juayúa, escogiendo para ello un bellísimo altiplano empotrado en la majestuosa Sierra de Apaneca. Los conos volcánicos eran una defensa natural tanto para los pipiles de Juayúa como para los pokomames de Atiquizaya y Chalchuapa. Sin embargo, más de una batalla debió escenificarse en los desfiladeros y gargantas del esmeraldino sistema montañoso de Apaneca.

Juayúa significa, o "río de las orquídeas moradas", o "la ciudad de las orquídeas rojas". En las montañas de su jurisdicción abundan mucho estos especímenes botánicos.

En 1550 tenía unos 300 habitantes. El 15 de octubre de 1577 el presidente de la Real Audiencia doctor Pedro de Villalobos y el padre provincial de la Orden de San Francisco fray Antonio de Tobar, dispusieron que el pueblo de Juayúa fuera de la



doctrina o catequización de la guardianía seráfica de Sonsonate.

A fines del siglo XVI los frailes franciscanos hicieron aparecer, al pie de un frondoso rosaral, la imagen de un Cristo Negro Crucificado, similar al de Esquipulas y obra también del mismo escultor Quirio Cataño, imagen esculpida allá por 1580. En el lugar del hallazgo levantaron la primera ermita, un xacal o rancho de regulares dimensiones, más tarde convertida en iglesia y colocada bajo la advocación de Santa Lucía.

Título de Villa

Siendo Presidente de la República el doctor Rafael Salivar y Ministro de Gobernación don José C. López, el Poder Legislativo emitió el decreto de 13 de febrero de 1877, confiriendo al pueblo de Juayúa el título de villa, con el nombre de El Progreso. La villa de El Progreso recibió tal título y tal nombre en consideración "a su riqueza, agricultura y mejoras materiales" y se cumplía así el vaticinio del anónimo autor del informe municipal de 1859: de que "este pueblo se engrandecerá con sus producciones, principalmente con la del café".

En efecto, la caficultura había operado el milagro de convertir a esta comunidad histórica en una población bonita y pintoresca, en vías de franco y visible progreso; y en vez de ser la ranchería con sólo dos casas de teja de pocos años atrás", sólidas construcciones de adobes o de bahareque con techumbres de teja, adornaban el centro de la joven villa. Al mismo tiempo se completaba el trazo de la urbe y se empedraban cuidadosamente sus amplias calles y avenidas.

Título de Ciudad

Aunque oficialmente esta población se denominaba El Progreso, la verdad es que nadie usó este nombre para designarla, pues siempre prevaleció el indígena de Juayúa, de dulce y hermoso fonema, como de poética etimología: "paraíso de las orquídeas rojas". Lo anterior movió a la municipalidad de esta población a dirigirse a la Legislatura de 1906 y solicitar que a la villa de El Progreso se le otorgara el título de ciudad y se le restituyera su antiguo nombre. La solicitud fue leída en la Asamblea en su sesión de 1° de mayo de 1906 y con fecha 4 del mismo mes se emitió el Decreto Legislativo correspondiente, que elevaba al rango de ciudad, con el nombre de Juayúa, a la villa de El Progreso.

Hacia esa época, en los patios y traspatios de las casas de Juayúa, como en los solares sin construcción, pululaban centenares de limeros y a ello debió esta población el ser mencionada por los poetas con el epíteto de "la ciudad de los limeros".



Patrimonio de Juayúa

Fiestas patronales

La Iglesia de Santa Lucía alberga la imagen del Cristo Negro de Juayúa, que es un símbolo representativo del municipio y de sus lugareños. El templo está constituido por un estilo suave romántico



y neobarroco. La iglesia fue inaugurada el 26 de enero de 1957. La imponente edificación guarda en su interior verdaderas joyas artísticas, empezando por la milagrosa imagen del Cristo Negro, sus vitrales colocados en el altar mayor, iluminado con lámparas de mármol italiano. Sus magníficas campanas que se pueden escuchar a kilómetros de distancia y un carillón eléctrico, el cual puede interpretar diferentes melodías y alabanzas cristianas al son de las campanas. Juayúa celebra sus fiestas patronales en honor al Cristo Negro de Juayúa del 4 al 15 de enero. Juayúa definitivamente es un centro de culto católico.

Otros atractivos:

Festival Gastronómico

Juayúa es una ciudad muy atractiva con muchos destinos turísticos, goza de lugares de belleza natural, cafetales y un



clima agradable. Como atractivos destacados de Juayúa está el Festival Gastronómico que se realiza los fines de semana, recorridos en caballo o carruajes halados por caballos, así como el tren alegre que recorre las calles de la ciudad. Hay también moto taxis y carros con excursiones a la cascada Los Chorros de la Calera, al Estanque del Río Monterrey a 1 Km. de la ciudad y a los viveros, en los cuales puede obtener diversidad de plantas. En la carretera se encuentran diferentes clases de flores que adornan los cercos y varios miradores, desde donde puede ver hermosos paisajes. Al llegar a Juayúa encontrará que esta ciudad posee diversas esculturas, sus calles son pavimentadas y algunas adoquinadas o encementadas, aunque todavía conserva algunas calles empedradas. Posee varias pendientes y al desplazarse en la ciudad encontrará muchas casas de estilo antiguo. En la ciudad hay varios restaurantes, gasolineras, parqueos, tiendas, venta de artesanías y mucho más.

