



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINED
Un Ministerio en la Comunidad

Tiangué del Maíz

Arte, Cultura, Identidad y Tradición



N

641.592

T551 Tiangué del maíz : arte cultura, identidad y tradición / recopilación y adaptación,

Wilmor López. -- 2a ed. -- Managua : MED, 2022 200 p. : il. col.

ISBN 978-99964-54-08-0

COCINA NICARAGÜENSE / CULTURA POPULAR / IDENTIDAD CULTURAL-NICARAGUA

ISBN 978-99964-54-08-0



9 789996 454080

Presentación

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, a través del Ministerio de Educación (MINED), promueve líneas de acción en Arte, Cultura, Identidad y Tradición, como parte de la formación integral que fortalezca la calidad educativa, desde el fomento y el rescate de las tradiciones, las manifestaciones culturales, el orgullo e identidad nacional.

En este contexto, el Ministerio de Educación con el folklorólogo Wilmor López, pone a disposición de toda la comunidad educativa “El Tiangué del Maíz”, con el propósito de promover, rescatar y fortalecer la gastronomía nacional, heredada de generación en generación, la cual es parte integral de una educación centrada en ser humano y enfocada en aprendizajes; avanzando en contenidos educativos no solo desde los conocimientos de las disciplinas de estudio sino mediante el rescate de las tradiciones y recetas típicas producto de la herencia familiar en nuestro país.

En el libro se compilan más de 200 recetas de comidas nicaragüenses, bebidas, dulces y panes que tienen como base el maíz, que nuestros indígenas comercializaban en el Tiangué, lo que fue decisivo en la formación social, económica y cultural del pueblo de Nicaragua.

Este libro contiene información sobre los siguientes trabajos investigativos:

- Revolución del maíz.
- Notas, aproximaciones, cuentos y comentarios sobre el maíz y sus derivados en la cocina nicaragüense.
- Refranero y fraseología nicaragüense sobre comida.
- Alimentos exclusivos para fiestas patronales y actos ceremoniales.
- Recetario de la gastronomía nicaragüense con base en el maíz.
- Gastronomía Nicaragüense en la Semana Santa.

La cultura y tradiciones gastronómicas de los departamentos, municipios y comunidades, hacen resaltar las características e idiosincrasia de nuestro pueblo, por ello, desde el Ministerio de Educación en conjunto con el protagonismo de la comunidad educativa se asume diseminar y contribuir al rescate y conservación de la identidad cultural alimentaria. Esta es su segunda edición ampliada y corregida, seguimos enalteciendo nuestra cultura, dándole más sabor nacional al paladar.

Ministerio de Educación 2022

Presentación MINED.....	3
La Revolución del Maíz.....	5
Notas, aproximaciones, cuento y comentarios sobre el Maíz y sus derivados en la cocina nicaragüense.....	12
Refranero y fraseología nicaragüense sobre comida y circunstancias culinarias.....	26
Alimentos exclusivos para fiestas patronales y actos ceremoniales.....	29
Recetario de la gastronomía nicaragüense con base en el maíz.....	31
Comidas.....	33
Bebidas Frías.....	99
Bebidas Calientes.....	118
Dulcería.....	126
Panadería.....	137
Gastronomía nicaragüense en la Semana Santa.....	157
Bebidas Calientes.....	161
Dulces de Cuaresma.....	171
Conclusion con sazón.....	185
Glosario.....	187
Agradecimiento.....	191
Bibliografía.....	193
Referencias.....	194

Por Wilmor López

A escasos dos meses de cumplirse el segundo aniversario del triunfo de la Revolución Sandinista, el Ministerio de Cultura a través del Gobierno organizó exactamente el 10 de mayo de 1981, la primera feria nicaragüense del maíz conocida como Xilonem; en la plaza Magdalena del barrio de Monimbó, Masaya.

Ese día la plaza Magdalena y sus calles aledañas se convirtieron en un gran tiangué, donde la cocina tradicional se puso de manifiesto, todos los departamentos se reunieron allí con sus comidas, bebidas, dulces y panes, todos los productos eran derivados del maíz. Xilonem nos enseñó a reconocer a este grano de maíz como nuestra principal raíz en la gastronomía nacional. En la feria se organizaron jurados de expertos en comidas, bebidas, dulces y panes y luego seleccionaron a los ganadores recibiendo valiosos premios y diplomas de participación. Día



histórico para la gastronomía nacional, otra revolución nos llegaba, la del maíz, como alimento soberano.

El maíz, fuente de enormes propiedades nutritivas, originario de Mesoamérica es hoy mejor aprovechado en la medida que se van descubriendo nuevas posibilidades para desarrollar su potencial productivo.

Cuando los conquistadores españoles invadieron esta parte de América, descubrieron que para los aborígenes alimentarse con maíz y todos sus derivados era natural, una costumbre heredada de sus ancestros. La cultura del maíz se inicia hace 7000 años antes de Cristo, dice Carlos Mántica Abaunza, experto en estas materias, con el cultivo sistemático de una minúscula gramínea silvestre a la que tribus de cultura náhuatl darían el significativo nombre de teozintle o grano divino. La siembra del maíz por los primeros pobladores selváticos se convirtió en una revolución de la agricultura pues se trata de un alimento cíclico arraigado a la tierra, pasando por el proceso: siembra –cultivo–producción–maíz–alimento–vida–tradicción–Dios.

Fray Bartolomé de las Casas llamó a Nicaragua “un paraíso del Señor, este reino es la médula de todas las indias” el sacerdote y cronista quedó maravillado con la fertilidad y abundancia de las tierras americanas. Los Nahoas, un grupo que se remonta a la cultura de los náhuatl de México, conocían el maíz por el nombre de cinte, también conocían sus derivados: al atol de maíz le decían yolate, al maíz tostado lo llamaron isguate, la masa de maíz mezclada con chile es el chileatol, en Monimbó se hace un chile con pinol, similar al chileatol, es popular en las festividades tradicionales. Otro nombre ligado a la gastronomía indígena es la masa de maíz mezclada con semilla de chiam es chiamatole, el chiam se sigue saboreando en la actualidad, a la masa de maíz mezclada con cacao la conocían como cacaguante, y también había otra mezcla de maíz llamada pozolate.

La palabra maíz según el investigador cultural Francisco Pérez Estrada, pertenece al idioma caribe, grupo araguaco, sub-grupo caribe, esta planta americana es una contribución del Nuevo Mundo a la alimentación y economía mundial, como también lo es la papa, un tubérculo originario de Bolivia y Perú. Así, las aldeas, comarcas, caseríos y valles desde las más pequeñas hasta las mayores crecieron enaltecidos con el maíz, el grano mágico, que se introdujo en las raíces del orgullo identitario nicaragüense con los determinantes valores culturales fruto de la tierra natal.

En Nicaragua, el maíz con sus diferentes variedades se siembra en las zonas bajas del pacífico, en la parte central y en las montañas del norte- dice Humberto Tapia Barquero, ingeniero agrónomo y científico humanista: “en el pacífico a las variedades del maíz se les conoce con los siguientes nombres: cuarenteño, alteño, sangre cristo, pitahaya, olotillo, macho, sabana grande, sulután.” También está el pujagua con aleurona blanca, roja y negra. En el norte y en la parte central existen maíces criollos conocidos por el chontaleño, tusa morada, maíz de montaña, tusa nine y blanco malaco, provienen de generaciones avanzadas de híbridos de grano blanco dentado.

Este libro producido por el Ministerio de Educación, es más que un recetario, es fortalecimiento a nuestra gastronomía, es un viaje por la cocina tradicional, volviéndola a nuestros días con la vitalidad de promoverla, valorándola con las opiniones de viajeros, cronistas, embajadores, escritores que conocieron estas

tierras en los siglos pasados y se admiraron de sus bellezas naturales, de sus sabores, de su arte y cultivo. Estos hombres que recorrieron nuestras tierras degustaron sus comidas y bebidas como John L. Stephens en su libro *Incidencias de viaje C.A. y Chiapas*, escrito en 1841, opina: “tuvimos por cena huevos pasados por agua y frijoles sin plato, ni cuchillo ni tenedor o cuchara. Mis compañeros usaron tortillas para levantar un huevo y también doblándoles la orilla para sacar una cuchara de frijoles del plato”.

En la elaboración de cada comida y bebida saltan frases que son una lección de sabiduría gastronómica, porque las comprendemos, algunas palabras de ese tesoro léxicos son las siguientes: raspa, cachipil, ayiaco, ciliano, caite, pizca, duro, tanto, picacha, payaste, payanear, que se sienta gruesa la harina del maíz, tetelque, menudencia, chirre, poco, poquito, pucho, puchito, motasatol, agrio, puyón, garapacho, bollo, tanelo, alfajores, perrerreque, marol, nuégano, hojaldres, chilate, chiam, yoltasca, es una tortilla hecha con maíz verde, es una variedad de güirila y su nombre se ha mantenido original heredado de los indios mexicanos que llegaron a nuestras tierras, otros nombres son el esquite, paco, pisque, tatapinol es una especie de pinol quemado, del que bebió el Güegüense, nuestro primer personaje de la literatura nicaragüense. El histórico totoposte, un bollo de masa fina con manteca y sal que se daba entre las tropas de soldados de la guerra nacional, estas son palabras ancestrales que evocan comidas y bebidas, oídas en los antiguos tiangues y conservadas de generación en generación.

El tiangué era un sitio público para comprar y vender productos de consumo, un mercado indígena ubicado al aire libre en la plaza del pueblo, bajo frondosos árboles. El Tiangué fue decisivo en la formación social, económica y cultural del pueblo de Nicaragua. Las vivanderas en el reino del comercio ejercían sus transacciones con toda normalidad, compraban y vendían sus verduras, e intercambiaban productos en trueque, las cuentas al pagar las hacían al “aire” hoy esa práctica sigue siendo común entre las vivanderas de los mercados populares. En esos tiangues empezó a comercializarse el maíz en grano y molido (pinol) y se vendía la tortilla hecha en comal, era el bastimento favorito, porque se convierte en cuchara, plato y cobija del frijol o de la carne. Todavía se acostumbra usar una tortilla como plato cuando le ponemos pepena y gallo pinto, doblamos la tortilla y a comer se ha dicho, otro ejemplo lo miramos en el quesillo, las mujeres los venden en las calles, un quesillo con tortilla envuelta con un poco de crema y un puchito de sal, protegido por una bolsita plástica.

Con el maíz, Nicaragua ha logrado poseer una rica gastronomía, fruto del sincretismo culinario, en una constante lucha de afianzar una cultura, una identidad, cuando los Conquistadores trajeron el cerdo de España, aquí se consolidó en la dieta popular, se ha constituido como el animal más solicitado en las fiestas patronales por toda la variedad de comida que brinda el chancho, casi nada se pierde, su carne, sus patas, su sangre, su cabeza, su piel, sus tripas, todo se ocupa en la elaboración de una comida con sabor tradicional.



En esta obra, las ricas y variadas comidas del Caribe están representadas y el maíz entre ellas con una amplia variación de combinaciones, Ulang de maíz, de los mayagnas, es una bebida común entre ellos, queque de maíz de los creoles, wabul de maíz de los mayagnas, entre otros platos típicos del caribe. Con palabras antiguas se salvaguardan las recetas y se contribuye a la perdurabilidad de nuestros sabores, maíz y folklore de la mano, las comidas, panes, bebidas, las mestizas, misquitas, mayaganas, afrodescendientes, garífunas, todas al alcance de nuestro paladar, hermanando el pacífico y el Caribe, el maíz hecho elote cocido y asado, el tamal dulce y simple, el atol agrio y con chile. Es la multiplicada presencia del maíz.

Aquí están reunidas más de 200 recetas nicaragüenses de comidas, bebidas, dulcería y panes, todas tienen al maíz como protagonista. Cada receta es una herencia familiar y les ha llegado de generación en generación, de bisabuela, de abuelas, madres, hijas, así van llegando a los nietos y bisnietos. En muchos casos guardan "el secreto" de cómo hacen un recado, como darle el "punto" del amasado, de la proporción, de pisquear el maíz, porque esas técnicas de antaño solo ellas las conocen: las prodigiosas cocineras del maíz, nuestras chef campesinas.

Descubrirá algunas recetas invariables, sin ningún cambio moderno y distinto pues varían por los nuevos ingredientes que les han llegado con la globalización o sugerencias recibidas de una cocinera experta, nuestro maíz se ha vuelto industrial y lo comercian en tarros herméticamente cerrados, un maíz de color amarillo y se codea en un recetario de cocina de clase mundial. Otras recetas cambian en sabores y saberes como el plato conocido como indio viejo, en Chontales se le conoce con el nombre de macho cansado, en Carazo se conoce como picadillo algunas cocineras le agregan huevos de gallina india y vinagre de frutas como condimento, en San Marcos, tiene el nombre de masa de cazuela y es infaltable en las festividades patronales en abril en honor a su patrono San Marcos. En Matagalpa, Ciudad Darío, Terrabona y Sébaco, este guiso se le conoce como marol, su ingrediente infaltable es la manteca de cerdo. En este plato los ingredientes cambian, a veces lo elaboran con masa y otras veces con tortillas que muelen en una piedra, un metate, es nuestro platillo tradicional por excelencia, aún no ha sido declarado el plato nacional gastronómico, pero se considera un orgullo ancestral del paladar, reconocido a nivel nacional e internacional.

Cuando usted abra las páginas de este libro entrará al Tiangué del Maíz, encontrando en sus textos y fotografías la identidad de nuestras raíces alimenticias, aquí amasa, sazona, cuele, cuece, sofríe, destila, bate, hornea, todos los profundos secretos culinarios de nuestros antepasados, resumidos en sus ingredientes y preparación, recopilados en los mercados, comiderías, panaderías, fresquerías, ferias de la economía familiar, en casas particulares, ranchos campesinos, fincas, pueblitos, algunas recetas extraídas de libros de referencia nacional casi extintos, ricas comidas en peligro de desaparecer por lo complejo de su elaboración, otras por el alto costo de sus ingredientes, así mismo por las vedas establecidas y el poco consumo en otros casos.

Otra comida que es una experiencia en el sabor y en el saber, la encontramos en el departamento de Estelí se trata de las montucas de Pueblo Nuevo, hay pocas cocineras que dominan el oficio de hacerlas. En Occidente el Indio viejo, al sur los nacatamales es el plato favorito, en San Carlos, Río San Juan se encuentra el atol de maíz con coco, ganador del primer lugar en la Feria del maíz Xilonem en 1981, en Monimbó. En Solentiname, todavía se encuentra la chicha de puyón que elaboraba Don Juan de Mata Sequeira y para el "punto" enterraba la olla de barro con su líquido en el suelo por ocho días, era tan famosa esta chicha que llegaban desde Costa Rica a comprarla y consumirla y desde Masaya los comerciantes se la llevaban para venderla en los mercados, otro plato es el gallo en pinol, receta de Doña Elba Jiménez, pintora primitivista de Solentiname.

En el Caribe preparan un plato a base de pescado, yuca y coco, es el rondón, pero cuando le echan tortas de albóndigas entonces sintetiza las dos grandes zonas del país, el Pacífico y el Caribe, lo hacen solo por encargo especial.

En la dulcería tenemos una colección de postres de leyendas como el gofio de Chinandega, es popular en tiempos de la celebración de la Purísima Concepción

de María. Otra delicia que descubrirá es la cajeta negra de Masaya, el huevo chimbo de Estelí, nuéganos de Rivas, y el tradicional buñuelo de maíz y paco del barrio de Guadalupe en León.

En la panadería existe una gran producción de rosquillas que compiten por su calidad y tradición, algunas gozan de denominación de origen como las rosquillas de Somoto, otras famosas son las de Rivas, también las de El Viejo en Chinandega, en Jinotega elaboran unas pequeñas rosquillas que parecen bolitas muy sabrosas, considero las rosquillas de Yalagüina, de un riquísimo sabor, no se quedan atrás a las de su vecino Somoto, son rosquillas representativas, en esa misma categoría están las rosquillas porosas de Ciudad Darío y las de Santa Teresa en Carazo.



¿Qué decir de nuestras bebidas nacionales? Tenemos los refrescos de chichas de maíz, variadas y riquísimas, otra es el tiste considerado por algunos viajeros del siglo XIX como William V. Wells, como una bebida nacional, este escritor transitaba entre Honduras y Nicaragua, en su libro *Exploraciones y Aventuras en Honduras 1857*, tiene una referencia con el tiste: “el tiste se toma en toda Nicaragua y en algunas partes de Honduras. Se prepara en una especie de calabaza alargada, fruto de un árbol que abunda en esta región y cuyo nombre he olvidado. Un poco de cacao se mezcla cuidadosamente con azúcar y maíz tostado y molido, llenándose el recipiente hasta los bordes con agua fría. Con un molinillo, curiosa y finamente labrado, se revuelve todo y la jícara derramando pequeñas gotas frescas, se coloca sobre una servilleta, enrollada de tal modo que pueda mantenerla vertical, y así se brinda al visitante. Mientras duró mi viaje nunca me faltó una jícara de tiste. Su delicado sabor y sus cualidades refrescantes son reconocidos por quien lo ha probado”.

Quien tomó un tiste en jícara en la antigua estación de León o en la pasada por la ciudad de Nagarote o la Paz Centro fue un gusto inolvidable, maíz y cacao juntos dándole gozo al paladar. Hoy esta bebida sigue siendo sabrosa y popular como antes, la encuentra en Nagarote, La Paz Centro y en occidente en los puestos de quesillos, lo pueden seguir saboreando en su vaso de jícara con su respectivo quesillo.

Otras bebidas tradicionales y refrescantes del maíz, son la Agualoja de Jinotega, el ciliano de Masaya, la chicha raizada en Diriomo, el pinol blanco en Santa Teresa, Carazo, el riquísimo chilate de Carazo, común para el día de difuntos, una bebida que nos llegó del antiguo México. Entre las embriagantes figura una bebida destilada aborígen es la cususa, famosa en el campo, un solo trago es para sentir el calor de Nicaragua, su sabor de antaño es el sentimiento de pueblo trabajador y valiente, esa cususa la encuentran en muchos pueblos del norte, del sur, del centro, pero las de Santa Lucía, Boaco y Camoapa, departamento de Boaco, son insuperables. El libro trae un aliño ameno: recetas de comidas de la semana santa en Nicaragua, una gastronomía rica en tradición y sabor lacustre. De la carne roja a la carne blanca, los maestros y alumnos aportan este perol de recetas de la semana mayor de Nicaragua.

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional de Nicaragua presidido por el Comandante Daniel Ortega y la Compañera Rosario Murillo como Presidente y Vicepresidente apoya esta publicación histórica a través del Ministerio de Educación, sensibilidad y amor, cultura, arte y tradición.

Queda con usted amable lector o lectora, este libro gastronómico, con un extraordinario formulario, es el más completo que se ha escrito hasta hoy, los cuatro costados de la Patria se entrelazan en los recetarios de sus comidas, bebidas, dulces y panes. Vamos a disfrutarlo, vamos a embebernos, vamos hacerle agua al paladar, vamos a saborearnos de soberanía alimentaria, es el maíz arraigado en nuestra identidad, vamos a conocer sus virtudes, a valorar más nuestro grano mágico: El maíz nuestra raíz.





**Notas, aproximaciones,
cuento y comentarios
Sobre el maíz y sus derivados
en la cocina nicaragüense**

Elogio de la cocina nicaragüense

(Fragmento)

José Coronel Urtecho

Vista con ojos nicaragüenses, la cocina de Nicaragua es tan auténtica como cualquiera de las que existen. Una cocina original tan abundante como rica, hecha a imagen y semejanza del tiangué nicaragüense.

La contribución indígena a la cocina nicaragüense no es menos importante que la española. En manos de los indios no solo el cerdo, sino también la gallina, tratada a la manera de las silvestres, con una fuerte salsa recargada de achiote y sembrada de chiles colorados, llegó a imponerse como uno de los platos más populares de las fiestas patronales: la llamada gallina de chinamo cuyo nombre mismo la sitúa en el tiangué.

