

Mujeres recuperan cocina q'eqchi'

Comunidades q'eqchi' de Alta Verapaz presentaron un recetario que recoge nuevos alimentos para la mejora de la dieta familiar guatemalteca.



Ciudad de Guatemala, Guatemala. 12 de mayo de 2017.

Más de 90 alimentos entre guisados de verduras, guisados de carnes, tamales, tortas, acompañamientos, dulces, postres y bebidas, es la nueva propuesta culinaria q'eqchi' para recuperar sus conocimientos ancestrales en la elaboración de comida con productos locales.

Esta iniciativa realizada por mujeres y jóvenes de la región de Campur, municipio de San Pedro Carchá, Alta Verapaz propone la incorporación del amaranto, quilete, malanga, pacaya, achiote, camote, palmito de kala, miel de meliponas, entre otros, como ingredientes que se cultivan en el país para que, elaborados de una manera más atractiva, puedan ser parte de las dietas familiares de la población en general.

“Conocer y aprender a utilizar de mejor manera los productos que nosotras mismas cultivamos nos permite tener una alimentación y salud más digna y nutritiva frente a lo que regularmente se vende en los pueblos”, argumentó una de las mujeres organizadoras del recetario.

El recetario, traducido también al q'eqchi' es apoyado por la Asociación “Organización comunitaria nacida del esfuerzo solidario” (ORCONES), Fundación Centro de Servicios Cristianos (FUNCEDESCRI), Xkape Koban y Tienda y Cafetería Chikach.

Para Byron Córdova de la entidad Xkape Koban, el haber acompañado como chef a las comunidades en diseñar nuevos alimentos permite dimensionar la diversidad y trascendencia que tiene desarrollar una producción campesina que mire en su propia tierra la solución a sus problemas nutricionales. “Porque la tradición culinaria se ha ido

perdiendo gracias al auge de la comida chatarra y fast food, hoy más que nunca es necesario rescatar la gastronomía regional auténtica como la q'eqchi'", puntualizó.

El recetario lleva por título "Sabores y Saberes" y es producto de un programa de capacitación en nutrición y salud solicitado por las mujeres q'eqchi' de la región que realizaron durante dos años bajo los principios de agroecología y agricultura natural.

"Para nosotras las q'eqchi', una buena alimentación es la base para tener una buena salud y si en la comunidad sembramos, cultivamos, cosechamos y procesamos nuestros propios productos locales, nosotros ahora con estos conocimientos nos vamos a encargar de alimentar mejor a nuestras familias y lo compartiremos con Guatemala y el resto del mundo", comentó Doña Josefa, productora de amaranto de la Asociación Orcones.

Los alimentos están basados en vegetales y proteínas provenientes de productos locales preparados con un determinado arraigo familiar, lo que permite entender a esta propuesta con el perfil idóneo para conservar las raíces culturales de la población q'eqchi' implementadas en cada uno de los hogares guatemaltecos.

Euda Morales, chef educadora, hizo un llamado a la ciudadanía a tener un deseo constante por conocer estas técnicas culinarias de arraigo popular y respetuosas de los productos autóctonos del pueblo q'eqchi'. "A mi parecer este recetario es un verdadero referente de la gastronomía q'eqchi' con el cual se puede evidenciar la esencia real de su alimentación", finalizó.

En esta iniciativa de formulación de las recetas estuvieron involucradas más de 23 mujeres q'eqchi's de distintas aldeas quienes ya comparten sus conocimientos en su lugar de origen e implementan cotidianamente estos alimentos con lo que se prevé resultados positivos en la nutrición y dignidad de la población.