Juayúa se ha destacado en la ruta por ser un buen lugar para comer, lo cual ha reforzado con su famoso Festival Gastronómico que se da todos los domingos en la Plaza Central o Parque Central. Los platillos que más buscan los visitantes, propios y extranjeros, son los platos típicos como las pupusas, la yuca frita con chicharrón, las famosas riguas y sobre todo el elote loco. Además encuentra platillos más preparados como la costilla adobada, conejo encebollado, costilla ahumada, pollo horneado en salsa criolla, sopa de gallina india, tacos, paella y cocteles. Uno de los mayores éxitos de comida, tanto para turistas nacionales como internacionales, son los platillos exóticos como las ancas de rana, el consomé de garrobo, la carne asada de pelibuey y los huevos de iguana. Además, se ofrece comida propia de la zona como carne adobada, sopa de frijoles con pellejo de tunco y tamales de cambray, una combinación de masa dulce y verduras picadas.

Apaneca



Datos del Municipio



Según monografía proporcionada por la casa de la cultura de Apaneca, este municipio tiene una extensión de 45.13 km² y la cabecera está ubicada a una altitud de 1455 msnm, por lo que se considera la población ubicada a mayor altura en El Salvador. Se encuentra asentado en la Cordillera Apaneca-Ilamatepec, y sus principales elevaciones son los cerros Apaneca o Chichicastepeque, La Coyotera, Los Alpes, Las Ninfas, Laguna Verde, Oro y Texisal o El Cerrito.

El topónimo de Apaneca proviene de la voz náhuatl Apanejecat que significa «Viento en forma de corriente», o también: «donde abundan los ventarrones», «río o corriente de viento» y «chiflón».

Apaneca limita al Norte con el municipio de Ahuachapán, al Sur por el municipio de San Pedro Puxtla y otra parte por el municipio de Salcoatitán, éste último pertenece al departamento de Sonsonate, y al oeste por el municipio de Concepción de Ataco.

Cuenta con 4 barrios, 7 cantones y 19 caseríos En dicho paraje los vientos soplan con extraordinaria violencia entre los meses de noviembre a marzo, encajonándose principalmente entre los dos volcanes apagados antes mencionados ubicados al lado norte de la localidad.

Durante toda la era colonial Apaneca fue pueblo de la provincia de los Izalcos o alcaldía mayor de Sonsonate. Luego entró a formar parte del primitivo y dilatado departamento de Sonsonate el 12 de junio de 1824. Por ley el 4 de julio de 1832 este municipio fue incluido en el área jurisdiccional del distrito judicial de Ahuachapán. En 1872 obtuvo el título de Pueblo. Por Decreto Legislativo de 21 de febrero de 1878 el pueblo de Apaneca se segregó del distrito judicial de Atiquizaya y se incorporó en el de Ahuachapán. En 1890 era ya pueblo del distrito de Ahuachapán en lo político-administrativo como en lo judicial y su población ascendía a 3,596 habitantes. Durante la administración del General Carlos Ezeta y por Decreto Legislativo de 27 de abril de 1983 se otorgó el título de Villa al pueblo de Apaneca. Apaneca es el quinto municipio de Ahuachapán que recibe el título de Ciudad, el 25 de noviembre de 2002, decretado por la Asamblea Legislativa.



Patrimonio de Apaneca

Iglesia de San Andrés Apóstol

El templo original se erigió en el año 1798, y acabó destruido por los terremotos del año 2001. Desde entonces ha estado sujeto a restauración. Su estilo es neoclásico.



Sitio arqueológico de Santa Leticia

Tiene un área aproximada de 15 hectáreas que incluye montículos, una terraza artificial y tres monumentos del estilo «Gorditos» o Potbelly, el cual se originó en Escuintla y se extendió en Ahuachapán, Copán y Tikal en el período preclásico tardío, alrededor de 500 a. de C. Se encuentra ubicado en una ladera cultivada de café en el cerrito de Apaneca.



Laguna Verde y Las Ninfas

Zona de humedales dentro de la llamada biósfera Apaneca-Ilamatepec, que se encuentran situadas en cráteres volcánicos.