Pero la base indígena de la cocina nicaragüense no es nada de lo dicho—no es la carne, ni el pescado, que para el indio dependían del azar de la caza y la pesca—sino el maíz.

El maíz era la comida, la cocina, el trabajo, la vida, la religión del indio. Era el don de sus dioses antiguos, que los indios de Nicaragua transmitieron a su país. Sigue siendo por eso, aunque ya no la base, una vasta provincia de la cocina nicaragüense. Ha recibido, naturalmente, influencias criollas y originadas comidas mestizas, pero en lo esencial ha conservado sus formas prehistóricas de elaboración. El llamar platos a las comidas indígenas a base de maíz, resulta extraño, porque evidentemente son casi todas las anteriores o cuando menos ajenas a la función del plato. Son comidas portátiles o transportables en envoltorios manuales, como de pueblos ya desde luego agrícolas, pero todavía caminantes y siempre expuestos que se presentan a ser envueltas en atados, los tamales, cada cual con su propio envoltorio, y los pinoles que se llevan en jícaras o guacales, calabazas o nambiras.

Todos esos motetes y otros de granos, hortalizas y frutas compondrían también la carga de la red que las indias se echaban en la espalda para llevar su mercancía al tiangué. De éste, principalmente, pasó el maíz con todos sus derivados comestibles a la cocina nicaragüense. Y en la sopa de pobre se mencionaron los elotes y chilotes que son por sí solos comidas ilustres. Pero la primogénita del maíz es la tortilla.

Su forma misma es un milagro de perfección funcional lograda por una raza de artistas plásticos que a menudo necesitaba desembarazarse de recipientes para comer en el campo o de camino. La tortilla es a la vez plato, comida y cuchara. Puede comerse sola y se comen en ella o con ella las otras comidas. Por eso es la comida de todos los días, no solo para el indio, sino para el pueblo nicaragüense en general.

El pan nunca logró desalojarla de sus territorios, antes bien la vio ocupar todas las mesas que a él le correspondían por derecho y sentarse a su lado junto a la cabecera, como un conquistador a su mujer indígena. Hasta la introducción de las panaderías comerciales modernas, el pan salido de los hornos nicaragüenses, tanto caseros como artesanos, fue inmejorable, casi tan bueno como el europeo, pero sin harina de trigo producida en el país en cantidad y calidad suficiente, su consumo dependió en buena parte, como el del vino y el aceite, de los azares del comercio y no arraigó tan hondo como la tortilla en los hábitos populares. Sin embargo, nunca faltaron en Nicaragua infinidad de golosinas, llamadas cosas de hornos en Occidente, como empanadas o empanaditas, roscas bañadas, pupusas, tostadillas, bizcochos, bizcotelas, quesadillas, guatemalas, tortas ricas, marquesotes, y las demás variantes criollas de la pastelería tradicional de España.

Pero las golosinas de maíz- las rosquillas, las viejas, los bollos-eran más populares aún para el gusto mestizo por tener el sabor de la tierra y avenirse mejor, entre otros atractivos, con el chocolate o el pinolillo. En ese campo de la merienda, aunque poniendo más substancia, dominaba también la tortilla, no solo en forma de gallitos- cuatro o mitades de tortillas con aliños de queso, frijoles o carnes- sino transformada por un toque de fantasía indígena o mestiza, en revueltas, rellenitas y yoltascas. Es significativo que la yoltasca haya guardado su nombre náhuatl y la tortilla cambiada el suyo por otro castellano, de modo que ni los indios nicaragüenses sepan ya el que le daban antes de la conquista. Esto se explica, en cierto modo, porque la tortilla se convirtió en el pan del pueblo, mientras la yoltasca- tortilla menos simple, hecha con masa de maíz tierno- siguió siendo merienda ocasional.

El maíz dio, además, los tamales el tamal pisque, tamales o tamalitos rellenos o revueltos, nacatamales y yoltamales que son también comidas sueltas, apropiadas a la venta ambulante y convenientes para viajes, paseos y meriendas. El tamal pisque es el único de ellos que ha conservado su pureza



indígena, su condición antigua de alimento primario y manual como el pan y la tortilla con una masa fresca pero compacta, sin grasa o jugos que sueltan humedad. Así se deja manejar, a partir y repartir. Nada más cómodo para dar de comer a tribus migratorias, tropas o prisioneros. Un tamal con un tuco o pedazo de queso ha sido en Nicaragua, desde los tiempos de la colonia, una ración frugal. Cuando el país tiene buena salud casan bien el arroz y los frijoles, la carne abunda y se prepara como se debe, la tortilla anda a la par del queso.

A tres siglos de floreciente ganadería le debe Nicaragua los magníficos quesos de que aún goza. Difícilmente los hay mejores en otra parte que los quesos leoneses o chontaleños, los bien salados, ahumados y secos quesos de leche que hay que partir con un serrucho- sin embargo, se deshacen en la boca- los ahumados y mantecosos de mantequilla, con el perfume y el sabor de la hacienda, y los frescos de mantequilla, blancos y temblorosos, para comer con maduros horneados. Y las cuajadas para las tortillas. Esos fueron los regalos más finos de las haciendas coloniales a las mesas nicaragüenses donde las familias solían acompañarlos con las bebidas indígenas del maíz: el tiste y el pinolillo, batidos con esmero casi ritual en la jícara misma de cada uno, el pinol más ligero, el pinol cernido para los enfermos y convalecientes, el tibio para los viejos y hasta el pozol para las mujeres con criaturas de pecho.



Maíz nuevo

Cuento de Fernando Silva.

- ¿Te ayudo...?
- No... si ya no me falta mucho.
- ¿Lo vas a recoger todo?
- A ver si desgrano unas mazorquitas más.
- ¿Vas a echar el maíz en el saco?
- No, mejor lo dejo regado aquí en esta lona.
- ¿Le vas a dar un tiempo?
- Unos días, es que es maíz nuevo.
- De todos modos, no lo dejés mucho tiempo allí.
- Unos dos días...
- Está bueno, pero ponelo solo en el día.
- Claro, en la noche lo recojo
- el maíz atrae a los pizotes.
- Aquí no hay pizotes.
- ...pues a los ratones
- Eso sí...esos no faltan.
- ¿Qué vas hacer después?
- Es que primero preparo lo que voy a desgranar
- ¿... y después?
- Es que a medida que voy secando el maíz nuevo lo recojo y lo guardo enseguida para la nesquiza.
- ¿A qué horas empezás vos?
- Uhúuu...antes que clarea, a la misma hora que van pasando para abajo don Reyito y los hombres que trabajan donde los Salinas.
- ¿...y cuánto sacás por día?
- Ni es mucho que se diga.
- ¿Pero te ajusta eso?
- ...pues, sí, me queda algo. También que llevo a la casa.
- ¿Con qué nesquizas vos?
- Con ceniza...y cal también, a veces.
- ¿De dónde la traés?
- La vengo recogiendo. Don Arturo que quema madroños y otros palos finos. Me los guarda allí, él.
- ¿Empezás, pues, del día anterior?
- Si es que nesquiza la hago luego.
- ¿Aquí...?
- No. Allá mismo.
- Aha...desde temprano.
- No, es que primero lo hago y después me recuesto un ratito.
- Te ha de costar todo eso.
- Bueno, pero es que ya echándole la ceniza va al fuego.
- Allí después solo lo escurro y lo enjuago. Ya dejando al maíz



bañado en la mañana muelo lo que pueda para juntar en la batea el nixtayol.
—El nixtayol es la masa.
—Sí, que hasta después es que voy a palmear, al solo
Clarear, al reflejo que da el lucero nistayolero.
—Es bonito eso.
—¿Le gusta?
—Si
—Me voy ir ya.
—¿Te ayudo a cargar eso?
—Ah...no se moleste.
—No es molestia.
—...Pero si yo puedo.
—Ah... no querés, pues.
—Es que...
—Bueno, si vos no querés.
—Si es que...
—Bueno, de todos modos otro día. Ahora que me decís
Yo paso también por allá, a veces, cuando voy al potrero
Grande. Tempranito los sábados al solo clarear.
—Ah...pues, por qué no se pasa un día llevándose unas
Tortillitas de maíz nuevo.
—¿Me las va echar usted?
—Si.
—Ah, pues...llego.
—Lo voy a esperar.
—Fíjese que me lo está diciendo ahora.
—Sí, se lo digo.
—Llego, pues, como a la hora que sale el lucero nistayolero.
—Sí, allá lo voy a esperar, le digo.
Sonaba el viento en el camino como que fuera pasando.
Lejano se oía el canto seguido de un grillo y el cielo tenía un
color así como lila y a los lados como si solo le hubieran dado
con un pincel apenitas rosado.
El maíz nuestra raíz
(Fragmento)



Francisco Pérez Estrada

La palabra maíz pertenece al idioma Caribe, grupo arahuaco, sub-grupo Caribe. Posiblemente fue traída de Las Antillas Mayores - Cuba o Santo Domingo - al continente, por los invasores españoles. Esta nueva planta eminentemente americana, es una contribución importante del Nuevo Mundo, a la alimentación y economía mundial. Su importancia data desde muchos siglos antes de que los españoles invadiesen América.

No se ha podido establecer exactamente el sitio originario del Maíz, pero la investigación antropológica lo considera autóctono de "Mesoamérica" lo cierto es que a la llegada de los españoles ya había emigrado hacia el norte del actual estado mexicano. Los indios navajos de los Estados Unidos de Norteamérica, conservan en su folclor esta canción alusiva al maíz.

Y el maíz blanco y el maíz amarillo uniéndose
Juntándose el uno con el otro
Ellos, los eternos compañeros.
Y el germinador del Maíz, y el maíz amarillo,
Uniéndose, juntándose, el uno con el otro,
Ellos los eternos compañeros.

También se conocía en el Perú con la misma importancia que en el resto del continente. De ella son manifestaciones las huellas culturales que aún se conservan en las costumbres y tradiciones americanas, como la preciosa escultura peruana que se exhibe en el Museo Etnográfico de Barcelona, la cual representa a la Diosa del maíz; relieves, tanto arcaicos como coloniales, en los restos precolombinos de México, Yucatán, Copán y Nicaragua. Pero son los Maya, Quiché e Inca, quienes expresaron con más clara precisión, la influencia y la importancia del maíz.

La Biblia indígena, el Popol Vuh, cuenta de la siguiente manera el descubrimiento del Maíz como alimento: "En casas sobre pirámides, en mansión de los peces, así llamadas, crecían las mazorcas blancas. He aquí los nombres de los animales que trajeron el alimento: zorro, coyote, cotorra, cuervo, los cuatro animales anunciadores de la noticia de las mazorcas blancas, nacida en casa sobre pirámides."

En cambio, para los indios peruanos el descubrimiento lo realizó un inca noble. Cristóbal de Molina, cronista de la Colonia lo relata de la siguiente manera:

"Los que se habían armado caballeros, salían de la chacra de sahuesera a atraer maíz, que en ella se había cogido, bajo el arco ado dicen MAMA HUACO, hermano de MANCO CAPAC, el primero que sembró el primer maíz. Lo cual beneficiaban cada año para el cuerpo de dicha MAMA HUACO, haciendo chicha que era necesaria para el servicio de dicho cuerpo. Debido a su carácter mágico, el maíz fue usado

por los hechiceros para la adivinación. “Entonces se efectuó el lanzamiento de los granos, la predicción del encantamiento por el maíz, por tzité, cuenta el Popol Vuh.

En los ritos y fábulas de los indios, se lee: Había otros hechiceros llamado Hachicoc que en los sortilegios pares o nones, daban sus respuestas, diciendo asimismo lo que querían saber del que los llamaba.

El carácter ritual y sagrado que tenía el maíz entre los nahuas de Nicaragua, se conoce por el reportaje que el padre Fray Francisco de Bobadilla hizo a los indios del actual departamento de Rivas. Según le contaron estos nativos, “Después que sembraban el maíz hasta lo coger, vivían castamente e no llegaban a sus mujeres, dormían apartados de ellas en tanto que duraba la cementera; no comían sal, no tomaban aquellos vinagres que suelen tomar y en fin viviendo en ayuno e guardaban en aquel tiempo castidad de varones”

Esta costumbre de carácter mágico constituye un claro tabú seguramente relacionado con las divinidades que presidían la fecundidad de la Tierra.

También los incas observaban esta costumbre. Dice Cristóbal de Molina qué: “ Los taraputaes qué es una gente como sacerdotes, tenían cuidado de ayunar desde que sembraban el maíz hasta que salía de la Tierra como un dedo de alto y en este tiempo no se juntaban con sus mujeres, y así mismo ayunaban sus mujer e hijos de estos “ (Ritos y Fábulas de los Incas)

Otro tabú interesante, de carácter los niños que mueren antes que coman maíz, o que dejen de mamar, han de resucitar o tornar a casa de sus padres”

A la llegada de los invasores españoles, la siembra del Maíz estaba generalizada por todo el continente. Refiriéndose a Nicaragua, Oviedo relata la siembra de la siguiente manera: Para sembrar el maíz tiene el indio este orden. Nace el maíz en unas cañas que echan unas espigas o mazorcas de un jeme de largo, y mayores y



menores y gruesas, como la muñeca del brazo o menos y llenas de granos gruesos como garbanzos (pero no redondos de todo punto), y cuando los quieren sembrar talan el monte o cañaveral (porque la tierra donde nace solamente hierba, no es ávida por fértil en estas partes, como la de los cañaverales y arboledas) después que se ha hecho aquella tala o rosa, quémela, y queda aquella ceniza de lo talado, dando tal temple a la tierra, como si fuese estercolada”.

El viajero inglés Thomas Belt

Era un científico naturalista estuvo en Nicaragua 5 años, de 1868 a 1872, dejó extraordinarias narraciones sobre nuestro país y su ambiente natural y su cultura, aquí un pequeño relato de su libro El naturalista de Nicaragua, sobre chilotes, elotes y tortillas:

Chilote y elote.



En julio cada planta ha producido de dos a tres mazorcas y antes que el grano madure, las arrancan, excepto una, pues si se dejan más tiempo no maduran bien. Las mazorcas jóvenes se cuecen y constituyen una delicia legumbre. En esta etapa reciben el nombre de “chilotes”, del azteca xilotl. Los antiguos mexicanos, en su octavo mes (que comenzaba el dieciséis de julio), celebraban un

festival llamado la fiesta de Xilonem. Los pobres indios tienen razón de regocijarse en esta etapa, pues agotadas sus reservas de maíz, el chilote es el primer fruto de la nueva cosecha. A comienzo de agosto, ya los granos están formados, aunque todavía son blandos y blancos. Se comen como maíz verde, llamados entonces “elote”. En septiembre el maíz está maduro y seco; se almacena en tabancos sobre la habitación de los nativos. A menudo se recoge una segunda cosecha en diciembre.

La tortilla

En Centroamérica, en la actualidad, la masa de maíz se prepara igual que en el antiguo México; los granos se cuecen primero con ceniza o con un poco de cal; los álcalis sueltan la corteza del grano, que se desprende fregándolo bajo el agua poco a poco; se colocan después sobre una piedra



ligeramente cóncava, llamada metate, del azteca metlatl, moliéndolos con otra piedra en forma de rodillo y vertiendo un poco de agua durante el proceso, hasta construir una pasta, la cual se aplana con las manos, moldeando una torta de unas diez pulgadas de diámetro y tres dieciseisavos de pulgadas de grueso; a continuación ésta se cuece sobre un comal cóncavo de arcilla. Estas son las llamadas tortillas y son muy nutritivas. En mis viajes las prefería al pan de trigo. Bien hechas y comidas calientes, son deliciosas.

Otro viajero inglés, Orlando W. Roberts, en 1827, en su obra *Narración de los Viajes y Excursiones en la Costa Oriental en el Interior de Centroamérica* hace referencia a las tortillas:

En el campo abundan los animales de caza, se cría bastante ganado, cerdos y aves de corral y del lago se obtiene excelente pescado. El pan hecho de harina de trigo traído de Guatemala es usado por pocas personas. La mayor parte de la gente come en lugar de pan un preparado de maíz llamado tortilla, la cual se prepara de la manera siguiente: el grano de maíz se pone en una vasija de barro mezclado con una lejía de ceniza producida por un tipo especial de madera, y se hierve hasta que el grano pierde su cutícula. Los granos de esta mezcla al enfriarse son lavados y luego molidos en unas piedras hechas especialmente para eso. Cuando la masa está bien fina, se hacen las tortillas palmeando las manos. Luego se cocinan en cacerolas de barro. Las mujeres demuestran gran actividad y limpieza haciendo las tortillas.

Papa Beto

Alberto Vogl Baldizón (1899-1992), conocido cariñosamente como papa Beto, de origen alemán. En sus memorias habla de la vida cotidiana en el campo, las costumbres del pueblo nicaragüense, de su libro *Nicaragua*, con amor y humor el siguiente fragmento:



“En un rito inflexible, la socola, la siembra, la cosecha y el almacenamiento, y en el tiempo intermedio se hacía templos.

Los nicas siempre hicieron su gusto, edificaron sus chozas, y nadie les obligó a erigir templos. Y la siembra del maíz se hace aun con antaño. Cuando los primeros relámpagos lejanos anunciaban las lluvias, se siembran los terrenos ya listos.

Pocas semanas después, se puede empezar el festín del maíz, asoman también los chilotes, aquellas mazorcas que por su posición y tamaño no cuajarán en granos. ¡Y que sabrosos son! Se comen asados, cocidos, en guiso, en vinagre y hasta crudos. No hay plato que no gane en sabor con los chilotillos. Y cuantas veces en nuestras fiestas, los carísimos espárragos, han sido relegados por un plato de humildes pero apetitosísimos chilotes.

La fiesta del maíz sigue, ¡pronto hay maíz nuevo! ¡Delicia del paraíso! Un elote tierno con cuajada y los tamales y el atol, y si se pone agrio, más rico aun. Y después las güirilas, y el que puede las pide rellenas. Y cuando el maíz está maduro, que fácil es guardarlo. Se dobla la mata de manera que la mazorca apunte hacia abajo, y toda la milpa sirve de granero. La lluvia resbala por las tusas y si venados, mapaches, monos, dantos, rondan el maíz, tanto mejor. Se les espía y se les caza y sirven para amenizar la tortilla.

¿Quién podrá enumerar todos los usos del maíz? Aquí la fantasía culinaria no tiene límites. Tostado y molido da pinol. ¡Gloria de Nicaragua! Somos puros pinoleros. Se toma frío, caliente, cernido, payaste, con dulce, con sal. Sirve para freír pescados

a lo Tipitapa, para hacer gofios, raspa galillo, marquesote para el pío quinto, marquesotes nevados. Y se eleva en rango al clásico pinolillo y más alto aún al aristocrático tiste y culmina en el elegante chocolate.

Pero la base más amplia para el uso del maíz, necesita como primer requisito la masa. Es el maíz nesquizado con ceniza o cal, lavado y molido. En todos los barrios zumban los molinos, en las chozas de los humildes pueblos en las cabañas del campo, se oye el carras-carras de la piedra de moler. Las haciendas grandes tienen molinos movidos por motores, las pequeñas tienen la famosa maquina corona, a cargo del guachimán, todos moliendo masa...

La masa bruta ya tiene uso, para la lora, los chocoyos y los pollitos recién salidos... De la masa nace la reina del maíz:

La tortilla.

La tortilla en todos sus tamaños, desde la finísima tortilla que se sirve de boca, adornada con una apetitosa golosina, para hacer un delicioso bocadillo, la tortilla de mesa que aun lucha por conservar su lugar dentro de la aristocracia culinaria, en contra del pan, hasta la vasta tortilla de mozo, capaz de llenar la barriga del más comelón.



De la masa nacen los tamales, empezando por el tamal de masa que se reparte como bastimento en las haciendas, el tamal pisque, que tiene la ventaja de poder conservarse varios días, y por lo tanto fue el clásico aliño de viaje, los rellenos, y por encima de todos su majestad el Rey Nacatamal. Los hay de todos los ambientes: el cacique indio, recio, grande, puro, sin nada de extranjerismos, con su buen chile y adobo. El ladino, de masa mezclada con papas, arroz y asomos de grandezas, como aceituna. El nacatamal de fiesta con ciruelas, pasas, alcaparras, y que es de masa colada, pero que desaparece en cuatro bocados, y si uno se atreve a pedir otro, con mucha pena dirá el mesero: se acabaron. Los nacatamalitos, que se ofrecen de boca, son riquísimos, pero difíciles de pescar: o se lucha con el palillo de dientes o se ensucian los dedos.

