

**Asociación de Organizaciones de los  
Cuchumatanes ASOCUCH  
Programa Colaborativo de  
Fitomejoramiento Participativo  
en Mesoamérica (FPMA)  
Fondo de Desarrollo de Noruega (FDN)**

**Recetario de Comidas Típicas a Base de  
Maíz y Papa de la Sierra de los  
Cuchumatanes**



**Huehuetenango, Guatemala Octubre de 2013**

# *Equipo de Trabajo*

Chef Carolina Orozco Velásquez  
Consultora

Ing. Agr. Sergio Alonzo  
Coordinador Regional Programa FPMA

Ing. Agr. Andres Vicente Sicá  
Técnico Agrícola ASOCUCH

Señores:

Juan López Técnico  
Esvin Rocael López Técnico  
Lucio Fabián Mérida  
Marcos Tomás García Técnico  
Catarino Ixcoy Pérez  
Juan Vicente Pú  
Feliciano Pérez Tomás  
Francisco Fabián García  
León Chum Vicente

Otros créditos

A las organizaciones de Base Agremiados a ASOCUCH siguientes:  
Cooperativa San Bartolo R.L., con el grupo de productores de la  
aldea Quilinko; la Asociación de Silvicultores Asilvo Chancol con  
la comunidad Siete Pinos y la Cooperativa Integral Agrícola Joya  
Hermosa de las Tres Cruces R.L.

# INTRODUCCIÓN

La gastronomía guatemalteca, mezcla de las recetas originales y las traídas por los españoles, convertidos en la variedad de colores, sabores, y olores. Son los deliciosos platillos regionales que se pueden encontrar en todos los rincones del país.

Los microclimas de Guatemala y las manos prodigiosas de los agricultores, permiten tuberculos que el país produzca la diversidad de vegetales, frutas, y variedad de maíz; y es en este producto que nos enfocaremos pues presentaremos variados platillos a base de nuestro grano de Oro el Maíz y el cultivo de papa que se constituyen en la dieta principal de las poblaciones rurales de la Sierra de los Cuchumatanes.

El objetivo de esta publicación es contribuir a rescatar, conservar y promocionar las recetas originales de generaciones pasadas, con la finalidad de que nuevas generaciones valoren nuestra cultura y la sigan practicando, en el marco del conocimiento tradicional de las comunidades indígenas, como medida de protección de los territorios con alta agrobiodiversidad, tal es el caso de la Sierra de los Cuchumatanes, Huehuetenango.

Este documento se genera con participación activa de mujeres rurales en el marco del Programa Colaborativo de Fitomejoramiento Participativo en Mesoamérica, con financiamiento del Fondo de Desarrollo de Noruega; quienes durante años han mantenido una lucha constante para el reconocimiento de incidencia de los derechos de los agricultores en los diferentes niveles, con especial énfasis en el Tratado Internacional de las Semillas.

# *Mujeres que proporcionaron recetas de la comunidad de Quilenco*

María Francisca López

Cesaria López Castro

Alberta García

Susana Ramos

Alejandra Fabián

Josefina Jiménez

Floridalma García

Modesta López Alonzo

Matilde Reyna Tomás

Roselia López López

Laura Floridalma López



# *Mujeres que proporcionaron recetas de la comunidad Siete Pinos*

Vicenta López Tomás  
Alfonsa Pascual López  
Marcelina López Hernández  
Marina López López  
Margarita Tomás López



# *Mujeres que proporcionaron recetas de la comunidad de Climentoro*

Eleodora Velásquez Figueroa

Carmelina Saucedo Cano

Feliciano Pastor Pastor

María Sicá Batén

Simona Rodríguez Pérez

Candelaria Pérez pú



# RECETAS DE COCINA TÍPICA (Quilínco) A BASE DE MAÍZ

## Tamalitos de Frijol (rinde 10 tamalitos)

### Ingredientes

- 1 libra de masa**
- ½ libra de frijol colado**
- 2 dientes de ajo**
- 1 cebolla pequeña**
- 2 clavos de comida**
- 3 pimientas negras**
- 1 manojo de doblador**
- 1 taza de aceite**
- ½ cucharada de consomé**
- sal y chile al gusto**
- 2 vasos de agua para cocerlos**

### PREPARACIÓN

- Sazone la masa con aceite, sal, consomé
- Freír ajo y cebolla , licuar el frijol con clavo y pimienta en polvo
- Formar una tortilla y colocar en medio el frijol colado, envolver los tamalitos en doblador, cocinarlos por una hora con dos vasos de agua.





# CHUCHITOS

(rinde 10 chuchitos)

## Ingredientes para la masa

1 libra de masa

## Ingredientes del recado

2 onzas de ajonjolí

1 chile guaque

6 tomates rojos y grandes

½ cucharada de consomé

1 clavo de comida

2 dientes de ajo

½ libra de pechuga de pollo

Sal al gusto

2 onzas de pepitoria

1 chile pasa

4 onzas de miltomate

1 rajita de canela

3 pimientas negras

1 cabeza de cebolla pequeña

1 manojo de doblador

2 vasos de agua para cocinarlos

## PREPARACIÓN

- Sazone la masa con manteca y sal
- Asar tomate, miltomate, ajo y cebolla
- Dorar ajonjolí, pepitoria, canela, chile guaque y pasa
- Moler o licuar estos ingredientes y hacer el recado
- Cocinar el pollo y deshilacharlo
- Formar una tortilla y colocar en medio el recado, envolver los chuchitos en doblador, cocinarlos por una hora con dos vasos de agua.