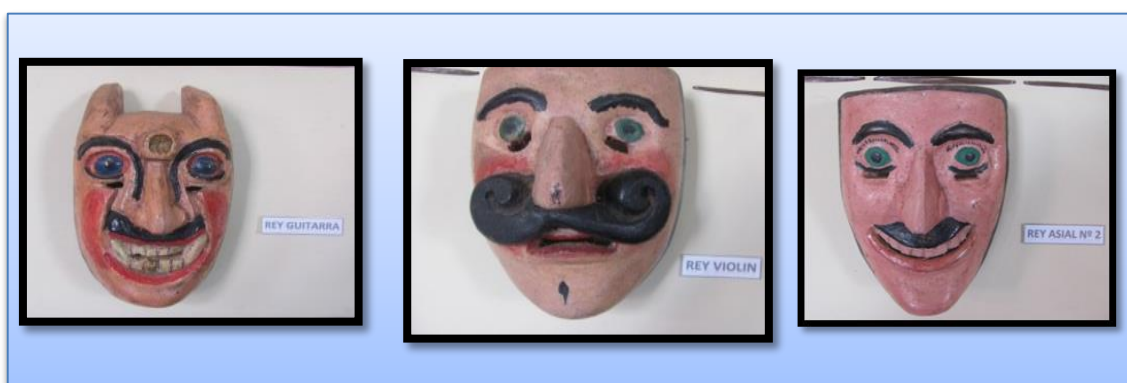
Cerrito Texival o de las Tres Cruces

Inicialmente en tiempos primitivos de nuestra población acudían al cerrito indígenas o naturales del entorno a realizar ofrendas y sacrificios en lo alto de dicho cerrito. Al transcurrir de los años, alrededor del año 1856, fue construida una cruz tallada en



madera para alejar malos espíritus que se creía habían quedado en dicha cima del cerrito. A partir de esa fecha muchos feligreses subían en procesiones a rezar y apreciar desde lo alto la población, al mismo tiempo de disfrutar del paisaje y la frescura de la brisa propia del lugar. Años más tarde se decide construir un santuario para preservar la cruz original, con muchas reliquias traídas desde tierra santa, y que se encuentran distribuidas en las tres cruces que actualmente se encuentran en la cúspide de dicho cerrito.

Apaneca celebra sus fiestas patronales del 27 al 30 de noviembre en honor a San Andrés. Posee además una fiesta popular el 19 de marzo, en honor a San José. Tiene una hermosa Iglesia Parroquial de estilo colonial con bellas columnas y domos que se encuentra a un costado del parque central. Lo singular de esta iglesia es que su entrada principal no es frente a la Plaza Central, como la mayoría de los municipios de la zona.



Gastronomía de Apaneca

Este municipio cuenta con una gastronomía muy singular, sin embargo no es muy extensa comparada con los municipios vecinos. No obstante, lo poco que se encuentra tiene sus particularidades, y es que son comidas o recetas muy familiares que se han transmitido de forma oral de una generación a otra.

Atol de tres cocimientos

Se le llama tres cocimientos porque lleva tres cocidas antes de poder disfrutarlo. Primero se pone a dorar el maíz, después se pone a cocer con agua de ceniza, se lleva al molino y se vuelve a cocinar y sazonar.

Ingredientes: Una libra de maíz tostado, 1 Litro de leche, 1 canela en rajas, 8 granos de pimienta gorda, 1/2 cucharada de sal, azúcar al gusto.

Procedimiento: Primero tostar el maíz con la canela en una plancha o cacerola. Después llevarlo al molino para procesarlo. Luego disolver la harina en 2 litros de agua y colar en una manta para colar; si es necesario agregar más agua. Luego en una olla cocinar la mezcla hasta que hierva. Agregar la canela y las semillas de pimienta gorda, el azúcar y la sal. Mover constantemente para que no se pegue. Cuando el atol hierva, agregar la leche, dejar que suelte hervor y retirar del fuego.

Tamales de Cambray

Ingredientes: 1 lb de papas, 1 lb de güisquil, 1 lb de zanahoria, 3 lb de maíz, anís al gusto, manteca de cerdo, especias molidas (relajo), sal, azúcar, 1 lb de carne de cerdo, 1 lb de carne de res, tuza.

Procedimiento: Dejar la tuza una noche antes en agua. Se cocina la verdura con



sal y ajo. Aparte se cocina la carne con sal y ajo. Se pela la verdura. Se pica la verdura y la carne ya cocida. Se mezcla todo en un recipiente y se sofríe con manteca de cerdo. Se

agrega azúcar a manera que quede dulce. Se le agrega las especias molidas en un poco de caldo. Aparte se cuece el maíz con cal. Ya cocido se lava y se lleva la al molino. Lista la masa se le agrega anís, sal, azúcar y manteca de cerdo. Se coloca la masa en medio de la tuza y luego una cucharada de picado. Se forma el tamal en forma de pelotita y se amarra con la misma tuza. Se cocinan con agua durante una hora y media con fuego de leña. Estos tamales son tradicionales para el día de difuntos, 2 de noviembre.