Con un poco de cuajada en la masa, se abre otro vasto horizonte de las delicias del maíz. Las clásicas albóndigas para los días de vigilia, los buñuelos deliciosos con miel gorda, el perrerreque, las rosquillas, los hojaldres, las viejitas, las rellenas, todo aquello que se conoce como "cosa de horno". Las pupusas jinoteganas, son con toda seguridad la culminación de los horneados de maíz.

Humilde y modesto es el pozol de maíz cocido y molido. Pero con un trozo de alfeñique, que se torna en una bebida capaz de competir con un encumbrado tiste de panecillo y aventaja en mucho a cualquier chibola.

El travieso espíritu del maíz salta juguetón y risueño de la tinaja de chicha.

La chicha de maíz:

Invitado especial del cacique Alonso (Nambí, en chorotega quiere decir perro), jefe de Nicoya, un sábado 19 de agosto de 1529, el cronista Gonzalo Fernández de Oviedo y Valdez fue testigo de una fiesta religiosa donde se consumió chicha de maíz. Lo que dice Oviedo sobre esta bebida:

“Y comenzó una moza a traerles de beber en unas higüeras (júcaras) pequeñas, como

escudillas o tazas de una chicha o vino que ellos hacen de maíz, muy fuerte y algo acida, que en su color parece caldo de gallina, cuando en este deshacen una o dos yemas de huevo... estuvieron así hasta más de media noche, que los más de ellos cayeron en tierra sin sentido, embriagados, hechos hombres, unos parecía que dormían sin moverse, otros andaban llorando, otros gritando, otros dando traspies desatinados. Y estando en este estado vinieron sus mujeres y amigos o hijos y los tomaron y llevaron a dormir a sus casas, donde se durmieron hasta otro día a medio día, o hasta la noche siguiente algunos, y más o menos según que habían cargado y participado de la bebedera. De esta misma manera lo hacen también las mujeres, aparte, pero las principales. Pasada



la borrachera, yo le dije -dice Oviedo- al cacique que puesto que era cristiano y decía que si lo eran sus principales y mucha parte de su gente, que para que hacían aquella borrachera, porque un beodo no es más, perdido el sentido, que una bestia o un animal bruto o sucio... me respondió que en lo de las borracheras él veía que era malo, pero que esa era la costumbre de sus antepasados y que si no lo hacía que su gente no lo quería bien, y le tendrían por de mala conversación y escaso, y se le irían de la tierra. (Oviedo 1976: 435 a 438, 452).

Refranero y fraseología nicaragüense sobre comida y circunstancias culinarias

A falta de pan, buenas son las tortillas.
Al que hallan en la milpa esa paga los olotes.
Andar en maizal.
A precio de guate mojado.
Barriga llena corazón contento.
El que nace barrigón, aunque lo fajen chiquito.
Así se engañan a los bobos, con manteca de garrobo.
Cuando hay carne no hay tortilla, cuando hay tortillas no hay carne.
Cuando Dios se propone castigar a los mortales no valen nacatamales.
Dar atol con el dedo.
Comer y rascar todo es empezar.
Camarón que se duerme se lo lleva la corriente.
El que madruga come pechuga.
El peor chanchito se come la mejor mazorca.
Échele maíz a la pava o chicha al cumbo.
Echarse a tuto un medio de maíz.
El muerto al hoyo y el vivo al bollo.
El que nació para elote aunque la lluvia sea copiosa.
No hay caldo que no se enfríe.
No hay que mezclar el cebo con la manteca.
Si querés que te siga el can dale pan.
A comer y a misa solo una vez se avisa.
El comal le dice a la olla: no me llenes de contil.
Solo la cuchara sabe el mal de la olla.
El que nació para tamal del cielo le caen las hojas.

El que tiene más galillo traga más pinol

- El que siembra su maíz que se tome su pinol.
- El tamal aunque este bien siempre está mal.
- ¿Cómo estás? entre camagua y elotes.
- Estar de atol.
- Hacer chanfaina.
- Hasta el maíz se pica.
- Guiñarse la güirila.
- El que nació para chanchito del cielo le cae la horqueta.
- A todo chanchito le llega su sábado.
- Al que no quiere caldo, la taza llena.
- En la noche con chocolate y en la mañana con apazote.
- Coyol quebrado coyol comido.
- Ser llamarada de tusa.
- Lleva bien o lleva mal por Santiago yoltamal.
- Lo que no se va en carne se va en tortilla.
- Lo tistearon.



- Estomago hambriento, no acata razones.
- No se puede chiflar y comer pinol.
- Enfermo que come y mea que el diablo se lo crea.
- Más hojas que nacatamales.
- Más viejo que el pinol.
- Muchos son los indios y pocos los tamales.
- Buscando donde guisan blanco, para ir a vender achiote.
- En la boca del horno se quemó el pan.
- Humo, mujer brava y gotera, sacan al hombre a la pradera.
- Indio comido, puesto al camino.
- No hay peor cosa, que poner a un indio a repartir chicha.
- ¡¡Adiós pelo de chilote!!
- ¿Querés más masa lorita?
- Un indio menos, un plátano más.
- El que se quemó con leche hasta la cuajada sopla.
- Al que se hace miel, las moscas se lo comen.
- La mucha miel empalaga y la poca agrada.
- No todo monte es orégano.
- Salir de ese maíz picado.
- Ser más hojas que el tamal.
- Tener la mazorca en el hocico y gruñir.
- Una tusa es su valor.
- Se le volteó la tortilla.
- Para mentir y comer pescado hay que tener mucho cuidado.
- Nacatamal de mecha, comida de hocicón.
- Si la vaca da leche, aunque patee el tarro.
- Para hacer tortas, hay que quebrar huevos.
- Cuidado me hago de una torta.
- Hacer un chancho en miel.
- Todo trigo, es limosna.
- Tal para cual, dijo la olla al comal.

De la mano a la boca, se pierde la sopa.
 Alábate pollo, que mañana te pelan.
 Alabate pato, que mañana te mato.
 El que come y se esconde de su alma responde.
 El que no tiene un tasajo que se acueste boca abajo.
 Comé y comamos es ley de hermanos.
 El que le gusta el agrio le gusta el guaro.
 Leche, huevo y pescado ponen al "santo" parado.
 Cuando escasea el quelite, de cualquier hoja se hace ayiaco.
 Al que come guatusa el pecado lo acusa.
 El que come montado no pierde el ganado.
 Si quieres comer zahino no lo busques en el camino.
 Si la gallina cacaraquea el huevo es blanquea.
 Como la chancha de tía Lacha, amarrada y sin qué comer.



En el suelo, pero con zumo como la naranja agria.
Estar la sopa como el mondongo de Ma Serapia
Viene la bebe tibio.
Estar más serio que un centavo de queso en plato de barro.
No valer ni un cacao.
Comer como chancho.
Pelar el ajo.
Beber en el mismo guacal.
Ser más viejo que el pinol.
Ahumársele el ayote.
A precio de guate mojado.
De a pipián.
Echarle chicha al cumbo.
Estar celeque.
Hacerse un arroz con mango.
Hacerse de un chicharrón.
Hacerse de un medio de maíz.
Ir como chorizo.
Matar la gallina de los huevos de oro.
No tener ni un cacao.
No tener sal ni para un jocote.
Parece chancho en alforja.
Parece que comió mondongo.
Sacar la jícara.
Sacar manteca.
Tener sangre de atol.
Tener sangre de horchata.
Ser harina de otro costal.
Ser más fresco que una lechuga.
Ser tapón de elote.
Ser pepesca.
Tener cajeta, cuchillo, guaro y zacate para la mula.
Tener hacha, calabaza y miel.
El indio viejo te quedó de chuparse los dedos.

El atol te quedó como lágrima de ciego.
Es hecho en la misma cumba y batido con el mismo molinillo.
Que sabe la chancha de freno y la burra de machigüe.
A falta de pan las cemitas son buenas.
Vuelve la burra al trigo.
La mucha miel empalaga y la mucha luz enceguece.
Estás más alaste que un tigüilote.
Sos pan sin sal.
El que siembra en tierra ajena, ni la semilla saca.
No dejés que se enfríe el comal.
El chancho te haces para que te rasquen.



Mucho público y poco chocolate.
 No se le va chancha con mazorca.
 Ese frijol quiere vara.
 Que Dios te cueza a fuego lento.
 Conozcamos la tusa con la que nos estamos rascando.
 Hasta eso, pinol con dulce.
 Me salió nacatamal pindongo.
 Sos como el perro de la torta, que no come ni deja comer.
 No se puede reír con la boca llena de pinol.
 El que tiene más galillo traga más pinol.
 Quien da pan a perro ajeno, pierde el pan y pierde el perro.

Alimentos exclusivos para fiestas patronales y actos ceremoniales

1 de Enero Día de San Silvestre Papa, en Catarina, obsequian al pueblo e invitados la Sopa de Toro, también se le conoce como la sopa de Alcalde.

El 19 y 20 de enero en Diriamba, Carazo, día de San Sebastián, reparten el picadillo (carne colorada con achiote, banano verde, es un guiso de masa de maíz con sus ingredientes) le acompañan una bebida de chicha de maíz o de jengibre y su respectivo buñuelo.

Día de San Lázaro, lo celebran en Masaya, un domingo antes del domingo de ramos, sus devotos reparten como agradecimiento por el favor recibido, refrescos de chicha de maíz.

19 de marzo, día de San José, en Terrabona, Matagalpa, regalan a la población sopa de res y el marol, similar al indio viejo.

Semana Santa, entre marzo y abril, es popular comer y regalar el curbasá, hay de dos clases: con dulce de rapadura y con azúcar, es una mezcla de frutas cocidas como papaya, mango, jocotes, etc. En Granada es común comer el guiso de tortuga y en los huertos del Señor comer bananos pasados o maduritos pasados y sartas de naranjas.

Lunes Santo en León, día de San Benito de Palermo, en la iglesia de San Francisco sus devotos reparten a los fieles, el pan de San Benito y Chicha.

15 de mayo en Condega, día de San Isidro Labrador, en algunas casas obsequian sopa de res.

13 de junio, día de San Antonio, en algunas iglesias y en casas particulares de promesantes obsequian el pan de San Antonio, es un pequeño pan de harina.

En Masaya existen las paradas de banco, consiste en realizar un banquete de comida típica para la Cofradía o Junta Directiva de la festividad, un día después que culminan las celebraciones, la parada de banco incluye: cabeza de chanco, sopa, arroz con chanco, chicha de maíz, cosas de horno y rosquillas, tamal tigre e indio viejo.

Comida de velas o cabo de año (a un año de haber fallecido) se reparte café y cosas de horno, a veces arroz a la valenciana.

6 de diciembre día de la Lavada de la Plata, en el Viejo, Chinandega, algunos promesantes llegan con sus baldes de tiste a repartirlo entre los feligreses.

7 de diciembre, celebración de la Gritería en homenaje a nuestra Patrona Nacional: La Concepción de María; se reparten gofios, chicha de maíz, chicha de jengibre, cajeta negra, tamalitos Paco, nacatamales, ayote en miel, nancites en miel y los famosos brindis, (Paquetes).

Durante las guerras civiles del siglo antepasado, se repartía a los soldados de las tropas una comida conocida como Totoposte, era un alimento de campaña consistía en forma de masa seca compuesta de maíz, queso y agua aparte.

Una costumbre que se mantiene en el pacífico sur y norte son las atoleras, en el norte les dicen atoleras y elotadas en el sur, son fiestas rituales relacionadas con el maíz, al final de la cosecha, preparan una variedad de platos, bocados, refrescos, todos derivados del maíz.



**Recetario de
gastronomía nicaragüense
el maíz, nuestra raíz**



COMIDAS

1. Sopa de gallina con maíz enteroso.....	33	37. Güirila.....	71
2. Sopa de gallina con albóndigas.....	34	38. Chilotes con crema.....	72
3. Sopa de Albóndigas.....	35	39. Chilotes en vinagre.....	73
4. Sopa de res o sopa de alcalde.....	36	40. Elotes asados.....	74
5. Sopa de Chilotes.....	37	41. Marucas.....	75
6. Sopa de elotes.....	38	42. Tortillas.....	76
7. Crema de maíz.....	39	43. Tortillas revueltas.....	77
8. Arroz de maíz.....	40	44. Tortilla de maíz cipe.....	78
9. Ajiaco.....	41	45. Tayuyá.....	79
10. Ajiaco de venado (Carazo).....	42	46. Quesillo 1.....	80
11. Cauare o Nacarigüe.....	43	47. Quesillo 2.....	81
12. Chile en Pinol (Moninbó).....	44	48. Enchilada.....	82
13. Cabeza de chanco en pozol.....	45	49. Enchilada de frijoles.....	83
14. Chanfaina.....	46	50. Enchilada Boaqueña.....	84
15. Indio Viejo.....	47	51. Enchilada rellena.....	85
16. Masa de Casuela.....	48	52. Enchilada de tortilla.....	86
17. Marol (Ciudad Darío).....	49	53. Enchiladas Leonesas.....	87
18. Picadillo.....	50	54. Repochetas.....	88
19. Pinol de carne salada.....	51	55. Guiso de Chilotes.....	89
20. Pinol de carne cerdo.....	52	56. Guiso de chayote.....	90
21. Nacatamal 1.....	53	57. Guiso de ayote.....	91
22. Nacatamal 2.....	55	58. Guiso de hoja de Izote (Condega).....	92
23. Nacatamal 3.....	57	59. Guiso de flor de piñuela.....	93
24. Montuca.....	58	60. Guiso de frijoles tiernos.....	94
25. Tamalitos dulces.....	59	61. Guiso de mostaza.....	95
26. Tamal pisque.....	60	62. Guiso Makengue.....	96
27. Tamal pisque relleno.....	61	63. Torta de flor de Madriado.....	
28. Tamal tigre.....	62	(Condega).....	97
29. Docuno (tamales).....	63		
30. Panga Dam.....	64		
31. Tamales Cambray.....	65		
32. Tanelo Relleno.....	66		
33. Yoltamal.....	67		
34. Yoltasca.....	68		
35. Arrimadas.....	69		
36. Esquite de Maíz.....	70		



COMIDAS

SOPA DE GALLINA CON MAÍZ QUEBRADO (Nueva Segovia)

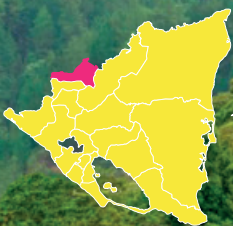


Ingredientes

1 gallina india o de patio
 1 libra de maíz quebrado
 1 cebolla grande
 1 chiltoma grande
 2 tomates pequeños
 1 manojo de chicoria (culantro)
 Comino
 Ajo
 Sal
 Limón
 Naranja agria

Preparación

Después de matar la gallina se lava con naranja agria y agua hirviendo, se corta en piezas, se deja reposar con sal y limón. Después de 30 minutos se ponen a cocer las piezas de la gallina en dos litros de agua, sal y ajo. Cuando ya está suave la carne se le agregan los ingredientes picados en pequeños trocitos (cebolla, chiltoma, tomate y chicoria (culantro) una hora antes se deja reposar el maíz en agua, después se muele en granos gruesos, se lava hasta que salga la pulpa blanca (conocida popularmente como pluma del maíz), se escurre y se le agrega a la sopa con la carne, se deja cocinar por algunos minutos, hasta que estén suaves.



Pinares de Nueva Segovia

SOPA DE GALLINA CON ALBÓNDIGAS**Ingredientes**

1 Gallina india
1 libra de masa de maíz
2 Cebollas
3 Tomates
1 manojo de hierbabuena
Ajo
Achiote
Naranja agria al gusto
Chicoria (culantro)
Sal
Verduras al gusto.

Preparación

Después de matar la gallina, se pela, se lava con naranja agria y agua hirviente hasta que queda limpia, luego las porciones se cosen en agua con cebolla, ajo, chiltoma, tomate y achiote. Las verduras cortadas en trozos se agregan cuando la carne ya está blanda. Las albóndigas se preparan con masa de maíz, pechuga de pollo desmenuzado, hierbabuena picada, cebolla picada, chiltoma, un poco de achiote y sal. Se hacen bolitas y se agregan a la sopa por 10 minutos. Esta sopa puede ser servida con un poquito de chile.



SOPA DE ALBÓNDIGAS



Ingredientes

½ libra de carne molida de cerdo
 ½ libra de carne molida de res
 1 libra de masa para tortilla
 1 cucharadita de pimienta en polvo
 1 moño de hierbabuena
 3 cebollas grandes
 3 chiltomas medianas
 1 cucharadita de achiote
 1 libra de posta de res
 1 cucharadita de pimienta negra entera
 1 tomate grande rallado
 4 cucharadas de manteca de cerdo líquida
 2 tazas de leche
 2 ½ litros de agua
 Jugo de naranja agria al gusto

Preparación

Prepare un caldo fuerte, poniendo a cocer la posta de res en los dos litros y medio de agua, con una cebolla, una chiltoma, las pimientas enteras, el tomate rallado, 2 dientes de ajo y sal al gusto. Cuando el caldo esté fuerte y sazonado, cuélelo, tarda en el fuego una hora y media. Muela una cebolla, una chiltoma, el resto de la cabeza de ajos, achiote, la mitad de la hierbabuena, y la pimienta en polvo; todo esto molido, mézclelo con la masa y póngale sal al gusto, con la masa prepare bolitas pequeñas. Disuelva con el caldo la masa sobrante; agréguesela al resto del caldo y cuando éste hierva añada las bolitas y el resto de la hierbabuena. Deje hervir por 30 minutos; póngale la manteca de cerdo, con la cual debe freír, antes una cebolla picada, pero pásela por un tamiz fino para que la cebolla no pase, por último, condiméntela con el jugo de naranja agria a su gusto y déjala hervir por 5 minutos más. Antes de servirla agregue la leche caliente.

SOPA DE RES O SOPA DE ALCALDE**Ingredientes**

5 libras de hueso de res
 3 libras de costilla
 2 cebollas
 2 chiltomas
 5 dientes de ajo
 4 tomates
 1 manojito de cilantro
 2 tajadas de ayote
 1 docena de chilote
 3 chayotes
 5 elotes
 6 trozos de yuca
 6 quequisque
 1 pipián
 2 ramas de apio
 Naranja agria al gusto
 Arroz

Preparación

Lave los huesos y costilla, póngalos a cocer en una olla grande con suficiente agua, junto con el ajo y la sal. Espere que el hueso y la costilla suelten una espuma blanca en la cocción, quíteles la espuma, y tape la olla, mientras tanto pele el resto de la verdura y córtela en pedazos medianos, luego de 45 minutos agregue toda la verdura, el cilantro. Al agregar las verduras primero agregue el elote, yuca, quequisque, chilote, cuando ya estén un poco suaves agregue el ayote, el chayote y el pipián para que no se desbaraten, rectifique el punto de sal y deje cocer hasta que la verdura esté suave. Prepare un licuado con cebolla, tomate, apio y 2 dientes de ajo y se lo agrega al caldo. Agregue al final la naranja agria a su gusto. (Porción para 10 personas)

SOPA DE CHILOTES



Ingredientes

- 12 chilotes
- 1 pollo entero
- 1 cebolla
- 6 tomates
- 2 chiltomas
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de consomé
- 2 litros de agua
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Pelar los chilotes quitando la tusa y los pelos, ponerlos a cocer en agua, agregar sal al gusto, al momento de empezar a hervir el agua, agregar el pollo en trozos, tomate cebolla y chiltomas finamente picadas, el ajo, la pimienta negra y el consomé. La sopa está lista al suavizar la carne del pollo. Receta para 5 personas



SOPA DE ELOTES

**Ingredientes**

4 elotes tiernos
1 pollo entero
2 cebollas
2 tomates
1 chiltoma
2 dientes de ajo
1 cucharada de consomé
2 litros de agua
Sal y pimienta negra al gusto

Preparación

Pelar los elotes, cocerlos en agua agregando sal al gusto; a medio cocer sacarlos de la olla y ponerlos en otra agregando agua, el pollo en piezas, las cebollas en rodajas, la chiltoma en cuadrillos, los tomates bien picados, dos dientes de ajo finamente picados, se le agrega el consomé, sal y la pimienta al gusto. La sopa está lista al suavizarse la carne del pollo, esta sopa da para cinco personas.