# ATOL DE ELOTE

## Rinde 10 vasos

### Ingredientes

- 2 libras de granos de elote
- 1 raja de canela
- 2 chiles secos
- ½ libra de azúcar
- 1 cucharadita de anís

### PREPARACIÓN

- Moler el elote y colarlo en una manta
- Poner a cocinarlo en una olla, sazonarlo con azúcar, canela y anís
- Agregarle los chiles que es el secreto para que no se corte
- Cocinarlo hasta que espese

**Nota:** solamente la persona que lo está haciendo debe estar en la cocina ya que se cree que si otra persona entra o lo mira se corta.



# TORTILLAS DE ELOTE

## Ingredientes

- 2** libras de elote sazón
- ½** libra de azúcar
- ½** cucharada de bicarbonato
- 1** pizca de sal

## PREPARACIÓN

- Moler el elote, sazonarlo con azúcar, sal y bicarbonato
- Hacer las tortillas



# TAMALITOS DE ELOTE

## Ingredientes

- 3 libras de granos de elote
- 1 barra de margarina
- 1 cucharada de royal o bicarbonato
- 1 huevo
- 12 onzas de azúcar
- 3 cucharadas de leche en polvo
- 1 cucharada de canela en polvo

## PREPARACIÓN

- Moler el elote y sazonarlo con azúcar, canela en polvo, leche, margarina, royal o bicarbonato, huevo.
- Mezclarlo bien y formar los tamalitos
- Cocinarlos por una hora con dos vasos de agua



# *Café de Maíz*

## **Ingredientes**

**1        libra de maíz**

## **PREPARACIÓN**

- **Tostar maíz y molerlo como el café**
- **Cocinarlo en la cantidad que se necesite y el espesor que guste agregando canela , agua y azúcar al gusto**



# RECETAS DE COCINA TÍPICA (ASILVO CHANCOL)

## CALDO DE CARNERO CON PAPAS

### Ingredientes

- 2 libras de carne de carnero
- 2 cabezas de cebolla
- 1 manojo de cilantro
- 4 libras de papa
- 1 chile Jalapeño
- Sal al gusto

### PREPARACIÓN

- Cocine la carne de carnero en dos litros de agua y sal
- Cuando el carnero esté casi cocido agregar papas, chile Jalapeño y cilantro
- Se sirve bien caliente.



# PAPAS FRITAS

## Ingredientes

- 2 libras de papas**
- 1 litro de aceite**
- 1 sobre de bijol**
- Sal al gusto**
- Salsa dulce, salsa picante y mayonesa al gusto**

## PREPARACIÓN

- **Lave, pele y parta las papas en tiras gruesas**
- **Caliente el aceite y agregue las papas**
- **Agregue sal y bijol para que de color**
- **Escorra bien el aceite y sirva acompañado de salsa dulce, mayonesa y picante si se desea.**



# DOBLADAS DE PAPA

## Ingredientes para la masa

- 1 libra de masa
- 1 sobre de consomé
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

## Ingredientes de la papa

- 1 libra de papa cocida y pelada
- 1 cabeza pequeña de cebolla
- 1 sobre de consomé
- 2 tomates

## PREPARACIÓN DE LA MASA

- Mezcle a la masa consomé, aceite, sal al gusto

## PREPARACIÓN DE LA PAPA

- Hervir la papa pelada y deshacerla
- Freír cebolla, tomate y agregar la papa sazonada
- Hacer las tortillas y colocar en medio la papa
- Freírla en aceite bien caliente
- Acompañarlas con ensalada de repollo y salsa de tomate





# PACHITOS DE PAPA

## Ingredientes para la masa

Rinde 10 pachitos

- 3 Libras de papa
- 1 taza de aceite
- 1 sobrecito de consomé

## Preparación

- Cocinar la papa y deshacerla
- Sazonarla con aceite sal y consomé

## INGREDIENTES PARA EL RECADO

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| 2 Chile guaque              | 2 chile pasa            |
| 1 tomate de árbol           | 4 onzas de miltomate    |
| 1 chile pimiento            | 3 pimientas de castilla |
| 2 clavos de comida          | 2 onzas de ajonjolí     |
| 2 onzas de pepitoria        | 1 diente de ajo         |
| 1 cabeza pequeña de cebolla | 1 consomé               |
| 1 rollo de hoja de mashán   | sal al gusto            |

## PREPARACIÓN DEL RECADO

- Asar el tomate, miltomate, tomate de árbol, ajo, chile guaque y pasa
- Dorar ajonjolí y pepitoria y moler en piedra todos los ingredientes
- Sazonar con pimienta, consomé y dar color con achiote
- Hacer pedazos el pollo y formar los paches colocando la masa de papa, en medio el recado con el pollo envolverlo como tamal
- Cocinarlo por una hora con 3 vasos de agua aproximadamente.