Ayote en leche

Ingredientes: 2 ayotes tiernos medianos, 4 tazas de leche, canela en raja, 2 tazas de azúcar.

Procedimiento: Cortar el ayote en trozos y retirar la semilla. En la leche se diluye azúcar y se hierve con canela. Se deja cocinar a fuego suave más o menos por una hora. Servir caliente.

Sopa de frijoles rojos con quilete y masitas

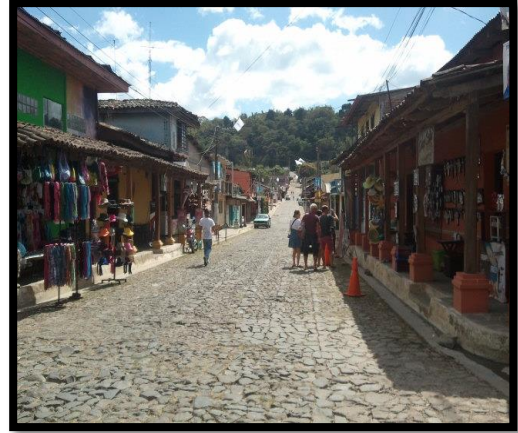
Difícilmente un salvadoreño no pasa un día sin probar una buena ración de frijoles. La sopa número uno en preferencia es la sopa de frijoles rojos con costilla de cerdo acompañada con masitas de maíz.

Ingredientes: 1 libra de frijoles rojos, 1 libra de costilla de cerdo, 1/2 libra de masitas (bolitas de masa de maíz), 2 güisquiles, 1 cabeza de ajo, 1 yuca, 1/2 repollo, 5 pipianes, 3 plátanos medio maduros, 3 aguacates, 1 manojo de quilete (puntas tiernas del árbol de pito) y 1/2 manojo de cilantro.

Procedimiento: Limpiar y lavar los frijoles. Es necesario que los deje en remojo durante una noche y cocinarlos al siguiente día. En una olla se ponen los frijoles con suficiente

agua y se agrega la costilla de cerdo cortada en trozos. Cuando lo frijoles están suaves agregarle las verduras, con mucho cuidado de que no se deshagan. Las masitas hay que prepararlas haciendo bolitas de masa de maíz a las que se les hace un hueco no muy profundo, después se colocan en la sopa para que se cocinen. La sopa sazónarla con sal, pimienta, cilantro y las ramitas de quilete. Al servir la sopa se le puede agregar unos trozos de aguacate y crema.

Concepción de Ataco



Datos del Municipio

Dentro de la Ruta de las Flores a 106 Km de San Salvador y a 1275 msnm, encontramos otro destino turístico, es la ciudad de Concepción de Ataco, municipio del departamento Ahuachapán que tiene un área de 61.03 km² y una población de 12,786 habitantes según el Censo de Población y Vivienda de 2007.

Este municipio se encuentra en la zona montañosa del centro del departamento de Ahuachapán. Está limitado al norte por Ahuachapán; al oeste por Tacuba; al este por Apaneca y San Pedro Puxtla; al sur por Jujutla y Guaymango. El municipio se divide en 11 cantones y 24 caseríos.

Durante la administración del Presidente de la República doctor Manuel Enrique Araujo y por decreto Legislativo de 11 de mayo de 1911, ratificado por otro de 11 de abril de 1913, se otorgó el título de Villa al pueblo de Concepción de Ataco.

Por decreto legislativo N° 651 considerando, que la Villa Concepción de Ataco había alcanzado notable progreso, debido a que cuenta con todos los servicios públicos necesarios para el bienestar y el desarrollo de sus habitantes, la Villa Concepción de Ataco mejoró su categoría a Ciudad el 9 de julio de 1999.

En los contornos de la población hay varios sitios arqueológicos con túmulos o montículos prehispánicos.

Administrativamente la zona urbana se divide en los Barrios El Centro, El Calvario, La Vega, Santa Lucía y San Antonio. En su zona rural se divide en los cantones El Arco, El Limo, El Naranjito, El Tronconal, La Ceiba, La Joya de los Apantes, Los Tablones, San José, Shucutitán, Texusín y Chirizo.

Recorrer Concepción de Ataco, es como regresar en el tiempo. En este poblado todavía podemos ver algunas de sus calles empedradas, un legado de la colonia. La población nativa de Ataco aún guarda muchas de las costumbres y tradiciones de los abuelos, que pasa de generación a generación por medio de tradición oral, preservando hasta ahora un poco de nuestra cultura náhuatl.