CREMA DE MAÍZ



Ingredientes

- 6 elotes tiernos
- 1 litro de leche
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 onzas de mantequilla
- 1 cebolla
- Pimienta negra
- Bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas azúcar
- Sal al gusto
- Agua

Preparación

Pelar y poner a cocer en agua los elotes, desgranar, licuar los granos de maíz con leche y las dos cucharadas de azúcar. En una cazuela sofreír la cebolla en la mantequilla, ahí mismo agregue la crema preparada anteriormente, el caldo de pollo, la pimienta negra, media cucharada cafetera de bicarbonato de sodio, sal al gusto. Continuar la cocción hasta que la sopa hierva nuevamente. Servir en caliente. Receta para seis porciones.



ARROZ DE MAÍZ

**Ingredientes**

- 1 ½ libra de maíz
- Un manojito de chicoria o culantro
- 2 libras de lomo de cerdo
- 2 naranjas agrias
- 1 chiltoma verde
- 1 cebolla

Preparación

Se muele el maíz crudo de tal manera que quede enteroso, (quebrado) simulando granos de arroz, una vez molido se lava bien para quitarle toda la pluma o cascarilla. Se deja en remojo una media hora, Luego se le pone la carne de cerdo en trozos, mientras va cociéndose se le agrega chiltoma, cebolla, ajo, chicoria, sal al gusto y un poco de achiote para dar color. Cuando la carne y el maíz estén suaves, agregar jugo de naranja agria y 5 minutos después bajarlo, esta comida debe quedar con cierta cantidad de sopa para servirlo caliente. Se sirve con guineo verde cocido o tortilla caliente.



AJIACO



Ingredientes

2 libras de costilla de cerdo
 2 libras de falda o posta de cerdo
 2 libras de harina (masa) de maíz
 4 plátanos maduros
 3 docenas de jocote
 2 piñas
 100 hojas de quelite
 2 tazas de aceite
 Ajo
 Cebolla
 Chiltoma
 Tomate
 Comino
 Jengibre
 Naranja Agria
 Pimienta
 Canela
 Achiote
 Sal
 Azúcar (dulce de rapadura)

Preparación

El cerdo se pone a cocer con ajo, cebolla, chiltoma, hierbabuena, y un recadito preparado de la siguiente manera: se muele ajo, cebolla, chiltoma, achiote, comino y jengibre. Aparte se ponen a cocer las hojas de quelite hasta que estén suaves, luego se lavan bien varias veces hasta que el agua salga cristalina y se pican finamente quitándole previamente las venas a la hoja. Se ponen a cocer aparte, la piña en trocitos, los plátanos maduros en rodajas y los jocotes, con un poco de sal y azúcar.

El maíz se tuesta ligeramente y se muele grueso o payaste una vez molido se le agrega agua y se le quita la pluma del maíz () poco a poco, Una vez esté bien desemplumado se le agrega el agua del caldo en que se coció el cerdo, y se pone a cocer hasta que el grano quede suave sin dejar de mover para que no se pegue, se le agrega el caldo en que se cocieron los jocotes, la piña y los plátanos.

Cuando empieza a hervir y el grano de maíz se siente suave se le pone el quelite previamente picado, jengibre picadito, el cerdo en trocitos, al final se le pone la piña, el plátano (Si se desea la mitad de los plátanos maduros van fritos y la otra mitad cocidos) y los jocotes. Se sazonan con sal, naranja agria, chile y un puntito de azúcar o dulce de rapadura.

En media taza de aceite se sofríe cebolla, chiltoma y tomate, el líquido de este sofríto se le agrega poco a poco a la mezcla anterior. Se sirve con el sofríto de cebolla con tomate y chiltoma.

AJIACO DE VENADO (Carazo)**Ingredientes**

3 libras de carne de venado
 1 libra de costilla de cerdo
 2 cebollas grandes
 2 chiltoma
 2 libras de masa de maíz payaste
 Plátanos maduros
 50 hojas de quelite
 Chiltoma
 Dulce de rapadura
 2 docenas de jocote
 1 Piña
 Sal

Preparación

La carne de venado se sala y se pone a secar el día que la va a cocinar la enjuaga para quitarle la sal y luego se pone a cocer, aparte y para que dé gusto, se cuecen trozos de costillas de cerdo en menor proporción que el venado, se pone a sofreír la carne con cebolla y chiltoma, se agrega un poco de masa de maíz payaste diluida en el caldo que se coció la carne para espesar.

Se ponen a cocer en un poco de agua por separado la piña, los jocotes y los plátanos maduros, este último se muele como masa. En un recipiente poner a cocer hojas de quelite hasta que estén suaves, una vez cocidas se lavan bien y se pican finamente quitándoles previamente las venas a la hoja.

Se sofríe la hoja de quelite con achiote y cebolla, se mezclan hasta tener una consistencia homogénea. Se le agrega un poco de dulce de rapadura, también jengibre, cuando esté listo retirar de la cocina y servir.

CAURE O NACARIGÜE



Ingredientes

3 libras de carne de venado ahumada con sal y limón.
1 manojo de chicoria
1 libra de maíz tostado y molido en grano payaste
1 cebolla mediana
1 chiltoma mediana
2 tomates pequeños
Comino
Ajo
Sal

Preparación

Se cortan los trozos de carne de venado ya seca, y se ponen a cocer en poca agua y sal. Cuando la carne ya esté suave se le agrega cebolla, tomate, chiltoma, chicoria y ajo mientras se está cociendo la carne, se prepara aparte el maíz medio tostado molido en grano payaste, se le quita la pluma se lava y se escurre y se agrega a la sopa con la carne y se deja cocinar por algunos minutos, hasta que la carne y el maíz estén suaves. Se sirve con tortillas tostadas



CHILE EN PINOL (MONIMBÓ)**Ingredientes**

½ libra de chile congo
1 lb de pinol blanco
12 huevos de amor
25 tomates
12 cebollas grandes
5 chiltomas
2 cuartas de manteca de cerdo
Sal al gusto

Preparación

El maíz blanco se tuesta, se lleva al molino y se muele payaste, la chiltoma, la cebolla y los tomates se cortan en rodajas, a su vez los chiles se trituran y se mezclan con las cebollas, tomates y chiltomas más dos cuartas de manteca, por último, sal al gusto. Se ponen al fuego a freír por 20 minutos, se revuelve para que no se pegue la masa, después de los 20 minutos se echa una docena de huevos y se vuelve a remover, con paciencia se le echa el pinol blanco poco a poco hasta completar la libra, mientras tanto, se sigue removiendo para que no se pegue. Si nota que se está secando se agrega una cuarta más de manteca de cerdo. Cuando termine de freír, retírelo del fuego y está listo para servir. (Receta es para 40 personas)

CABEZA DE CHANCO EN POZOL



Ingredientes

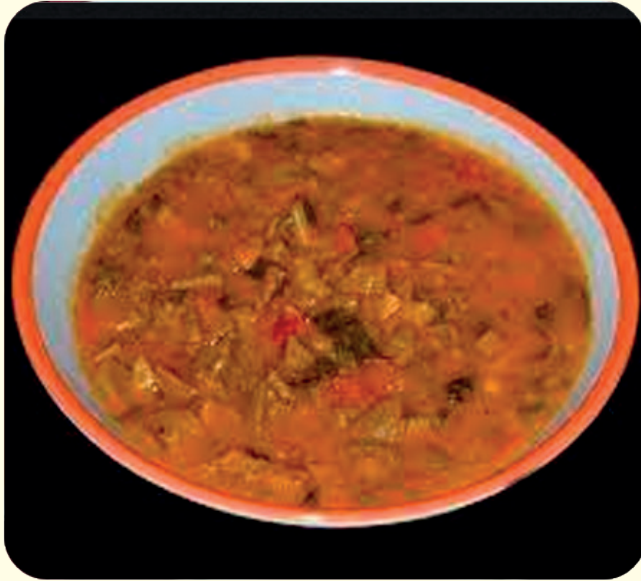
- 1 cabeza de chanco
- 1 libra de maíz
- 1 cabeza de ajo
- ½ litro de Aceite
- 2 cebollas
- 2 tomates
- Achiote
- Naranja agria

Preparación

Se pone a cocer la cabeza entera con bastante ajo, chiltoma y cebolla, cuando está cocida se pica en pedazos quitándole los pelos del cachete, se le agrega achiote, ajo y tomate, se pone a sofreír. Aparte se pone a cocer maíz reventado para elaborar el pozole, en una cazuela grande. Se pone a sofreír, con aceite la cabeza de chanco pre cocida anteriormente, se le deja caer la masa del maíz, el agua donde se coció el chanco, más tomate cebolla y naranja agria al gusto. Dejar hervir por 10 minutos para que se absorban bien los sabores de los ingredientes.



CHANFAINA

**Ingredientes**

3 libras de masa de maíz
1 cabeza de cerdo
1 hígado de cerdo
1 corazón de cerdo
1/2 litro de aceite vegetal
3 cebollas
2 tomates
2 chiltomas
1 cabeza de ajo
Naranja agria
Pimienta negra
Sal

Preparación

Cocer la cabeza, hígado y corazón en agua, cuando esté cocido deshuesar la cabeza. Con la sopa resultante suavizar la masa, agregar la carne y poner a cocer hasta que la masa adquiera el sabor que le da la carne. Picar las cebollas y chiltoma, moler los tomates, majar el ajo, mezclar todo y sofreír en aceite. Esta salsa se debe terminar de condimentar con el jugo de naranja agria, pimienta y sal al gusto. La salsa se pone encima de la masa una vez servida.



INDIO VIEJO

**Ingredientes**

2 ½ libras de posta de res
1 libra de masa de tortilla
6 onzas de queso seco
2 huevos
2 cebollas grandes
3 chiltomas grandes
1 cabeza de ajo
1 cucharada de pimienta en grano
½ cucharadita de pimienta molida
1 cucharadita de achiote
½ taza de manteca de cerdo
1 cucharadita de mantequilla
1 moño de hierbabuena
1 naranja agria y sal.

Preparación

Ponga a cocer la carne en agua hirviente, con una cebolla, una chiltoma y media cabeza de ajo y sal. Hasta que esté bien suave y se obtenga un buen caldo. Saque y deje enfriar la carne, posteriormente desmenuce la carne. Mezcle bien la masa con el queso, el achiote, una chiltoma y media cucharadita de pimienta; disuelva todo con dos tazas de caldo del que quedó al cocer la carne, y mézclele también dos huevos ligeramente batidos. Ponga al fuego la manteca o aceite, y cuando esté caliente, sofría en ella una cebolla y una chiltoma rodajeadas finas, agrégueles la carne y fríala 5 minutos más. Añádale la mezcla de la masa con los huevos.

Déjelo cocinar todo a fuego lento, moviéndolo con frecuencia y cuidando que no se pegue, agregue la hierbabuena, condiméntelo con achiote, sal y jugo de naranja agria, si está seco agréguele la mantequilla y un poco más de caldo. Debe quedar conservado, receta para 12 personas.

MASA DE CAZUELA

**Ingredientes**

2 libras de maíz
6 dientes de ajo
3 chiltomas
10 tomates
3 cebollas
1 moño de hierbabuena
1 taza de manteca de cerdo
Achiote
Naranja agria
½ libra de queso y crema

Preparación

Se pone a nesquizar el maíz y luego se muele, aparte se ponen a sancochar las carnes de res y cerdo con ajo, cebolla y chiltoma, una vez cocinadas el caldo se cuela y se guarda en un recipiente aparte. Se procede a picar cebolla, chiltoma, hierbabuena, luego se muele y se apartan en un recipiente. Las carnes se desmenuzan, las que luego se sofríen con chiltoma, cebolla y pimienta. La masa se coloca en una olla grande para cocer, a la que se le agrega el caldo que se separó de la cocción de las carnes, manteca de cerdo y se revuelve con el achiote, dando continuos movimientos hasta que la masa quede cremosa, una vez hervida la masa, se mezcla con la carne desmenuzada, luego se le agrega el queso rallado y la crema, se revuelve y se le agrega naranja agria, hasta darle el gusto deseado.

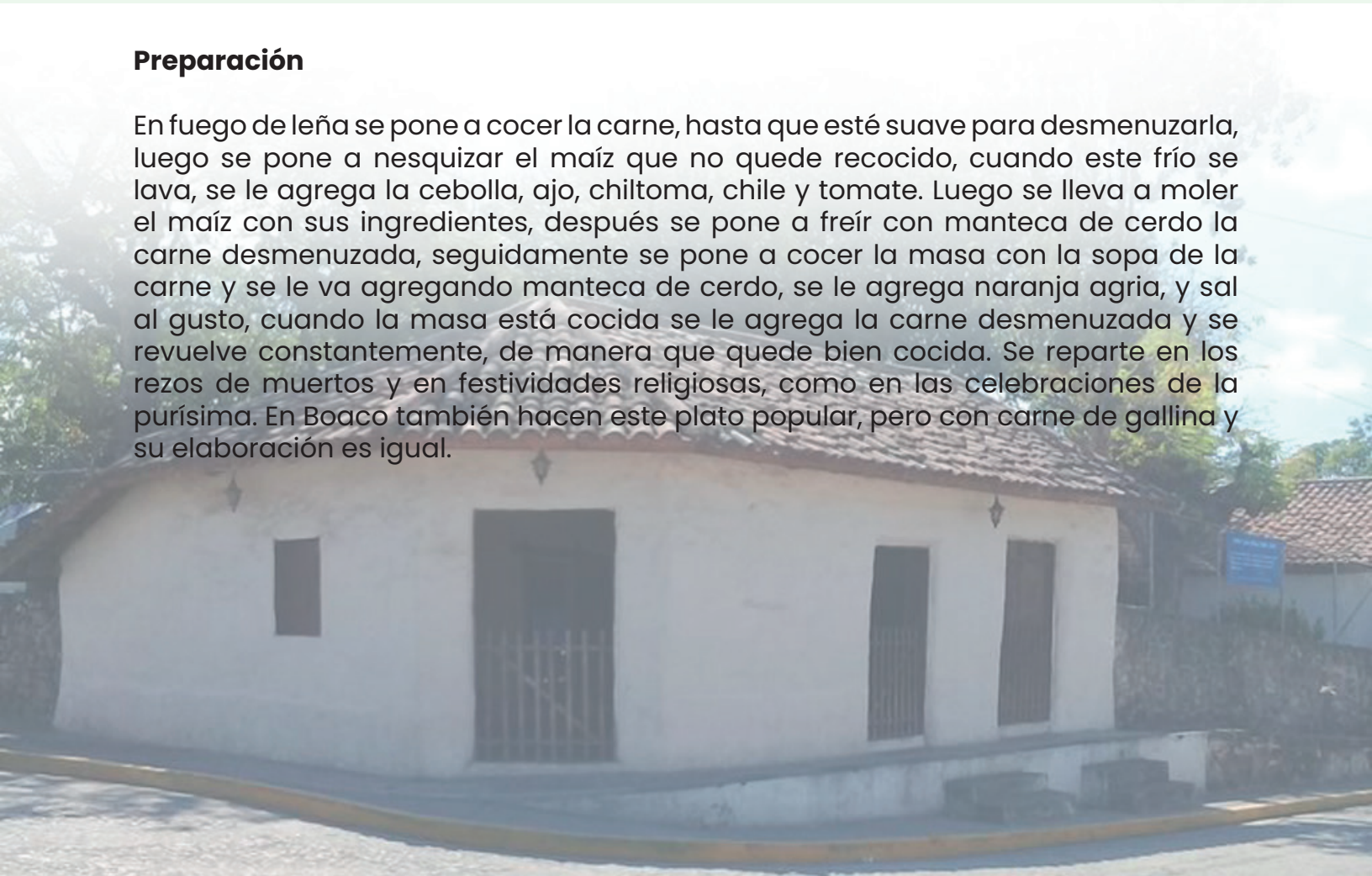
MAROL (CIUDAD DARÍO)

**Ingredientes**

1 libra de masa de maíz
½ litro de manteca de cerdo
1 libra de carne de res,
3 naranjas agrias
2 cebollas
2 chiltomas
3 tomates
Achiote
Chile
Sal
2 ½ litros de agua

Preparación

En fuego de leña se pone a cocer la carne, hasta que esté suave para desmenuzarla, luego se pone a nesquizar el maíz que no quede recocado, cuando este frío se lava, se le agrega la cebolla, ajo, chiltoma, chile y tomate. Luego se lleva a moler el maíz con sus ingredientes, después se pone a freír con manteca de cerdo la carne desmenuzada, seguidamente se pone a cocer la masa con la sopa de la carne y se le va agregando manteca de cerdo, se le agrega naranja agria, y sal al gusto, cuando la masa está cocida se le agrega la carne desmenuzada y se revuelve constantemente, de manera que quede bien cocida. Se reparte en los rezos de muertos y en festividades religiosas, como en las celebraciones de la purísima. En Boaco también hacen este plato popular, pero con carne de gallina y su elaboración es igual.



PICADILLO

**Ingredientes**

2 libras de maíz
2 libras de posta de cerdo
2 libras de cecina
½ libra de queso
½ cabeza de ajo
3 chiltomas
10 tomates rojos
½ libra de cebolla
Tallos de cebolla
1 manojo de hierbabuena
1 taza manteca de cerdo
Achiote
Naranja agria al gusto
Sal

Preparación

Se pone a nesquizar el maíz con cal, seguidamente se muele con queso, ajo y los tallos de cebolla, se sancocha la carne de res y de cerdo con ajo, hierbabuena, cebolla picada y chiltoma, una vez fría la carne se desmenuza y se conserva el caldo, ya molido el maíz se disuelve la masa con el caldo producto del cocimiento de la carne. Se pone al fuego, mientras se van agregando los ingredientes mientras revolvemos constantemente: se agregan en este orden, la carne, la cebolla, chiltoma, hierbabuena, jugo de naranja agria, achiote, pimienta y sal al gusto. Se mueve constantemente a fuego medio hasta lograr la consistencia deseada. Se sirve con guineo patriota, arroz, ensalada y con un sofrito de cebolla, tomate y chiltoma.

PINOL DE CARNE SALADA



Ingredientes

- 1 libra de maíz
- 2 libras de carne de res
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates
- Naranja agria
- Aceite

Preparación

Se tuesta y se muele el maíz con consistencia payaste, se le echa agua y se cuela esta masa de maíz se pone a cocer al fuego con el caldo de la carne, se condimenta con cebolla, naranja agria, tomate, ajo. Se mezcla con carne salada desmenuzada, previamente cocida. En un sartén con aceite se sofríe tomate, cebolla y chiltoma para acompañar el plato.



PINOL DE CARNE DE CERDO

**Ingredientes**

2 libras de maíz blanco seco
2 libras de costilla de cerdo
2 libras de lomo de cerdo
1 cebolla
1 cabeza de ajo
2 chiltomas
2 tomates
Naranja agria
Culantro y sal

Preparación

Remojar el maíz durante dos horas, escurrir y moler el maíz payaste, una vez molido se pone a remojar en agua se lava varias veces para eliminar la pluma o cascarilla quedando limpia la payana. En una olla con suficiente agua cocer la costilla y lomo de cerdo, agregar una porción de cebolla, ajo, chiltoma, tomate y sal al gusto. Al caldo resultante de cocer la carne se le mezcla la masa de payana de maíz, ya molido, la mezcla se pone a cocer, antes de que alcance el punto de cocción agregar más cebolla, chiltoma, tomate, ajo, culantro y jugo de naranja agria al gusto. Cocida la masa, se agrega la carne.