# TORTITAS DE PAPA

## Ingredientes

- 5 libras de papas cocidas y deshechas**
- 1 cabeza de cebolla**
- 1 diente de ajo**
- 1 sobrecito de consomé**
- 1 ½ cucharada de sal**
- 6 huevos**
- 1 botella de aceite**

## PREPARACIÓN

- **Cocinar la papa y deshacerla**
- **Picar finamente cebolla y ajo y agregarlo a la papa**
- **Sazonarlo con sal y consomé**
- **Separar claras y yemas , batir primero las claras y agregar las yemas**
- **Formar las tortitas y envolverlas en el huevo batido**
- **Freírlas en aceite bien caliente que se doren por ambos lados**



# Puré de papa

## Ingredientes

- 2 libras de papas**
- 2 cebollas picadas**
- 2 tomates sin cáscara**
- 1 cucharada de sal**
- 3 cucharadas de aceite**
- 2 dientes de ajo**
- ½ cucharada de consomé**

## Preparación

- **Cocinar las papas peladas en agua y sal**
- **Deshacer la papa**
- **Picar cebolla , ajo y tomate sin cáscara**
- **Freír ajo, cebolla y tomate, agregar la papa, sazonar con consomé y sal**



# RECETAS DE COCINA TÍPICA (CLIMENTORO) A BASE DE ELOTE Y DE MAIZ QUIQUAY DE ELOTE ak'ua

## Ingredientes

3 Libras de elote sazón molido

## PREPARACIÓN

- Desgranar el elote y agregar un poquito de agua si lo necesita, se mezcla muy bien y se hacen las tortillas que no deben quedar muy gruesas ni muy delgadas

Nota: Esta es una receta de los abuelos no se le debe agregar nada



# TAMALITOS DE ELOTE

## Ingredientes

- 5 Libras de elote**
- 2 libras de azúcar**
- 1 cucharada de bicarbonato**
- 1 pizca de sal**
- Hojas de milpa o dobladores para envolver los tamalitos**

## PREPARACIÓN

- **Desgranar el elote, molerlo**
- **Agregar azúcar, bicarbonato, sal y mezclarlo bien formar los tamalitos**
- **Envolverlos y cocinarlos por una hora con 4 vasos de agua.**



# DORADAS DE ELOTE

## Ingredientes

- 4 libras de elote
- 1 libra de azúcar
- 2 barras de margarina
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- ½ onza de bicarbonato

## PREPARACIÓN

- Moler el elote , agregar el azúcar , margarina , huevos, sal y bicarbonato se mezcla bien
- Se moldean bien como que fuera pan y se coloca en un doblador se ponen en el comal hasta que agarren una consistencia más firme luego se colocan cerca del fuego cerca de las brasas para que se doren bien.



# ATOL DE ELOTE

## Ingredientes

3	libras de elote
½	libra de azúcar
1	raja de canela
1	pizca de sal
1	vaso de leche
1	litro de agua

## PREPARACIÓN

- Moler el elote y colarlo
- Agregar azúcar, canela, sal, leche y agua
- Ponerlo al fuego sin dejar de mover hasta que espese





# ATOL DE ELOTE CON HABAS, CHILE Y SAL

## Preparación

3	Libras de elote
½	cucharada de sal
1	libra de habas tiernas
10	chiles cobaneros secos

## PREPARACIÓN

- Moler el elote y colarlo
- Sazonarlo con sal
- Cocinar por separado las habas en agua y sal hasta que estén cocidas con cáscara
- Tostar el chile y deshacerlo
- Cocinar el atol sin dejar de mover
- Agregarle habas al servirlo y chile al gusto



# SHUQUES DE ELOTE

## Ingredientes

3 libras de elote

## PREPARACIÓN

- Se amasa bien la masa. Se forman los tamales gruesos sin agregarle nada solo el elote
- Se colocan en hojas y se entierran en la ceniza hasta que se cocinen y doren bien.



# RECADO DE CARNERO CON PAPAS

## Ingredientes

- 3 libras de carne de carnero
- 3 libras de papas
- 1 cabeza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 rajita de canela
- 3 bolitas de masa como para tortilla
- 1 chile guaque
- 5 pimientas de castilla

## PREPARACIÓN

- Cocinar la carne de carnero
- Cocinar la papa en agua y sal
- Asar tomate, ajo, cebolla
- Tostar canela, chile guaque y pimientas
- Moler estos ingredientes y espesar con masa
- Servir acompañado de arroz



ESTE DOCUMENTO FUE ELABORADO E IMPRESO CON EL APOYO DEL PROGRAMA  
COLABORATIVO DE FITOMEJORAMIENTO PARTICIPATIVO EN MESOAMÉRICA FPMA  
CON FINANCIAMIENTO DEL FONDO DE DESARROLLO DE NORUEGA.



**UTVIKLINGSFONDET**  
THE DEVELOPMENT FUND • EL FONDO DE DESARROLLO