Atracciones turísticas

En la actualidad Concepción de Ataco es una ciudad con alto grado de desarrollo turístico. Sus casas son de adobe, bahareque y sistema mixto; en la mayoría de sus viviendas, que han sido convertidas en tiendas diversas. Se han pintado estampas de la cultura de la zona y se da a las casas colores vistosos. Esta ciudad posee turicentros, restaurantes, zonas verdes, hoteles-hostales, lugares para alojamiento y en lo alto su imponente Mirador de la Cruz, donde usted puede subir en solo unos 30 minutos y apreciar toda la belleza de esta ciudad y la zona montañosa.

Sus fiestas patronales se celebran del 16 al 18 de octubre en honor a San Lucas y del 11 al 15 de diciembre en honor a su patrona, la Virgen de la Inmaculada Concepción. El día 7 de septiembre se celebra la tradicional fiesta del Día de los Farolitos, un acto de fe conmemorando la víspera de la Inmaculada Concepción, el Nacimiento de la Virgen María. Ese día se coloca una imagen de la Virgen María siendo recién nacida, que es venerada por los visitantes. Cerrando la Navidad, se acostumbra el 6 de enero salir en pastorelas bailando y alzando cantos al Niño Dios, con diversos recorridos por las calles de la ciudad.

Al centro de la ciudad se encuentra su Iglesia Parroquial en honor a la Inmaculada Concepción. Esta parroquia resultó seriamente dañada por los terremotos de 2001, por lo que fue reconstruida e inaugurada en 2003. Dentro de la iglesia se puede apreciar llamativos murales e imágenes



religiosas de tiempos pasados y también pequeñas capillas adornadas por los feligreses que acuden a este templo, que fue elevado a la dignidad de Santuario el 5 de enero de 2003 por el Fray Romeo Tovar Astorga, Obispo de Santa Ana.

Ataco en Náhuatl significa “lugar de elevados manantiales”. Los cinco municipios con los que linda dependen de éste para la obtención de agua.



En el año 2003 se creó la Feria de las Flores y se hizo un Comité de Turismo.

Cultura y gastronomía de Concepción de Ataco

Si algo no tiene que envidiar el municipio de concepción de Ataco en la privilegiada Ruta de las Flores es la gastronomía, ya que es muy variada y rica con sabores propios

del municipio. Su clima frío combina perfectamente con las delicias que ofrecen en su festival gastronómico, donde abundan más las comidas exóticas y platillos nacionales que aquellos más preparados o de mayor elaboración. Yuca frita, pizza, empanadas, papitas fritas y riguas abundan en este festival, pequeño pero no menos delicioso que el de su vecino municipio Juayúa.

Algo de lo que se jacta este municipio es de su diamante negro: el café. Por iniciativa de la Alcaldía Municipal se creó la *Plaza de El Café*, un espacio dedicado a este singular grano. En dicha plaza se encuentran artesanías y otros productos cuya base principal es el café.

Cuentan con una tostadora y un molino para explicar a sus visitantes como se procesa el café, además se puede comprar este producto recién molido.



El centro del pueblo está lleno de restaurantes y cafés que cuentan con música en vivo y ofrecen un buen ambiente para sus visitantes. La jornada comienza desde las diez de la mañana hasta las seis de la tarde en el Parque Central de Ataco. La distribución de sus establecimientos permite que no haya una competencia entre ellos y que cada uno ofrezca al visitante una especialidad distinta.

Tenquique gratinado con quesillo y chipilín

Ingredientes: 8 hongos tenquiques grandes, 1 lb. de quesillo, 1 mazo de chipilín, 1/4 de botella de crema, sal y pimienta

Procedimiento.

Poner a “sudar” el chipilín tapado. Cuando ya esté cocinado, en una sartén agregar crema y el quesillo hasta que se derrita. Agregar el chipilín y sazonar. Incorporar a esta mezcla los hongos tenquiques. Colocar en una bandeja y gratinar a 260°C en horno.

Fiambre tradicional

El famoso fiambre es una comida tradicional en Guatemala, plato que se come el 1 de noviembre por celebrar el día de Todos los Santos. Debido a la proximidad de los departamentos de Ahuachapán y Santa Ana con Guatemala, se ha adoptado esa tradición culinaria, que dicho sea de paso es deliciosa. El mismo se compone de diversos ingredientes dentro de los que se cuentan toda clase de embutidos, carnes, productos del mar, quesos y vegetales. El 1 y 2 de noviembre de cada año es tradición en la ciudad de Ahuachapán el famoso "fiambre".