NACATAMAL I



Ingredientes

3 libras de masa para tortillas
 3 libras de posta de cerdo partida en pedazos largos (deben salir 75 trozos)
 ½ media libra de tocino partido en cuadritos (deben salir 50 trozos)
 1 litro de leche
 1 litro de manteca de cerdo
 1 libra de arroz
 1 libra de papas
 2 cabezas de ajo
 1 cucharadita de pimienta de castilla
 1 cucharadita de achiote
 1 docena de cebollas medianas
 1 docena de chiltomas
 6 tomates grandes y rojos
 3 cebollas
 2 tomates
 2 chiltomas
 1 cabeza de ajo
 Pimienta negra
 ½ latita de pasta de tomate
 4 onzas de pasas
 25 aceitunas
 2 docenas de hojas grandes de plátano
 6 tomates más para rodajearlos
 Sal, vinagre y chile.
 Mecate (cáñamo) para amarrarlos

Preparación

Masa: Nesquizar el maíz, hervirlo hasta que los granos revienten, enjuague bien, y muélalo en grano fino, diluya bien la masa con bastante agua, cuélela y déjela reposar por unas dos horas, quite el agua de encima y ponga al fuego la masa que queda, moviéndola constantemente, cocínela hasta que tenga consistencia de atole.

En la manteca bien caliente, fría 3 cebollas, 3 chiltomas rodajeadas y una cabeza de ajo. Cuele la manteca y, bien caliente agréguela a la masa junto con la leche. Revuelva todo bien y échele sal y chile, debe quedar algo picante. La masa al enfriarse se endurece más. La carne se corta en partes de cuatro onzas, se adoba con achiote, cebolla, ajo y sal al gusto.

Salsa: Muela y mezcle bien, tres tomates grandes y rojos, 3 cebollas, 3 chiltomas, 6 ajos, 1 cucharadita de pimienta y una cucharadita de achiote (o lo necesario para darle color a esta salsa, y júntela con los pedazos de cerdo o de tocino, que previamente deberá haber lavado; revuelva todo y condimente la masa con sal, vinagre y chile al gusto, agregándole algo de agua, pues debe ser abundante para el condimento de los nacatamales.

Relleno o aliño: Después de lavar bien el arroz póngalo a remojar con dos horas de anticipación. Escúrralo y júntele una cebolla, un tomate y una chiltoma, todo picado y sal al gusto. Ponga también a remojar las pasas con anticipación calculando 6 pasas para cada nacatamal. Pele las papas, córtelas en rodajas delgadas y después por la mitad, calcule cuatro mitades por nacatamal. Después de cortadas manténgalas todo el tiempo en agua para que no se pongan negras.

Parta en rodajas finas y después en mitades, las cebollas, tomates y chiltoma, haga ramitas pequeñas de hierbabuena y tenga listas las aceitunas. Corte las hojas de plátano en cuadros de dos tamaños diferentes: unos de una media vara en cuadro y otros más pequeños, como de una cuarta, debe prepararse doble cantidad de los grandes.

Arregle sobre la mesa 2 de los cuadros de las hojas más grandes puestos en cruz y encima, en el centro ponga uno más pequeño, luego, dos cucharadas de masa y extiéndala un poco con la cuchara, dejándola plana y pareja, distribuya encima de la masa, tres pedazos de cerdo y dos de tocino, alternándolos. Ponga luego en el centro una cucharada de arroz y rodee este con cuatro mitades de papas, y encima del arroz coloque 6 pasas separadas, 1 aceituna y una rodaja de tomate, media de cebolla y media de chiltoma y una ramita de hierbabuena, por último, bañe toda la masa y el aliño con una cucharada de salsa con que se mezcló el cerdo y el tocino.

Doble bien las puntas de las hojas, apretando bien el nacatamal para que no se salga la masa por ningún lado y amárrelos con doble amarre, mecate fino o burrillo para que no les entre agua al hervirlo.

Los nacatamales se comen calientes, algunos comensales acompañan el nacatamal con tortilla, otros con pan y café negro. El tiempo de cocción es de 4 horas, en un recipiente grande ponga un poco de agua hirviendo enseguida una cama de hojas de plátano y sobre ella arregle los nacatamales y es mejor hacerlos el día anterior en que van a comerse para que no pierdan su forma de abrirlos. Si quiere hacerlos más ricos, use aceitunas rellenas con pimientos, en vez de las aceitunas corrientes; póngales además alcaparras, encurtidos, garbanzos (remojados la noche anterior), ciruela y hasta una cucharada de petit pois, deben servirse siempre muy calientes. Receta para 25 nacatamales.

NACATAMAL 2



Ingredientes

3 libras de carne de cerdo
1 libra de tocino
4 libras de maíz nesquizado con ½ taza de cal (o 4 lbs. de harina de maíz)
1 botella de manteca
8 cebollas con tallo
4 cabezas de ajos
4 tomates maduros
8 chiltomas verde - rojas
8 naranjas agrias
5 papas
Chile y sal al gusto

Aliño

1 ½ libra de arroz
1 ½ libra de papas
½ libra de cebolla
1 docenas de chiltomas
1 docenas de tomates
Hierbabuena, alcaparras, pasas, aceitunas, chile

56 Preparación

Se pone a cocer el maíz con la cal y cuando ya suelta la plumita se lava bien. Luego se pone al fuego con agua limpia a que reviente; ya reventado se le da una lavada. Se añaden los ingredientes (cebolla, ajo, chiltoma, tomate, papas) y se muelen como masa de tortilla menos la manteca y naranja agria que se le agregan cuando ya está molida al igual que un poco de condimento.

Aparte se sofríe el arroz con su cebolla, sal y ajo, cuando esté tostado se retira del fuego y se le pone un poco de agua, aparte se sofríe la carne que está previamente adobada con un recado preparado de ajo, achiote, comino, orégano, pimienta, canela, azúcar y vinagre. El tocino se pone a cocer en cuadritos, el agua que quede se puede utilizar para la masa. La papa se rodajea y se pone con agua y una pizca de sal.

Se procede a empacar el nacatamal: en la hoja se coloca primero una taza de masa, un trocito de tocino al centro, posteriormente la carne adobada, encima el arroz, una rodaja de papa, a los lados la chiltoma, el tomate al centro, hierbabuena, pasas y alcaparras a los lados, la ciruela al centro. Si se desea poner repollo se coloca debajo de la masa.

Se colocan los nacatamales en una olla forrada en hoja de plátano con una camita de palitos al fondo o un plato con hoyo, para evitar que se peguen. Se le pone agua con sal a que la cubra. Se tapa y se pone en abundante fuego. Tarda aproximadamente 4 horas en el fuego



NACATAMAL 3



Ingredientes

- 7 libras de maíz blanco seco
- 4 libras de posta de cerdo y costilla
- 1 litro de manteca de cerdo
- 4 cebollas
- 2 tomates
- 3 papas
- 3 chiltomas
- 1 cucharadita de achiote molido.
- Hojas de plátano suazadas
- Chile congo

Preparación

Nesquizar el maíz, hervirlo hasta que los granos revienten, lavarlo y llevarlo a moler, procurando que quede bien fina la masa, se prepara un poco con leche, cebolla, chiltoma y ajo licuado, manteca, naranja agria, achiote al gusto.

La carne se corta en partes de 4 onzas, se adoba con achiote, cebolla, naranja agria, ajo y sal, el arroz se lava con agua y se deja escurrir, las hojas de plátano se suazan y se desvenan, dos mitades de hoja se acomodan cruzadas, y se deposita en orden: masa, carne, arroz, chiltoma, tomate, papa, todo en rodajas, condimentar con dos chiles congos enteros. Puestos todos los ingredientes se doblan en cuadro las hojas y amarra con mecate fino. Se cuecen en agua, la cocción dura 5 horas y se consumen calientes

MONTUCA

**Ingredientes**

100 elotes medianos
5 libras de carne de cerdo
1 lb de maíz para tortilla
1 libra de arroz
2 lb de papas
¼ de onza de achiote
½ onza de comino
1 cabeza de ajo
Pimienta negra
Sal
30 tusas verdes

Preparación

La carne de cerdo se adoba bien con ajo, comino, pimienta negra y achiote. La masa de maíz molida a grano fino, buena para tortilla se mezcla, con manteca de cerdo y sal, luego se suaviza con agua, mezclándole uno a uno, más manteca de cerdo, cebolla, tomate y chiltoma, finamente picados, achiote y comino, pimienta negra, también se le echa vinagre y sal al gusto. Esta mezcla se cuece a fuego lento y luego se deja enfriar. Se cogen entonces tusas verdes, que se enrollan en forma de tubo, doblándolas a la mitad del largo, y se rellenan con la masa hasta un tercio de su capacidad; después se rellenan con la carne y por último se pone arroz crudo y rodajas de papa, también crudas, ya listas las montucas se colocan paradas en la olla de boca ancha, que ya tienen agua hasta un tercio, y se vigila que no se consuma el agua hasta terminar de cocerlas.

TAMALITOS DULCES



Ingredientes

- 1 libra de masa para tortillas
- 1 libra de queso fresco
- 3 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- Hojas de plátano tiernas

Preparación

Mezcle la masa con el queso rallado; dilúyalos con la leche hasta que de una consistencia espesa; agréguele una taza de azúcar, cuando la masa está preparada se forman los tamales, envolviéndolos en las hojas de plátanos, doblándolas de tal forma que la masa quede en tres capas, poniendo una cucharada de masa en cada capa, luego se doblan poniéndolos a cocer al vapor, porción para 12 tamalitos.



TAMAL PISQUE**Ingredientes**

3 libras de maíz
4 ½ tazas de ceniza
12 tazas de agua

Preparación

Diluya la ceniza en el agua, cuélela en un colador. Póngala al fuego, cuando esté hirviendo, agréguele el maíz y sígalo hirviendo, alrededor de 1 hora o hasta que se vea rosado o bote el ojo (pulpa o plumilla). Retírelo del fuego y déjelo enfriar. Lávelo muy bien varias veces, y déjelo en agua fría toda la noche.

Al día siguiente vuélvalo a lavar con agua fría, y quítele cualquier ojo (pulpa o plumilla) que le haya quedado, muélalo muy fino y después bátalo bien con un poquito de agua, debe quedar una masa suave pero consistente. Coloque dos secciones de hoja de plátano suazadas en forma de cruz, hágalos del tamaño que quiera, poniendo cada porción de masa sobre dos hojas de plátano doblelas y póngalos a cocer

Se pone una cama de hojas de chagüite sobre el fondo de la olla donde los va a cocer, colocando sobre esta los tamales ordenadamente, agregar agua hasta los tres cuartos de capacidad, la cocción dura aproximadamente una hora y media a fuego lento hasta que adquieran consistencia sólida, una vez cocidos, dejarlos enfriar.

TAMAL PISQUE RELLENO



Ingredientes

3 libras de maíz
4 ½ tazas de ceniza
12 tazas de agua

Preparación

Para realizar el tamal pisque relleno haga la misma masa de tamal pisque. Con una cuchara sopera como medida, se agarra la masa y se coloca encima de las hojas de chagüite, se esparce la masa y en medio se le ponen dos cucharadas del relleno de su preferencia y se procede a envolverlos, una vez hechos todos los tamales, en un perol grande, se pone una cama de hojas de chagüite sobre el fondo donde se van a cocer, colocando sobre esta los tamales ordenadamente, agregar agua hasta los tres cuartos de capacidad, la cocción dura aproximadamente una hora y media a fuego lento hasta que adquieran consistencia sólida, una vez cocidos, dejarlos enfriar. Se pueden rellenar con queso rallado y azúcar, de frijoles molidos con especias y con huevo cocido.

TAMAL TIGRE**Ingredientes**

3 libras de maíz pujagua
20 semillas tostadas de ayote molidas
Chile

Preparación

Se nesquiza el maíz pujagua, se lava y se muele quedando una masa fina a la que se le agregan semillas tostadas de ayote molidas con chile tierno. La masa se envuelve en hojas de Santamaría (árbol de hojas grandes que se encuentra en algunos patios de Monimbó), se pone a cocer al vapor. Es consumido tradicionalmente en el desayuno. Se obsequia en rezos de difuntos y en los dejamientos de las cofradías, para los monimboseños es una comida exquisita.



DOCUNO



Ingredientes

- 2 libras de maíz
- 24 bananos maduros
- 2 litros de leche de coco
- 6 litros de agua
- 12 hojas bijagua
- 12 pedacitos de corteza de árbol de algodón o cuerditas
- Sal al gusto

Preparación

Es un tamal tradicional que se hace de maíz y banano maduro, parecido al tamal pisque. Para prepararlo se procede así: primero se mezclan 3 litros de agua con ceniza para nesquizar el maíz; enseguida se echa el maíz en el agua y se pone al fuego a hervir; luego se baja del fuego para que se enfríe, se lava bien el maíz con abundante agua hasta que quede limpio. Luego se muele el maíz y se mezcla con el banano maduro y la leche de coco formando una masa espesa; por último, se coloca masa en las hojas de bijagua, se amarra en forma de tamal, poniéndolo a cocinar en 3 litros de agua por 40 minutos y ya está listo para servir. La receta es para 12 personas.



PANG DAM (YOLTAMAL)**Ingredientes**

2 libras de masa de maíz tierno
2 cucharadas de sal
La tusa del elote

Preparación

Primero, la masa de maíz tierno se mezcla con un puntito de sal para su preparación; Luego se bate con un cucharón para envolverlo en la misma hoja de elote. Se acomodan bien en la olla y se calcula con unos vasos de agua según la cantidad o tamaño de la olla; una vez en el fuego deja que se cocinen por 30 o 45 minutos. Pang dam un alimento típico se puede conservar de 8 a 15 días con los siguientes procesos: una vez cocidos, se deja enfriar y luego se pone encima en las brasas, con un buen cuidado para que no se queme cuando ya está todo bien seco, se pone a conservar en un recipiente tapado. Esto es para un buen tiempo de 10 a 15 días.



TAMALES CAMBRAY



Ingredientes

- 5 libras de maíz
- ½ litro de leche
- ½ litro de leche agría
- ½ libra de azúcar
- ½ libra de queso rallado
- ½ libra de azúcar
- Canela molida al gusto
- Hojas de chagüite
- Ramas y hojas de guayaba (para el fondo del perol)

Preparación

Se nesquiza las 5 libras de maíz, en un perol de tamaño regular, con una taza de ceniza colada o un poco de cal, se deja toda la noche para que nesquice bien, al día siguiente se lava el maíz, bien lavado se pone a cocer hasta que revienta, después se manda al molino, procurando que la masa quede fina, a esta masa se le revuelven el medio litro de leche agría, la leche y el azúcar.

El relleno se hace con la media libra de queso rallado y la media libra de azúcar y se le pone la canela molida.

Con una cuchara sopera como medida, se agarra la masa y se coloca encima de las hojas de chagüite, se esparce la masa y en medio se le ponen dos cucharadas de relleno y se envuelven, una vez hechos todos los tamales, en un perol grande, hacemos una especie de cama con las ramas y hojas de guayaba, esto ayuda a que los tamales no queden directamente en el fondo del perol y así evitar que se quemen, se pone a cocinar al vapor con fuego lento durante cuatro horas aproximadamente y se les va echando agua poco a poco durante todo ese tiempo.

TANELO RELLENO

**Ingredientes**

3 libras de maíz
2 libras de queso
4 libras de azúcar
1 ½ libra de crema
3 barras de mantequilla
4 litros de leche agria

Preparación

Se nesquiza el maíz en un perol grande, se saca del perol para lavarlo y quitarle la ceniza, para que quede bien limpio. Se manda al molino, se muele hasta que queda bien fino, esta masa se revuelve, con el queso rallado, la crema, la mantequilla y la leche agria que esta última es importante para darle el punto suave a la masa del tanelo. Ya preparada la masa, se pone en una hoja tierna de chagüite que le llaman cogollo por ser tierna, en medio de la masa se le agrega el relleno; que es azúcar y queso rallado, se envuelve a manera de tamal. Después de preparar todos los tanelos, estos se ponen a cocer en un perol durante una hora.



YOLTAMAL



Ingredientes

50 elotes tiernos
1 taza de azúcar
½ libra de queso
2 tazas de crema
1 taza de leche
2 cucharaditas de sal

Preparación

Una vez desgranado el maíz, se muele con el queso, se agrega, crema, leche, azúcar y sal mezclando bien los ingredientes. Se juntan dos hojas de las que se desprendieron a los elotes, estas hojas se traslapan y se les dobla la punta, luego se vierten $\frac{3}{4}$ de taza de la mezcla en el cartucho.

Antes se prepara una porra con agua hasta la mitad y en ella se van colocando los yoltamales acomodados con la parte abierta hacia arriba, luego se ponen al fuego y se espera que empiecen a hervir, en este momento se les agrega agua caliente hasta cubrirlos. Deben hervir media hora aproximadamente, se sirven calientes con cuajada, queso o crema.

Variante:

Para realizar el yoltamal relleno se sigue la misma preparación con la masa, la mezcla puede prepararse con leche agria o nata de leche en sustitución de la crema. Aparte desborone el queso y mezcle con canela, ralle el dulce de rapadura, para rellenar el yoltamal coloque una cucharada de masa en las tuzas, encima se le pone el queso desboronado mezclado con la canela y después una cucharadita de dulce, se procede a envolverlo de forma que quede envuelto como nacatamal, prepare una porra con agua hasta la mitad y en ella se van colocando los yoltamales acomodados, luego se ponen al fuego y se espera que empiecen a hervir, en este momento se les agrega agua caliente hasta cubrirlos.

YOLTASCA

**Ingredientes**

24 elotes tiernos
2 atados de dulce
1 libra de queso seco
½ libra de mantequilla
5 hojas de plátano
Sal

Preparación

Destusar los elotes, y después desgranarlos, cortar el queso en cubos pequeños y rallar el dulce de rapadura, mezclarlos, y moler todos los ingredientes para obtener una masa fina, agregar sal al gusto, con la masa resultante hacer discos de ocho pulgadas de ancho y media pulgada de grueso, cortar las hojas de plátano de forma cuadrada y engrasarla con mantequilla, colocar una cucharada de masa sobre cada hoja de plátano y extender para dar forma de tortilla, ponerle otra hoja encima, colocar sobre el comal para cocerla. Después de la primera vuelta usar otra hoja de plátano para cocer la cara que estaba cruda, voltear hasta tres veces para conseguir la cocción deseada.

ARRIMADAS



Ingredientes

3 libras de masa de maíz

Preparación

Se pone a nesquizar el maíz con ceniza o cal, seguidamente se lava y se muele, luego se amasa y se hacen las tortillas palmeando hasta agrandar, que parezca un disco o un long play, se hacen las tortillas delgadas se pone en el comal de barro para su cocción. Una vez cocinada se sacan y en una orilla del fogón, se arriman a un lado para tostarlas, se sirven con cuajada.



ESQUITE DE MAÍZ**Ingredientes**

6 mazorcas de maíz tierno
Aceite y sal

Preparación

Desgranar y lavar el elote tierno, se extiende y se deja secar por 30 minutos, una vez seco se echa en un comal con aceite hasta que dore y se le pone sal al gusto



GÜIRILA



Ingredientes

25 mazorcas de maíz tierno desgranadas
1 libra de queso seco
1 cucharada de azúcar
1 taza de leche
Hojas de chagüite (plátano).

Preparación

Se desgranán los elotes y se muelen hasta que quede una masa fina, a esta mezcla se le agrega la taza de leche, el queso rallado y la cucharada de azúcar, revolver formando una masa consistente.

En una mesa colocar una hoja de plátano verde y poner una porción de masa, amasar dándole forma de una tortilla; no muy delgada ni muy gruesa.

Una vez que la tortilla esté hecha se le pone otro pedazo de hoja de plátano encima. Se ponen en un comal, cuando se seca la parte que está sobre el comal se voltea al otro lado. Luego se le quitan las hojas y se termina de dorar, colocándolas directamente sobre el comal, se sirven con cuajada.

CHILOTES CON CREMA**Ingredientes**

20 chilotos tiernos
½ libra de crema de leche
Agua y sal

Preparación

Pelar los chilotos, esta última hasta una pulgada antes del tronco, cocerlos en agua a la que se agrega sal al gusto, la cocción se determina por la coloración amarillenta que adquieren, una vez fríos se les escurre el agua y se sirven con crema.