El fiambre lo preparan como una ensalada que puede llegar a tener más de cincuenta ingredientes. Aunque no exista una única receta para el fiambre, se puede clasificar su contenido en cuatro grupos: carnes, embutidos, verduras y quesos. Este platillo, más allá del aspecto gastronómico, es un medio de unión familiar entre vivos y muertos, por lo que es natural que algunos lo degusten en casa o en el cementerio. Es muy aceptada y difundida la historia de que el origen del fiambre se remonta a la época colonial, cuando

a una sirvienta que no sabía qué cocinar para una reunión en casa de sus patrones, se le ocurrió revolver todo lo que tenía. Sorprendentemente a los comensales les encantó y cuando preguntaron sobre el nombre de aquel delicioso platillo, ella dijo: “se llama fiambre”.



Ingredientes:

Generalmente se prepara con verduras, curtidos, embutidos, carnes, mariscos y quesos.

Receta: 12 remolachas, 10 zanahorias, 1 repollo, 2 coliflor, 12 pacayas, 3 libras de ejotes, 1 docena de rabanitos, 1 libra de jamón, 1 libra de salchichón, 1 libra de mortadela, 1 libra de chorizo salitrado, 1 pedacito de jengibre fresco pelado, 1/4 de cucharadita de anís, 1 cucharada de mostaza preparada, 1 libra de chorizo colorado, 1 libra de chorizo negro, 1 libra de butifarras, 1 libra de lengua salitrada, 1 pollo entero, 1 lata de espárragos con el agua, 1/2 libra de alcaparras, 1 libra de cebollitas curtidas, 1 libra de aceitunas rellenas, 1 queso de capas, 1 libra de queso de Zacapa rayado, 1 botella de vinagre, 1 lechuga de palmito, 1/2 cucharada de pimienta negra, 6 cebollitas tiernas con tallo, 1 manojo de perejil, 1/2 cucharada de mostaza en polvo, 1/4 de cucharada de pimienta blanca, 1 tallo de apio, 1/2 cebolla y 4 huevos duros cortados en rodajas.

Procedimiento:

Un día antes de preparar el fiambre tradicional prepare el curtido. Cocine las remolachas. Pélelas, córtelas en cuadritos y déjelas enfriar totalmente. Pele las zanahorias, córtelas en cuadritos de 1/4". Cueza al vapor con poca agua. Enfríe en agua fresca y escurra. Corte el repollo en cuadritos de 1/2". Ahóguelos en agua hirviendo, enfríe en agua fresca y escurra. Pele las pacayas, corte en trocitos de 1/2" y cueza al igual que las demás verduras, desvene los ejotes. Remueva las puntas, corte en trocitos pequeños y cueza. Cueza las arvejas y enfríe en agua fresca. Asegúrese de escurrir bien las verduras y trasládelas a un tazón no metálico. Hierva el vinagre por cinco minutos en una cacerola que no sea de aluminio, deje enfriar y agréguelo a las verduras. Con ayuda de una paleta de madera mueva las verduras hasta mezclar bien con el vinagre. Tape con una manta limpia y deje reposar a temperatura ambiente moviendo de vez en cuando con la paleta.

Cocine el pollo entero en un litro de agua con un tallo de apio, media cebolla, una zanahoria cortada en trozos, sal y pimienta. Remueva el pollo del caldo y reserve. Deshuese con mucho cuidado para remover los cartílagos. Corte el pollo en trocitos y deje enfriar. Desgrase el caldo de pollo y cuélelo. Cueza por separado cada uno de los chorizos, pélelos, enfríelos y córtelos en discos delgados. Corte el jamón salchichón y la mortadela en cuadritos pequeños. Lave las cebollitas curtidas. Ponga las aceitunas y la 1/2 libra de alcaparras en suficiente agua fresca y escurra. Prepare el "caldillo" retirando del curtido la mayor cantidad de vinagre posible y coloque la mitad en el tazón de la licuadora. Agregue el jengibre, la mostaza seca, la mostaza preparada, dos cucharadas de alcaparras, hojas de perejil, anís, pimienta negra, pimienta blanca y el agua de los espárragos. Licué perfectamente y cuele.

Regrese los sólidos del colador al tazón de la licuadora, agregue la mitad de la lechuga y guarde el resto para decoración. Agregue el caldo de pollo y las cebollitas con tallo. Licué

nuevamente y si es necesario ayude can más vinagre del curtido. Cuele nuevamente y descarte los sólidos. Mezcle bien el líquido y sazone con sal. Agregue los embutidos y el pollo al curtido y luego las aceitunas, alcaparras y cebollitas curtidas.

Mezcle con las manos tratando de no romper las verduras y las carnes. Corte el queso de capas en cuadros y agréguelos. Distribuya el “caldillo” en toda la superficie del fiambre y mezcle por última vez.

Sirva en los platos y decore con rebanadas de tomate, hojas de lechuga, huevo duro, rabanitos cortados, espárragos y queso de Zacapa. Refrigere inmediatamente.

Glosario

Achiote: colorante natural (rojo) que se extrae de las semillas de la planta de Achiote.

Ajonjolí: semillas utilizadas mucho en refrescos y en postres.

Alcapate es una hierba tropical perenne y anual de la familia Apiaceae. Es utilizada como condimento por su olor y sabor característico, muy semejante al *Coriandrum sativum* o culantro europeo, pero más fuerte. Se utiliza en sopas y guisos.

Aiguaste: harina de semillas de ayote (pepitoria) molidas.

Atol: bebida caliente y espesa, elaborada en base a maíz molido u arroz, enriquecido con leche, frutas o especias de olor. Su nombre viene de la palabra náhuatl 'Atolli'.

Ayote: calabaza, calabacín, zapallo, en El Salvador se utiliza tierno para sopas y maduro para dulces.

Chan: es Semilla diminuta aromática que se utiliza para refresco utilizada en épocas prehispánicas, que fueron inhibidas en la conquista por ser relacionadas con ídolos y ritos, así que quedaron en el olvido y pocos pueblos en el país la conservan. Refresco de semilla del mismo nombre.

Chile chiltepe es un chile de la especie *Capsicum annum* utilizado en toda Latino América, desde el norte de México hasta Sudamérica. El chiltepín generalmente se recolecta en estado silvestre cuando aún presenta una maduración incompleta, para posteriormente ponerse a secar

Comal se utiliza en México y Centroamérica para referirse a un recipiente de cocina tradicional usado como plancha para cocción.

Camote: tubérculo usado en guisos y postres. Batata, boniato.

Chanfaina: guiso elaborado con vísceras de cerdo, molidas.

Chicharrón es una comida que en algunos países se obtiene luego de derretir la grasa del cerdo, en otros se usa la grasa del cerdo para cocinar la carne, y en otros consiste en una fritura de la piel del cerdo con o sin carne.

Chipilín: es una planta comestible de olor penetrante originaria del sur de México y Centroamérica. Es muy usada para preparar arroces, guisos, sopas y tamales.

Chile Guaque: una especie de chile picante.

Chufles: en nuestro país son como una especie de espárragos silvestres, son pequeños y se come solo la parte blanda.

Curtido: salvadoreñismo para encurtido. Ensalada elaborada a base de repollo, zanahoria y cebolla, aderezada con vinagre, sal y orégano. Es acompañante de una gran variedad de platillos típicos como pupusas, enchiladas, pastelitos, etc.

Elotos: maíz tierno, choclos.

Fritada: mezcla de carne de cerdo.

Frijoles: base de la alimentación del salvadoreño. Pueden ser rojos, negros, blancos y pintos. Porotos. Alubias.

Ejotes: vainas de frijoles verdes. Judías, vainas o habichuelas.

Güisquil: chayote. Verdura muy versátil en los guisos salvadoreños. Es conocida también como chayote.

Hoja de huerta: hoja de planta de banano o plátano, utilizada para envolver la masa de maíz y darle forma al tamal.

Izote: flor silvestre, se consumen los pétalos en diferentes guisos.

Jícama: tubérculo utilizado en ensaladas.

Jocote: fruta tropical. Hay de diferentes variedades: tronador, de “azucarón”, corona, entre otros.

Laurel: hojas del árbol del mismo nombre, muy aromáticas, que se usan como condimento, secas o frescas.

Loroco: planta aromática de la que se utiliza solo la flor para preparar innumerables platillos.

Mimbres: rama larga, delgada y flexible de este arbusto parecido al sauce que se utiliza para hacer cestos, muebles y otros objetos.

Mora: existe la mora como fruta, que es similar a una frambuesa silvestre. También conocemos como mora a una planta silvestre de la que se utilizan las hojas para hacer sopas.

Patatas: referidas a las de las reses.

Pacaya: una variedad de palmácea. Se consume la flor rellena de queso fresco y también en curtidos.

Papa: patata

Pepescas: especie de pescado pequeño que se procesa con sal.

Pepitoria: semilla de ayote o calabaza, que se tuesta y se utiliza molida para hacer el agua de tuesta o se consume entera.

Pitos: se utiliza la flor de este árbol para la elaboración de tortitas o agregados a la sopa de frijoles.

Quesillo: queso blanco suave, que deja una consistencia similar al mozzarella.

Recaudo: una especie de adobo o salsa base para los tamales.

Requesón: queso fresco similar al cottage.

Repollo: col.

Remolacha: raíz que se consume cruda o cocida. Betabel.

Shuco: es una bebida caliente compuesta de masa de maíz “negrito” fermentado, agua, sal y aiguate.

Tallullo: tamal elaborado con masa de maicillo y frijoles rojos molidos y dulce de panela o azúcar, envueltos en tuzas.

Tenquique: hongo comestible nativo de El Salvador. Es conocido en la Zona Occidental de El Salvador, su nombre científico es *Pseudofistulina brasiliensis*. Se reproduce de forma silvestre en las plantaciones de café, asociado a diferentes especies de árboles que sirven de sombra al cultivo, especialmente al árbol de guachipilín.