CHILOTES EN VINAGRE



Ingredientes

36 chilotes
2 onza de sal
Agua
Vinagre

Preparación

Pelar los chilotes, preparar una solución consistente en dos onzas de sal en un litro de agua, deja los chilotes en remojo en esa solución por seis días. Sacar los chilotes, colocarlos en un vaso que contenga vinagre, reposar por treinta días antes de consumirlos, porción para 12 porciones.



ELOTE ASADO

**Ingredientes**

8 elotes tiernos
½ libra de queso

Preparación

Destusar los elotes, preparar el fuego en brasas, poner una parrilla metálica, colocar sobre la parrilla los elotes para que reciban calor directo, no colocar directamente en las brasas, una vez puestos en la parrilla hay que darles vuelta constantemente para alcanzar el punto de cocción que se determina cuando los granos adquieren coloración dorada. Se consumen calientes y acompañados con un trozo de queso seco.



MARUCAS



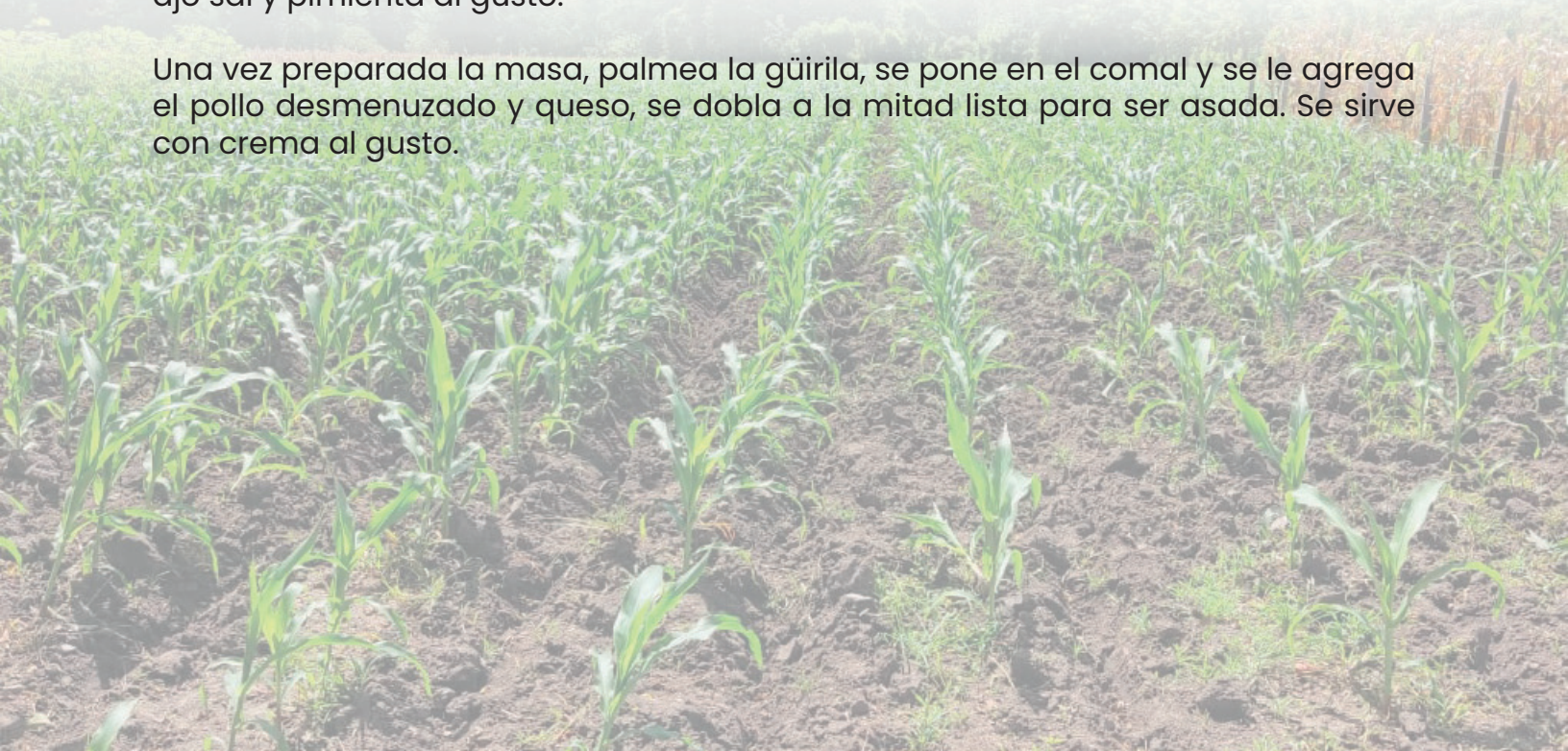
Ingredientes

- 8 elotes de maíz tierno
- ½ taza de leche
- 1 libra de queso
- 2 libras de pechuga de pollo
- 4 cucharadas de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- Azúcar al gusto
- Sal
- Crema

Preparación

Se desgranar los elotes en un recipiente grande y se muele, una vez molido a la masa se le agrega leche, sal y un punto de azúcar al gusto. Se pone a cocer la pechuga de pollo con especias y sal, se pone a enfriar, se sofríe con mantequilla, ajo sal y pimienta al gusto.

Una vez preparada la masa, palmea la güirila, se pone en el comal y se le agrega el pollo desmenuzado y queso, se dobla a la mitad lista para ser asada. Se sirve con crema al gusto.



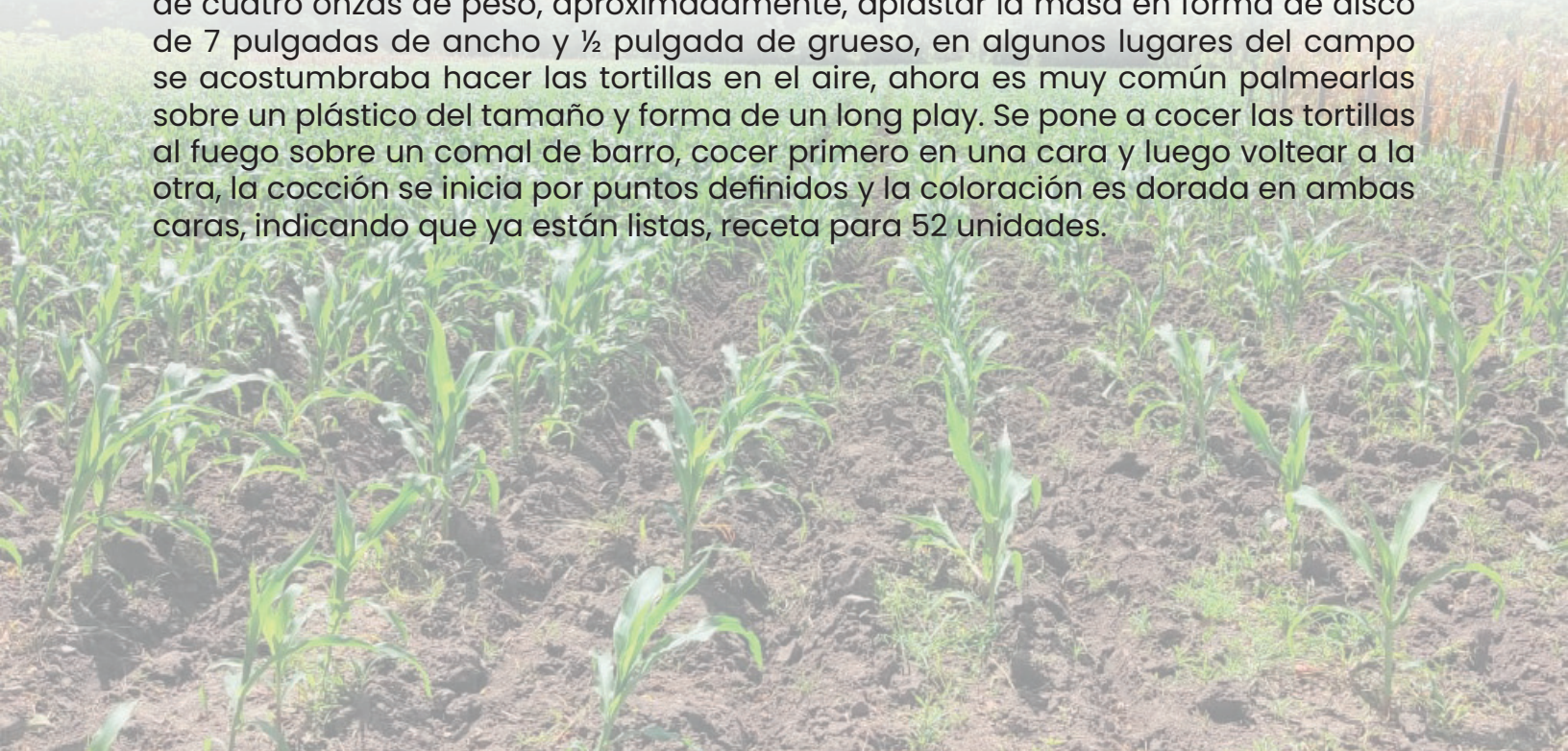
TORTILLAS

**Ingredientes**

13 libras de maíz
½ Bolsa de cal
Agua

Preparación

Poner a nesquizar el maíz en un perol con la media bolsa de cal y suficiente agua, el maíz está listo cuando los granos empiezan a suavizar, botar el agua y lavar el maíz cuatro veces, moler finamente. Para preparar las tortillas tomar porciones de masa de cuatro onzas de peso, aproximadamente, aplastar la masa en forma de disco de 7 pulgadas de ancho y ½ pulgada de grueso, en algunos lugares del campo se acostumbraba hacer las tortillas en el aire, ahora es muy común palmearlas sobre un plástico del tamaño y forma de un long play. Se pone a cocer las tortillas al fuego sobre un comal de barro, cocer primero en una cara y luego voltear a la otra, la cocción se inicia por puntos definidos y la coloración es dorada en ambas caras, indicando que ya están listas, receta para 52 unidades.



TORTILLAS REVUELTAS



Ingredientes

2 libras de masa de maíz
1 cuajada y sal

Preparación

Se pone a nesquizar el maíz, cuando ya está cocido se lava y seguidamente se muele. Una vez molido el maíz se revuelve con cuajada o con queso y se procede hacer la tortilla en un palmeador de plástico y seguidamente se pone en el comal de barro para su cocción o asado.



TORTILLA DE MAÍZ CIPE**Ingredientes**

Maíz tierno

Preparación

Esta receta solamente se puede preparar en el período en que sale la cosecha del maíz, pues se preparan con maíz entre tierno y seco. Su elaboración es similar a la de la tortilla normal pero cuando se nesquiza no se deja sancochar completamente. Se cocina la masa como preparando tortillas comunes, sin embargo, el sabor es especial.



TAYUYA (MATAGALPA)



Ingredientes

- 1 lb de masa de maíz
- ¼ de taza de manteca de cerdo
- 1 cebolla
- 2 chiltomas
- 2 chiles
- 2 tazas de frijoles molidos
- 1 ramita de culantro
- 2 dientes de ajo
- Dulce de rapadura rallado

Preparación

Consiste en una tortilla de maíz doble que en medio lleva frijoles molidos revueltos con rapadura de dulce o simplemente con frijoles. Prepare la masa para palmear la tortilla sobre hojas de plátano, aparte en una sartén se sofríen en manteca los frijoles molidos con cebolla, ajo, chiltoma, chile y, culantro, sobre la tortilla cruda, se coloca una capa de frijoles molidos revuelto con dulce de rapadura rayado. Luego se cubre con otra tortilla cruda a la que se le pone encima hoja de plátano para ponerla en el comal se cocina a fuego lento la tayuya, hasta que esté bien cocida, se sirven calientes Es la repocheta del campesino, se hace en Samulalí, Guibuse y Susulí.



QUESILLO #1**Ingredientes**

1 lb de cuajada agridulce sin sal
1 lb de crema
1 lb de cebolla amarilla
12 tortillas de maíz
Vinagre negro al gusto
Sal al gusto

Preparación

Se amasa bien la cuajada, luego se pone en agua caliente y se sumergen las bolitas de cuajada, se van estirando calientes. Usted puede darle la forma que desee. Después se mete nuevamente al agua, se saca después de un breve momento y está listo para su consumo.

Preparación de la cebolla

Se pica en cuadritos la cebolla cruda, luego se pone a hervir agua y se sumerge la cebolla picada, se debe garantizar que la cebolla no quede ni cruda ni recocida, el éxito en esto es dejarla cuatro minutos, después se extrae y se le añade vinagre negro. Una vez que tenga preparada la cebolla y el quesillo, envuelva el quesillo en una tortilla, añada la cebollita, sal y crema al gusto.

QUESILLO #2

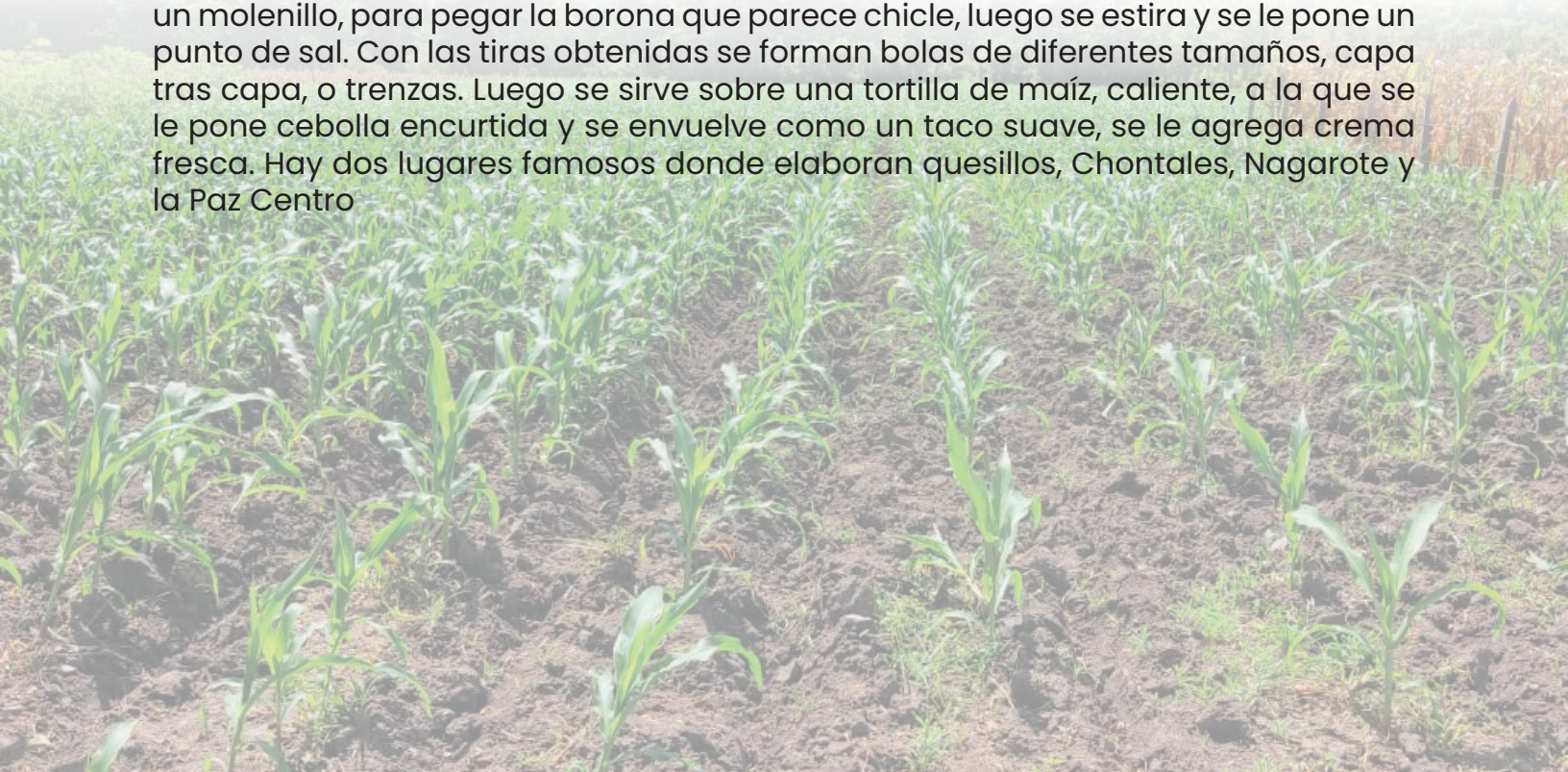


Ingredientes

Tortilla de maíz
10 galones de Leche
1 pastilla de Cuajo
Agua hirviendo

Preparación

Para preparar 40 quesillos de una libra cada uno, se necesitan 10 galones de leche, la coloca en un recipiente y se le agrega cuajo, luego, la borona se deja agriar por varias horas, cuando ya está en su punto se le agrega agua hirviendo y se bate con un molenillo, para pegar la borona que parece chicle, luego se estira y se le pone un punto de sal. Con las tiras obtenidas se forman bolas de diferentes tamaños, capa tras capa, o trenzas. Luego se sirve sobre una tortilla de maíz, caliente, a la que se le pone cebolla encurtida y se envuelve como un taco suave, se le agrega crema fresca. Hay dos lugares famosos donde elaboran quesillos, Chontales, Nagarote y la Paz Centro



ENCHILADA

**Ingredientes**

5 libras de carne de cerdo
 1 lb de masa de tortilla
 1 libra de arroz
 2 lb de papas
 ¼ de onza de achiote
 ½ onza de comino
 1 cabeza de ajo
 Leche
 Queso
 Pimienta negra
 Sal
 30 tusas verdes

Preparación

Mezcle la masa con el queso y la leche procurando que no quede demasiado suave, haga tortillas pequeñas de 3 pulgadas y fríalas en manteca caliente. Ponga a cocer la carne de cerdo en poca agua con ajo, cebolla, chiltoma y pimienta al gusto, cuando esté suave muélala fina y fríala en una cucharada de mantequilla, cebolla pequeña picada finamente, agréguele los frijoles verdes cocidos y cortados en trozos muy pequeños; una cucharadita de vinagre, sal, pimienta y chile al gusto, pero deben quedar picantes. Añádale las alcaparras y el encurtido.

Muela dos tomates grandes, luego fría en una cucharada de mantequilla una cebolla picada muy fina y los tomates molidos, agregándoles sal y pimienta al gusto. Arregle el plato poniendo primero las tortillas, sobre cada una de ellas una cucharada de picadillo de cerdo, báñelas con un poquito de salsa de tomate y riéguelas con queso seco rallado. (Para 4 personas)

ENCHILADA DE FRIJOLES



Ingredientes

1 libra de masa de maíz
1 taza de frijoles molidos
1 Cuajada
1 tajada de repollo
Crema

Preparación

Se elaboran las tortillas a base de maíz y se doran en aceite caliente Posteriormente se le agrega el frijol molido, la cuajada rallada, su ensalada de repollo y crema.



ENCHILADAS BOAQUEÑAS



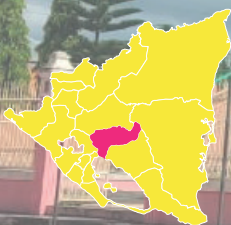
Ingredientes

Aceite
 1 Cebolla picada
 1 libra de carne o pollo desmenuzado
 1 taza de masa
 ½ libra de papa

Preparación

En un recipiente grande, se agrega el aceite, después la cebolla, esta debe quedar transparente, se agrega la carne o pollo desmenuzado, previamente preparada, se sofríe por 20 minutos. Se prepara la masa, incorporando 1/4 de taza de caldo de res o pollo, y se mezcla hasta que quede diluido, dejar reposar por 25 minutos.

A la carne se le agrega un puré de papa y se mezcla hasta que quede homogénea y por último se le agrega la masa diluida y un toque de achiote, se deja cocer hasta que agarre textura, hay que moverla constantemente para que no se pegue. En un plástico engrasado con aceite, se pone la masa, se extiende y se deja ralita, después con un vaso pequeño se corta la masa de forma circular a la enchiladita, después se fríen en bastante aceite, se sacan hasta que estén doraditas. Se sirve con queso o cuajada rallada.



Iglesia Santiago Apóstol, Boaco

ENCHILADA RELLENA



Ingredientes

- 2 libras de masa de maíz
- ½ libra de carne de cerdo
- 1 cucharada de achiote molido
- ½ libra de arroz cocinado
- ½ libra de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal

Preparación

Freír el arroz, por separado sofreír la carne de cerdo una vez cocinada incorpórele el arroz revuelva bien, aparte se mezcla el achiote con la masa para dar color, añadir sal al gusto y mezclar bien, con la masa ya preparada se forman las empanadas, con una porción de aproximadamente una onza de masa, formando una pelota para posteriormente aplastarla y obtener un disco ralo, en la mitad de este se coloca una onza de arroz frito mezclado con la carne desmenuzada, doblar por la mitad, formando así la empanada, esta se fríe en aceite caliente hasta dorar; servir las calientes, puede acompañarla con ensalada de repollo tradicional.



ENCHILADA DE TORTILLA

**Ingredientes**

40 tortillas grandes
2 libras de posta de cerdo
½ libra de papas
1 lb de chayote
12 chiles congo
½ litro de vinagre de frutas
2 huevos
1 cebolla
5 granos de pimienta negra
2 cucharadas de mostaza
½ litro de aceite vegetal
Agua

Preparación

Picar la papa y el chayote en cuadritos finos y poner a cocerlos, por separado cocer la carne de cerdo, una vez cocida desmenuzar y sofreírla con la cebolla, pimienta, vinagre, agregar la papa y el chayote precocidos, sal y mostaza al gusto, agregue una taza del caldo donde se coció la carne, deje que se conserve bien, cortar las tortillas en mitades, rellenar con la carne preparada, batir los huevos y con ellos bañar las tortillas rellenas, freírlas en aceite. Preparar la salsa moliendo los chiles y mezclándolos con vinagre; terminar de condimentar las enchiladas con la salsa.



ENCHILADAS LEONESAS



Ingredientes

- 1 libra de masa para tortillas
- ¼ de litro de vinagre
- ½ litro de aceite vegetal
- 12 chiles congos (rojos)
- 1 cucharada de achiote
- Sal al gusto

Preparación

Se mezcla la masa con achiote molido y un punto de sal luego se amasa hasta que tome un color uniforme, se palmea se le da forma de rollito, se ponen a freír en abundante aceite hasta tostarlas y se dejan enfriar. En un recipiente mediano prepare una salsa, triture los chiles y mézclelos con vinagre; estas enchiladas se pueden comer calientes y también frías.



Catedral de León

REPOCHETAS**Ingredientes**

15 tortillas
2 lbs de queso de crema
½ libra de cebolla
½ litro de vinagre

Preparación

Cortar las tortillas de maíz en cuatro y rellenar con el queso de crema, se precocinan en un comal, luego se fríen en aceite caliente. A parte picar la cebolla y mezclar con vinagre, servir la repocheta con ese encurtido de cebolla.



GUISO DE CHILOTE



Ingredientes

- 4 docenas de chilotes
- ½ libra de masa de tortilla
- 1 cebolla
- 1 chiltoma
- 6 tomates pequeños
- 1 naranja agria
- Sal
- Achiote

Preparación

Se pelan los chilotes dejándole el tronco, se ponen a cocer en poca agua hasta que suavicen, se retiran del fuego, se escurren y se dejan enfriar, luego se parten en trocitos. En una paila con un poquito de aceite se sofríe cebolla, chiltoma y tomate, luego se echan los chilotes y se revuelve.

Previamente se mezcla la masa de tortilla con un poco de agua y achiote hasta obtener un recado, este se agrega a los chilotes que se están sofriendo sin dejar de mover para que no se pegue; condimente con sal, pimienta, naranja agria y chile al gusto.



GUISO DE CHAYOTE

**Ingredientes**

6 chayotes
½ Libra de masa de tortilla
1 cebolla
1 chiltoma
4 tomates pequeños
Achiote

Preparación

Se pelan los chayotes, se cuecen (en poca agua), se retiran del fuego, se escurren, luego se parten en trocitos, en una paila con un poquito de aceite se sofríe cebolla, chiltoma y tomates, luego se echan los chayotes, se revuelve, previamente se prepara la masa de tortilla o harina de maíz con un poco de agua hasta que quede espesa, esta mezcla se agrega a los chayotes que se están sofríendo sin dejar de mover para que no se pegue; condimentar con achiote, pimienta, sal, naranja agria y chile al gusto.



GUISO DE AYOTE



Ingredientes

- 1 ayote mediano
- 1 cebolla
- 1 chiltoma
- 3 tomates pequeños
- ½ taza de crema
- ½ cucharadita de achiote
- ½ taza de masa de maiz
- ½ taza de leche

Preparación

Se lava bien el ayote, se parte en pedazos medianos luego se ponen a pre cocer, una vez cocidos se sofríen con cebolla, chiltoma, tomate en trocitos y sal al gusto. Aparte se mezcla la masa, el agua, el huevo y el achiote, se bate bien hasta que todo se haya incorporado y se le agrega al ayote sofrido y se mezclan bien hasta que el recado este integrado con el ayote.



GUISO DE FLOR DE IZOTE (CONDEGA)**Ingredientes**

2 a 5 flores de izote
½ libra de masa de maíz
½ cucharada de mantequilla
½ litro de leche
2 tomates
1 chiltoma grande
Comino
Pimienta brava
Orégano
Sal al gusto

Preparación

Se corta la flor de izote, se le sacan los pétalos se ponen a hervir con una pizca de sal, se pican finamente para mezclarlas con la masa, los tomates picados, la chiltoma, el comino, la pimienta y las hojas de orégano, esto se pone a freír en una paila con media cucharada de mantequilla, se le agrega leche y se mezcla hasta obtener una especie de guiso cremoso.



GUISO DE FLOR DE PIÑUELA



Ingredientes

- 8 raciones de flor de piñuela
- 1 libra de masa de maíz
- ½ litro de leche
- ½ libra de crema
- 1 tomate
- 1 chiltoma
- Comino
- Pimienta
- Sal al gusto

Preparación

La flor de piñuela se arranca en los primeros tres días después de haber nacido, hay flores que pueden medir hasta media libra o más, se ponen a sancochar con suficiente agua, después de que se sancochan se pican y se fríe con suficiente aceite, se le agrega un poco de masa disuelta en agua, sal al gusto y condimentos (achiote, comino y hierba buena), se deja al fuego por 7 minutos quedando lista para servir.



GUISO DE FRIJOLES TIERNOS

**Ingredientes**

2 libras de frijoles tiernos en vainas
1 cebolla grande
1 chiltoma
2 huevos
1 taza de leche
Masa para tortilla

Preparación

Se le quitan las puntitas a las vainas de frijoles y se corta en trocitos pequeños, se enjuagan con abundante agua, luego se ponen a cocer con un poco de sal, en una pana se mezcla la masa, con la leche, los huevos y el achiote, se bate bien hasta que todo se haya incorporado; agréguele la mezcla a las vainas de frijoles sofridas con los ingredientes y revuelva para que no se pegue.



GUIISO DE MOSTAZA



Ingredientes

- 8 tazas de mostaza picada
- ½ libra de masa de tortilla
- 1 pizca de comino
- 1 cebolla grande
- 1 chiltoma
- 2 tomates
- 1 huevo
- Achiote al gusto
- Sal al gusto

Preparación

Se lavan bien las hojas de mostaza con abundante agua limpia, luego se ponen a pre cocer, una vez frías se escurren y se pican bien y se sofríen con los otros ingredientes: cebolla, chiltoma, tomates picados en cuadritos y la sal. En otro recipiente mezcle la masa, el agua, el huevo, y el achiote, bata bien hasta que todo se haya incorporado. Esta mezcla se le agrega a la mostaza sofrida con los ingredientes, cuidando que no se queme.



GUISO DE MAKENGUE

**Ingredientes**

8 tazas de makengue picado en trocitos
(planta que crece en la montaña)
1 cebolla
1 chiltoma
2 tomates
2 huevos
½ litro de leche
½ libra de crema
¼ libra de masa para tortilla
Agua
Sal

Preparación

Se corta el Makengue en trozos pequeños, se lavan con abundante agua limpia, luego se escurren bien y se ponen a pre cocer, después se pican y se sofríen con: cebolla, chiltoma y tomates picados en pequeños trozos. En otro recipiente prepare la mezcla de la masa con el agua, el huevo, la sal y el achiote, se bate bien hasta que todo se haya incorporado. Esta mezcla se le agrega al makengue sofrido con los ingredientes y se revuelve para que no se ahume.



TORTAS DE FLOR DE MADRIADO (CONDEGA)



Ingredientes

- 5 a 10 flores de madriado
- 1 huevo
- ½ libra de pinol blanco.
- 2 cebollas
- 1 tomate
- Chile
- Sal al gusto

Preparación

El árbol de madriado es abundante en las zonas de Condega, sus flores tienen forma de gallinas pequeñas, es muy común que en estas zonas se escuche decir de unas famosas tortas que se hacen a base de estas flores. Primero se recolectan unas 10 flores resecas y se le quitan las alitas, se lavan muy bien, después se mezclan con un huevo y media libra de pinol blanco, usualmente se le pone a la mezcla de huevo, flores, pinol blanco, cebolla y tomate finamente picados, un toquecito de chile y sal al gusto, para finalmente hacer las tortas a mano y ponerlas a freír en aceite a fuego lento.





BEBIDAS FRÍAS



BEBIDAS FRÍAS

1. Agualoja 1 (receta Jinotegana).....	101
2. Agualoja 2.....	101
3. Amtuk (pinolillo).....	102
4. Cereal.....	102
5. Ciliano.....	103
6. Chingue.....	103
7. Chicha de maíz.....	104
8. Chicha No 1.....	104
9. Chicha de maíz No 2.....	105
10. Chicha de maíz No 3.....	105
11. Chicha de pelo de maíz.....	106
12. Chicha raizuda.....	106
13. Chicha bruja.....	107
14. Chicha de puyón.....	107
15. Aya Laya Apta Saman Laya (chicha).....	108
16. Machos.....	108
17. Maicillo (Chicha de Maiz).....	109
18. Panecillo.....	109
19. Pinol.....	110
20. Pinolillo.....	110
21. Amtuk (pinolillo).....	111
22. Pozol.....	111
23. Pozol con dulce.....	112
24. Tata pinol.....	112
25. Tiste.....	113
26. Tiste de masa de tortillas.....	113
27. Sawah (Posol).....	114
28. Ulang de Maíz.....	114
29. Suahani laya.....	115
30. Sozolca.....	115
31. Cususa o licor de maíz.....	116
32. Cususa morir soñando.....	116

AGUALOJA #1 (JINOTEGA)



Ingredientes

2 libras de maíz
 3 ½ litros de agua
 4 onzas de jengibre
 1 tapa de dulce de rapadura
 3 oz de pimienta de chapa
 3 oz de canela en raja
 2 oz de clavo de olor

Preparación

Se limpia el maíz y se pone a tostar este proceso dura aproximadamente 15 a 20 minutos luego el maíz se deja enfriar sobre una superficie plana, posteriormente se tritura puede ser en piedra de moler o molino pero no muy fino y se guarda en una tinaja de barro o recipiente de plástico con un poquito de agua sin revolver, se tapa y se deja reposar por 24 horas. Agregue el resto de las especies igualmente trituradas, añada la mitad del dulce y deje reposar por 4 días, posterior a estos cuatro días se le agrega la otra parte del dulce.

AGUALOJA #2



Ingredientes

4 dulces de rapadura
 5 litros de agua
 3 libras de maíz
 Canela al gusto
 Jengibre
 Pimienta de chapa
 Clavo de olor

Preparación

El agualoja es fácil de preparar, utilice la mezcla del maíz fermentado con las especies y agregue 5 litros de agua, tape y deje así por dos días, agregue dulce de rapadura y remueva constantemente cada dos días, también se le agrega azúcar morena, para servirla tiene que colarla.



Ingredientes

2 lb de maíz blanco seco
 1 lb de semilla de jícara
 1 lb de avena en hojuelas
 1 lb de sorgo (trigo)
 1 lb de arroz
 1 oz de canela en raja
 ¼ oz pimienta de chapa
 Leche
 Azúcar

CEREAL



Ingredientes

2 lb de maíz blanco seco
 1 lb de semilla de jícara
 1 lb de avena en hojuelas
 1 lb de sorgo (trigo)
 1 lb de arroz
 1 oz de canela en raja

Preparación

Tostar por separado el maíz, la semilla de jícara, el sorgo (trigo) y el arroz, todos estos ingredientes ya tostados mezclarlos con la avena, la canela y la pimienta dulce, moler a grano fino. La mezcla resultante se puede diluir o combinar con leche o agua, adicional se endulza al gusto. Puede servirse con hielo, es una receta para 15 vasos.

Preparación

Tostar por separado el maíz, la semilla de jícara, el sorgo (trigo) y el arroz, todos estos ingredientes ya tostados mezclarlos con la avena, la canela y la pimienta dulce, moler a grano fino. La mezcla resultante se puede diluir o combinar con leche o agua, adicional se endulza al gusto. Puede servirse con hielo, es una receta para 15 vasos.

CHINGUE #1



Ingredientes

1 lb de maíz pujagua
½ lb de cacao
5 rajas de canela
5 pimientas de chiapa
1 litro de leche
1 litro de agua
½ lb de azúcar

Preparación

Tostar el maíz, posteriormente ponerlo en una olla con suficiente agua y dejarlo hervir por 10 minutos, a parte muela el cacao, hasta que quede fino como una masa, muela el maíz con la canela y mézclelo con la masa de cacao, toda esta masa se disuelve en el litro de agua y se le agrega la leche, endulce a su gusto, revuelva bien y cuélelo con un colador de tela, generalmente se sirve con abundante hielo, receta para 6 personas.

CHINGUE #2



Ingredientes

2 lbs de maíz pujagua
2 oz de canela en raja,
6 clavos de olor
2 litros de leche
Azúcar

Preparación

Tostar y sancochar el maíz pujagua, dejar enfriar y escurrir posteriormente se le agregan la canela en rajas y los clavos de olor, moler a grano fino. La masa resultante disolverla con los dos litros de leche, colar con una tela rala, el líquido resultante se endulza al gusto y se sirve con hielo picado

**Ingredientes**

6 lb de maíz
3 atados de dulce

Preparación

En Monimbó, la palabra chicha se asigna a los preparativos antes, durante y después de un festejo, tradicionalmente la preparación de la chicha requiere de un proceso de varias horas, si se trata del refresco, pero si es la bebida embriagante (ciliano) se requiere de más días para su fermentación, para los indígenas prehispánicos tenía un valor ceremonial. Para la elaboración de la chicha de maíz, se muele el maíz, luego la masa resultante se cuece hasta el hervor, después de enfriar se le agrega el dulce. Por lo general, los habitantes de Monimbó han tenido tradición de acompañar sus comidas con algún tipo de bebida natural fermentada.

CHICHA DE MAÍZ #1**Ingredientes**

3 libras de maíz
12 tazas de azúcar
½ taza de esencia
(frambuesa y vainilla)
1 taza de dulce de rapadura rallado
6 litros y medio de agua
Colorante vegetal (rodamina)

Preparación

Lavar bien el maíz y dejarlo remojar toda la noche, al día siguiente retirarle el agua y lavarlo, escurrirlo y molerlo grueso en el molino. Una vez molido lávelo otra vez y sáquele toda la pluma o cascaritas que tenga, póngale 4 ½ litros de agua y un poquito de colorante, cueza moviendo constantemente para que no se le forme tela encima. Cuando esté frío mezclar una taza de dulce rallado en dos litros de agua y moverlo constantemente para que el agua se vaya incorporando. Al día siguiente batir bien la masa con 8 litros de agua, mezclar las 12 tazas de azúcar diluyéndolas bien, se agrega esencia de vainilla, frambuesa y rodamina hasta darle el color deseado, se sirve con hielo picado.

CHICHA DE MAÍZ #2



Ingredientes

2 lb de maíz blanco
1 tapa de dulce de rapadura
Azúcar
(Vainilla y frambuesa)

Preparación

Dejar en remojo el maíz durante un día, luego moler el maíz algo grueso, una vez molido poner agua suficiente, se restriega y se deja reposar para sacar la cascarilla con la masa ya fina quede asentada, repetir esta operación hasta que el maíz esté limpio. Ponerlo en un perol al fuego y mover constantemente para que no se ahume, se baja del fuego hasta que el grano esté completamente suave. Al bajarse, colocarle dulce de rapadura en trozos y dejar fermentando de un día para otro. Hacer el fresco poniéndole agua, azúcar, vainilla y frambuesa. Servir con hielo picado. (Si el grano queda un poco grande, se puede licuar).

CHICHA DE MAÍZ #3



Ingredientes

6 libras de maíz
8 libras de arroz
200 naranjas
200 toronjas
1 galón de líquido de caña de azúcar
6 libra de azúcar
Agua

Preparación

El maíz se pone a remojar en agua por dos o tres días, cuando la mezcla se fermenta es cuando ya está lista para la elaboración de la chicha. Luego de la fermentación se vierte todo el contenido en recipientes grandes con tapas, se deja reposar por 3 días; al cabo de estos ya está listo para endulzar y servir.

CHICHA DE PELO DE MAÍZ**Ingredientes**

1 atado de dulce (rallado)
 4 oz de pelos de maíz secos
 3 litros de agua
 Azúcar

Preparación

Lavar los pelos del maíz, ponerlos en una olla de barro y depositar todos los ingredientes, dejar fermentar por cinco días. El líquido resultante colarlo, diluirlo con agua y endulzar al gusto.

CHICHA RAIZUDA**Ingredientes**

6 lbs maíz blanco seco
 2 atados de dulce de rapadura
 2 lbs de azúcar
 Agua

Preparación

Poner a germinar el maíz, extendiendo las semillas sobre un saco de yute o en hojas de plátano, regar con agua por tres días hasta que las semillas muestren raíz, luego se procede a molerlo payaste, seguidamente se pone a cocer la masa hasta el hervor, dejarlo enfriar ponerlo en una olla de barro, agregar el dulce de rapadura finamente molido y agua en cantidad suficiente que sobrepase el nivel del payan. Dejar fermentar por tres días, después de ese tiempo sacar el líquido sobrenadante. Cada vez que se hace este retiro de líquido, reponerlo con igual volumen de agua y además adicionar dulce. El líquido resultante se endulza al gusto y se sirve con hielo picado, cada retirada de líquido da para 8 vasos.

CHICHA BRUJA



Ingredientes

5 lbs de maíz
 3 lbs de azúcar
 2 atados de dulce de rapadura
 20 litros de agua
 6 plátanos verdes

Preparación

Poner a nacer durante tres días el maíz sobre una bolsa, luego se muele payaste y se deja en una tinaja por 3 días más con agua, azúcar y dulce de rapadura, se lavan, se pelan y se machacan los plátanos verdes, después se ponen en una olla de barro a cocer, cuando ya están listos se pasan por un colador y el líquido se deja reposar por 24 horas, luego se muele el maíz, el cual se mezcla en otro recipiente con el agua de plátano ya fermentada, deje reposar por 24 horas.

CHICHA DE PUYÓN



Ingredientes

1 cuartillo de maíz
 3 atados de dulce
 ½ lata de agua

Preparación

El maíz blanco se lava bien, por lo menos tres veces, luego se pone a escurrir y se coloca en una tinaja de barro, se tapa para que el maíz puyonee o germine en tres días, cuando el maíz ya germinó se le agregan los 3 atados de dulce y la media lata de agua, se tapa, se entierra en un hoyo y se deja fermentar durante 8 días, para que quede fuerte, después de los ocho días se saca la chicha y se sirve.

108 AYA LAYA APIA SAMAN LAYA (CHICHA)



Ingredientes

5 lbs de maíz
5 galones de agua
3 libras de azúcar

Preparación

Se muele el maíz en el molino pero no debe quedar muy fino, se pone el maíz en un bidón de 5 galones de agua y se le agregan 3 libras de azúcar, después se mezcla y se tapa por 2 días. El saman laya puede durar únicamente 15 días.