Ticuco: del nahuatl tecuia, envolver. Variedad de tamal que se conserva más de una semana.

Tomate: vegetal, jitomate, chiltoma.

Tortillas: son elaboradas a base de masa de maíz, agua y sal. Acompañan la mayoría de comidas sustituyendo el pan. Su grosor depende de la región del país, en Occidente y la Zona Central son pequeñas y medianamente gruesas, en Oriente son más grandes y delgadas.

Tule: nombre de diversas plantas herbáceas, de tallos largos, fibrosos y erectos, que crecen a la orilla de ríos y lagos, y cuyas hojas se utilizan en la fabricación de bolsos, sombreros y otros objetos de cestería fina.

Yuca: Tubérculo consumido milenariamente por los indígenas americanos. Mandioca.

Bibliografía

GALVEZ Rivera, Blanca Ruth, VASQUEZ de Alfaro, Rosa Patricia, CERNA Aguiñada, Juan Carlos y MELGAR Nájera, Oscar Armando. Conformación de clúster de turismo como prueba piloto en el municipio de Nahuizalco. Trabajo de Titulación (Administración de Empresas). San Salvador, El Salvador : UTEC, Facultad de Ciencias Empresariales, 2011. 121 p. [fecha de consulta: 20 de mayo 2014]. Disponible en: <http://www.redicces.org.sv/jspui/bitstream/10972/278/1/56722.pdf>

IRIGOYEN Meza, Karla. Monografía indígena del municipio de Nahuizalco. San Salvador, El Salvador: Secretaría de Cultura de la Presidencia. Dirección Nacional de Pueblos Indígenas y Diversidad Cultural, 2012. 55 p.

LANDUCCI. Cocinar en Jalisco, 1ª Edición. Ciudad de México. Landucci editores ISBN 968-5059-77-2

Sitios Web

- <http://www.redicces.org.sv/jspui/bitstream/10972/278/1/56722.pdf>.
- <http://a4n.com.sv/es-biblioteca-ver.php?d=102>
- <http://www.historiacocina.com/es/chufa>
- <http://www.comures.org.sv/html/agremiados/IZALCO.pdf>
- <http://www.izalcopiadoso.net/cofradias/vrigendebelen.html>
- <http://cafereligionycultura.blogspot.com/p/educacion-en-la-fe.html>
- <http://www.fisd.l.gob.sv/servicios/en-linea/ciudadano/conoce-tu-municipio/sonsonate/690-647>.

Otras Fuentes consultadas

- Monografía de Nahuizalco, consultada en la Casa de la Cultura de Nahuizalco.
- Monografía de Salcoatitán, consultada en la Casa de la Cultura de Salcoatitán.
- Monografía de Apaneca, consultada en la Casa de la Cultura de Apaneca.
- Entrevistas a Directores de la Casa de la Cultura de Nahuizalco, Salcoatitán y Apaneca.
- Entrevistas con representantes de comités turísticos en los municipios de Salcoatitán y Nahuizalco.

SEDES ITCA - FEPADE EL SALVADOR

01 SANTA TECLA



02 SANTA ANA



03 LA UNIÓN



04 ZACATECOLUCA



05 SAN MIGUEL



01 SANTA TECLA

SEDE CENTRAL SANTATECLA

Km. 11 Vi carretera a Santa Tecla,
La Libertad, El Salvador.

Tel.: (503) 2132-7400.

Fax: (503) 2132-7599.

www.itca.edu.sv

02 SANTA ANA

CENTRO REGIONAL SANTA ANA

Final 10a. Ave. Sur Finca Procvavia,
Santa Ana.

Tels.: (503) 2440-4348

(503) 2440-2007.

Fax: (503) 2440-3183.



03 LA UNIÓN

CENTRO REGIONAL MEGATEC LA UNIÓN

Calle Santa María, Colonia
Belén, atrás del Instituto
Nacional de La Unión.

Tel.: (503) 2668-4700.

Fax: (503) 2668-4755.

04 ZACATECOLUCA

CENTRO REGIONAL MEGATEC ZACATECOLUCA

Km. 64 Vi, desvío a Hacienda El
Nilo, Autopista a Zacatecoluca.

Tels.: (503) 2334-0763,

(503) 2334-0768 y

(503) 2334-0462.

05 SAN MIGUEL

CENTRO REGIONAL SAN MIGUEL

Km. 140 carretera Ruta Militar,
salida Santa Rosa de Lima,
San Miguel.

Tels.: (503) 2669-2292

y (503) 2669-2298.

Fax: (503) 2669-0061.

Escuela Especializada en Ingeniería ITCA-FEPADE
Dirección de Investigación y Proyección Social
Escuela de Alimentos Sede Central