MACHOS (TISTE)



Ingredientes

1 lb de cacao
2 lb de pinol

Preparación

Consiste en la mezcla del pinol con el cacao ya tostado y molido, se les da forma de pelotitas (bolitas) con las manos, a estos se les conoce como machos o tiste.

MAICILLO



Ingredientes

4 lbs de millón o maicillo
1 atado de dulce
5 lbs de azúcar

Preparación

Se lava bien el millón se pone a nacer 8 días antes, hasta que esté bien reventado o nacido, se muele en el molino no muy fino, poco enteroso para que no se ponga muy espeso a la hora de cocer, ya molido se procede a batirlo y colarlo, se pone a cocer en un recipiente grande, revolviendo varias veces seguidas, para que no se ahúme, se le agrega el atado de dulce y el azúcar, se baja del fuego y se deja enfriar, se echa en un cántaro o tinajón, se le agrega más dulce o azúcar, se tapa bien para que no le entre aire, a los 2 o 3 días siguientes ya está lista para servir, durante todo este proceso ella cambia de color: de blanca a rosadita, durante cada día se le va agregando una libra de azúcar y se revuelve después del primer día que se empieza a sacar la chicha del recipiente, después de sacar se tapa bien para que no se dañe.

PANECILLO



Ingredientes

2 lbs de pinol
1 lb de cacao
1 oz de canela en raja
1 cdta de pimienta de chapa

Preparación

Tostar, pelar y moler el cacao, durante el proceso agregar el pinol poco a poco, también las pimentas y la canela hasta conseguir una masa uniforme, luego hacer barras de una pulgada de largo y media pulgada de ancho. El panecillo se usa para preparar chocolate negro, con agua caliente o con leche. Esta receta es para 72 unidades.

**Ingredientes**

3 libras de maíz
Azúcar

Preparación

Se tuesta el maíz y se muele fino, una vez molido ya puede preparar la bebida para ello se mezcla el pinol con agua y azúcar al gusto.

PINOLILLO**Ingredientes**

7 lbs de maíz
1 lb de cacao
2 oz de canela en raja
1cdta de clavo de olor
1 cdta de pimienta de chapa

Preparación

Lave y tueste el maíz y el cacao, muele el maíz tostado junto con el cacao, la canela, la pimienta de chapa y el clavo de olor, guárdelo en un bote herméticamente cerrado para que conserven sus olores. Para hacer el refresco solo agregue agua, azúcar, hielo. El pinolillo caliente se conoce en Monimbó y en otras regiones como chocolate ya sea, con leche o en las diferentes formas de prepararlo.

AMTUK (PINOLILLO)



Ingredientes

1 ½ lb de cacao
7 lb de maíz

Preparación

Las semillas de cacao se tuestan ligeramente para quitarles el tegumento, luego se muele en el metate junto con una buena porción de maíz tostado. Para preparar la bebida se toman dos cucharadas del pinolillo con un poco de azúcar y se le añade agua, agitando una mezcla la bebida por unos breves momentos.

POZOL



Ingredientes

2 lbs de maíz pujagua
2 lt de Leche
1 lt de agua
Azúcar

Preparación

Ponga a cocer o sancochar el maíz por 2 horas hasta que esté bien reventado, retírelo del fuego y deje enfriar. Se muele fino con la canela y el clavo de olor. Esta masa se disuelve en leche, se le pone azúcar y vainilla por lo general se sirve con hielo picado.

POZOL CON DULCE**Ingredientes**

2 lb de maíz sancochado
 2 lts de agua
 1 puntito de sal
 1 atado de dulce

Preparación

Se lleva al molino y se hace la masa del pozoll, se bate en los dos litros de agua y se le agrega sal al gusto, se sirve y es acompañado con dulce de rapadura.

TATA PINOL**Ingredientes**

3 libras de maíz blanco seco
 ½ libra de cacao
 4 oz de achiote
 1 oz de canela en raja
 1 oz de clavos de olor
 Azúcar y agua

Preparación

Tostar el maíz y el cacao por separado, descascarar el cacao y mezclar con el maíz, el achiote y el clavo de olor; moler a grano fino. El producto resultante se diluye en agua, se bate y se endulza al gusto. Se sirve en jícara con unos cuantos trozos de hielo, receta para 25 vasos.

TISTE**Ingredientes**

3 libras de maíz blanco seco
 ½ libra de cacao
 2 oz de canela en raja
 1 oz de pimienta de chapa
 Azúcar
 Agua

Preparación

Tostar el maíz y el cacao por separado, descascarar el cacao, moler finamente el maíz con el cacao, la canela y la pimienta. El producto resultante se humedece con agua, y con la masa se conforman barras de 1 ½ pulgada de grueso por 4 pulgadas de alto. Las barras se diluyen en agua dando espesor al gusto, se endulza con azúcar, se sirve con hielo.

TISTE DE MASA DE TORTILLAS**Ingredientes**

30 tortillas
 ½ lb de cacao
 ½ onza de pimienta de chapa
 Agua y azúcar al gusto

Preparación

Las tortillas se ponen a remojar para suavizarlas, el cacao se tuesta y descascara, mezclar las tortillas suavizadas con el cacao y pimientos dulce y moler. La masa resultante se usa para conformar cilindros o barras de una y media pulgada de grueso por cuatro pulgadas de largo. Esta masa se diluye en agua al espesor deseado, se endulza al gusto y se sirve con hielo picado. Receta para veinte personas.

114 SAWAH (POZOL)



Ingredientes

10 lbs de maíz

Preparación

La preparación del pozol es muy sencilla, se desgrana el maíz seco, se lava y se pone en un perol al fuego durante unas 3 horas, cuando ya está suave se baja del fuego para enfriar, luego se tritura en piedra de moler o en el molino. Al terminar de molerlo se amasa el pozol con las manos, poniéndole poca

cantidad de agua de modo que permita ablandar la masa, tiene que quedar un poco sólida.

Posteriormente se conserva en un baúl (sausuba) y se envuelve en hoja de bijagua. Esta receta es muy apreciada por los mayagnas ya que es muy fácil su preparación. Se prepara en un huacal (sutak) de buen tamaño que se llena de agua hasta la mitad, se extrae una porción de la masa y se deposita en el huacal se remueve con agua hasta disolverla por completo.

Se endulza con azúcar o miel de abeja para deleitarse a gusto. Sawah en la nación mayagna es "sagrado", porque del sawah se originó el mayagna, el cual se denominó sawabin (pozolito, en español) quién gobernó por mucho tiempo en este territorio de Nikarawa (Nicaragua). Este era también dios de los mayagnas, la forma dispersa de las comunidades del pueblo mayagna obedece a esta leyenda.

ULANG DE MAÍZ



Ingredientes

8 lbs de maíz
Hojas de bijagua

Preparación

Se desgrana el maíz y se pone en un baúl o sausuba con agua por unos tres días, con el fin de suavizarlo, se enjuagan los granos y se muelen con piedra de moler (Kiwatak y Kimak) en idioma autóctono mayagna, aunque en la actualidad se utiliza el molino. Se amasa todo con agua durante unos 10 minutos, se envuelve con hojas grandes conocidas como bijagua para fermentar, esta preparación puede durar hasta un mes en buen estado. En una olla se vierte agua hasta la mitad y se agrega la masa disuelta totalmente y se coloca al fuego, se debe mover constantemente hasta terminar de cocer, para que no se ahúma o se queme.

SUAHNI LAYA



Ingredientes

3 lbs de maíz
2 libras de yuca

Preparación

Es una de las bebidas tradicionales de la comunidad de Francia Sirpy (Pequeña). Primero se preparan el maíz y la yuca, luego se pone en una pana y se lava muy bien, se usa un rallador para la yuca y se muele el maíz en un molino. Después de rallar la yuca se pone en un trapo junto con el maíz molido y con la ayuda de un poco de agua, se deja fermentar por lo menos una semana. Después se pone a hervir y se sirve con azúcar. La preparación del atol dura 15 minutos.

SOZOLCA



Ingredientes

2 lbs de maíz
2 lbs de azúcar
Colorante
Frambuesa

Preparación

Se deja remojando el maíz un día antes y se muele de manera que quede enteroso o payaste, se cuela en seco, se bate bien hasta quedar disuelto para poner a cocer, licuar y endulzar al gusto.



Llamado por los indígenas vino blanco o compuesta

Ingredientes

50 lbs de maíz
3 piñas
2 docenas de naranja dulce
8 oz de canela
5 libras de azúcar

Preparación

Se pone a nacer el maíz y luego se martaja, en la tierra se escava un hoyo en la tierra en el cual se pone un plástico y hojas secas de chagüite, luego se coloca el maíz ya nacido y martajado en un recipiente preferiblemente de barro, agregamos agua sólo para cubrir y colocamos un carrizo, ahí se da el proceso de destilación, el producto final es la cususa. Si se quiere hacer la cususa compuesta, se le agrega dulce y las especias molidas.

CUSUSA MORIR SOÑANDO (CAMOAPA)



Ingredientes

28 lbs de maíz
5 libras de azúcar
2 atados de dulce
Ciruelas al gusto

Preparación

En un recipiente con agua se ponen a remojar las 28 libras de maíz por 24 horas aproximadamente; luego se escurre y se pone el maíz en otro recipiente, en un perol se pone a calentar litro y medio litro de agua añadiéndole las 5 libras de azúcar, una vez disuelta el azúcar se coloca en el recipiente con el maíz, dejando reposar esta mezcla un día completo para que fermente. Se saca el agua y se pone a cocer, sin el maíz, en un cántaro, encima de este cántaro se coloca un "bindes" que es una olla pequeña con un orificio en la parte inferior (abajo) de tal manera que al hervir el agua del cántaro, suba el vapor hacia los bindes. Entre los bindes y el cántaro se enrolla un trapo a modo de sello para evitar que el vapor se filtre por las hendijas.

Los bindes tienen otro orificio lateral por el que se atraviesa un carrizo inclinado hacia arriba y se comunica con una tablilla de madera colocada junto a la boca superior de la olla. Se pone encima de la boca una pana como tapa con agua fría que debe cambiarse constantemente.

Así se desprende desde el cántaro en cocimiento el vapor de alcohol que entra por el orificio del binde y sube hasta el plato enfriado donde se condensa cayendo en gotas sobre la tablita de madera que adosada al carrizo lleva el alcohol hacia fuera hasta las botellas, Se hace una miel con dos atados de dulce en agua y se le desbaratan las ciruelas; se cuela y ya frío se vuelca en la cususa para obtener el "morir soñando". El maíz que se saca previo puede ser utilizado durante ocho días remojándose cada 24 horas para sacar la chicha y volver a destilar.

BEBIDAS CALIENTES



BEBIDAS CALIENTES

1. Atol de maíz.....	121
2. Atol de maíz nuevo.....	121
3. Atol de Maíz con coco.....	122
4. Guisal.....	122
5. Chilate.....	123
6. Bien me sabe (Atol).....	123
7. Tibio.....	124
8. Tibio de Leche.....	124
9. Young Corn Pop (Atol de Maíz tierno).....	125
10. Ulang swahni (Atol de Maíz fermentado).....	125



ATOL DE MAÍZ



Ingredientes

½ libra de maíz
 2 tazas de agua
 ½ litro de leche
 6 rajas de canela
 ¼ de cucharadita de sal

Preparación

Ponga a hervir el maíz durante 30 minutos, muélalo muy fino y cuélelo en colador de tela con dos tazas de agua, exprimiéndolo bien; agréguele la leche, el azúcar y la canela, poner al fuego por 20 minutos y mueva constantemente hasta que espese, sírvalo con un poco de canela en polvo.

ATOL DE MAÍZ NUEVO



Ingredientes

6 libras de maíz nuevo
 8 rajas de canela
 4 litros de leche
 2 libras de azúcar
 1 chorrito de vainilla

Preparación

El maíz nuevo se manda a moler a grado fino. Cuando este ya está molido en un recipiente grande se revuelve con dos litros de leche, canela, azúcar y un chorrito de vainilla, se diluye por así decirlo y después en un perol mediano se pone a cocer, agregue el resto de la leche y empiece a menear para evitar que se pegue o ahume. El tiempo de cocción es de una hora aproximadamente, el atol ya está listo cuando se pone espeso.

ATOL DE MAÍZ CON COCO**Ingredientes**

3 lbs de maíz blanco
 2 litros de leche
 6 cocos rallados (extraer la leche)
 Azúcar al gusto
 Canela
 Pimienta de chapa
 Vainilla al gusto

Preparación

Lavar el maíz y molerlo bien fino, en una pana con agua para sacarle la pelusa que sube, esto se realiza tres veces para que no quede nada de pelusa. Para el atol, en un perol se pone el maíz con agua, se le agrega la leche previamente cocida con la canela, la pimienta de chapa y la vainilla, todo esto para darle un aroma agradable, el atol se mezcla constantemente para que no se ahúme, ni se hagan grumos, endulzar al gusto, cuando ya haya hervido se baja del fuego para así ponerle la leche de coco, ya agregada la leche se vuelve a poner al fuego y se remueve hasta que vuelva a hervir, una vez hirviendo se baja el atol y queda listo para servirlo.

GUISAL**Ingredientes**

15 elotes
 2 lts de leche
 1 ½ lts de agua para la cocción de 5 elotes
 Sal
 Chile al gusto

Preparación

Ponga a cocer 5 elotes y cuando estén suaves, desgrane y apártelos. Desgrane y muele los 10 elotes crudos restantes y mezcle con litro y medio de agua, pase esta mezcla por un colador de tela y en un perol mediano ponga al fuego moviendo para que no se pegue; cuando empiece a espesar agregue poco a poco la leche sin dejar de mover, sazone con sal y chile, sirva caliente y adorne con los granos de elote cocido y desgranados previamente.

CHILATE



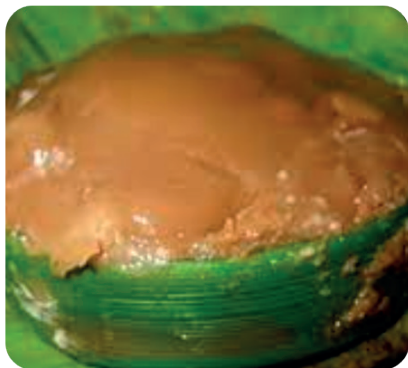
Ingredientes

12 lbs de maíz pujagua
 2 lb de cacao
 20 lts de leche
 12 lts de agua
 12 lbs de azúcar
 8 oz de canela en raja
 1 oz pimienta de chapa
 ½ oz de clavo de olor
 Vainilla al gusto

Preparación

Es un atol elaborado con maíz pujagua, el maíz se lava, se tuesta (tostado medio), después de tostado se le pone agua, dejando así unas dos horas; el maíz previamente tostado y remojado se muele con canela, clavo de olor y pimienta de chapa. Aparte también se muele el cacao previamente tostado y remojado, agregándole canela, pimienta de chapa y clavo de olor. Una vez molido el maíz se revuelve con la leche o el agua, se pasa por un colador de tela, luego se le agrega el cacao molido previamente colado, poner al fuego con más canela en raja y pimienta de chapa; cuando ya está espesando se le agrega el azúcar, la vainilla y un puntito de sal.

BIEN ME SABE (ATOL)



Ingredientes

2 libras de masa de maíz sancochado
 1 plátano maduro
 1 atado de dulce
 ½ de pimienta de chapa
 1 litro de agua
 Achiote

Preparación

Se revuelve la masa de maíz con la pimienta, se licua un plátano maduro y se le agrega. Se bate y cuele la masa con agua y se pone al fuego hasta que hierva y se le agrega el dulce. Se fríen los plátanos maduros en rodajas y se le agrega al atol y se sirven calientes.

**Ingredientes**

1 libra de Pinol
Agua
Azúcar
Dulce de rapadura
Sal

Preparación

Se pone a hervir el agua, se bate el pinol con agua al tiempo, una vez que el agua esté hirviéndose le echa moderadamente el pinol batido, se mueve hasta que se forman pelotas cocidas, se puede tomar con dulce de rapadura con azúcar o con sal.

TIBIO DE LECHE**Ingredientes**

2 tazas de pinol,
1 ½ litro de leche
Una raja de canela,
Una taza de azúcar (o al gusto).

Preparación

En una olla, vacía medio litro de leche, incorpora el pinol y mueve para disolverlo; reserva. En otra olla calienta el resto de leche con la canela y cuando suelta el hervor, agrega la leche con el pinol, baja el fuego y cocina hasta que hierva 10 minutos. Añade el azúcar y mueve constantemente para que se integre y no se pegue el atol y se sirve al momento.

YOUNG CORN POP (ATOL DE MAÍZ TIERNO)



Ingredientes

2 libras de maíz tierno
1 litro de agua
Leche de 4 cocos
Azúcar al gusto

Preparación

Se pelan y limpian los elotes. Los granos de maíz se extraen pasando un cuchillo de forma vertical sobre el elote, luego se muelen con máquina de moler o piedra tradicional, se mezclan con agua y se extrae solamente la leche del Maíz. Se le pone en una porra en el fuego y se bate constantemente hasta que se espese; hijo por último, se agrega la leche de coco y el azúcar

ULANG SWAHNI (ATOL DE MAÍZ FERMENTADO)



Ingredientes

1 libra de maíz tierno
½ libra de yuca rallada
Azúcar al gusto

Preparación

Primero se prepara el maíz y la yuca, luego se le pone en una pana y se lava muy bien, se usa un rallador para la yuca y se muele el maíz en un molino. Después de rallar la yuca se pone en un trapo junto con el maíz molido y con la ayuda de un poco de agua, se deja fermentar por lo menos una semana. Después se hierve y lo comienza a servir listo para probarlo con azúcar. La preparación del atol dura 15 minutos. Preparación El maíz se muele con molinete de piedra, posteriormente se deja fermentar un día. Se cocina a fuego lento y al cuajar ya está cocinado, se le agrega azúcar al gusto y se sirve en huacal para consumirlo.



DULCERIA



DULCERIA

1. Alfajores o Gofios.....	129
2. Atolillo.....	129
3. Atol Agrio.....	130
4. Atol Duro (Atol agrio).....	130
5. Atol Agrio/Duro.....	131
6. Cajeta Negra.....	131
7. Cajeta Negra o de fiesta.....	132
8. Cerote de Perro.....	132
9. Churros de Masa.....	133
10. Huevo Chimbo.....	133
11. Marquesote Bañado.....	134
12. Pio V.....	134
13. Sopa de Borracha.....	135
14. Turrone de Maíz.....	135



ALFAJORES O GOFIOS



Ingredientes

1 ½ libra de maíz
 1 tapa de dulce de rapadura rallado
 2 tazas de agua
 2 pulgadas de jengibre martajado
 ½ cucharadita de anís

Preparación

Ponga a tostar el maíz en un comal cuidando que no le quede demasiado tostado. Muélalo grueso (si lo lleva al molino diga que es pinol para alfajores). Aparte del pinol molido, media libra. Ralle el dulce y mézclelo con las dos tazas de agua, agréguele las dos tazas de agua, agréguele el jengibre martajado y el anís y póngalo al fuego hasta que tenga punto de miel gorda. Cuélelo en un pascón y voltéela sobre el resto del pinol, mezclándolo hasta que se pegue bien y forme una bola. Riegue un sartén cuadrado con una parte del pinol que apartó; estire la bola, dejándolo de una pulgada de grueso, vuélvalo a regar con pinol y pártalo en tabletas. Traslade ésta a otro sartén, también regado con pinol. Deben quedar duros.

ATOLILLO



Ingredientes

½ libra de maicena (fécula de maíz).
 4 litros de leche.
 1 oz de pasas.
 ½ oz de canela en rajas.
 10 clavos de olor.
 Canela en polvo.
 Azúcar.

Preparación

En un recipiente mediano, mezclar la maicena con agua, batir hasta que no queden grumos, posteriormente en una olla y a fuego manso colocar la mezcla de la maicena, agregar la leche y mezclar constantemente, simultáneamente agregar: el azúcar, la canela en rajas, el clavo de olor y las pasas. Cuando la mezcla de todos estos ingredientes toma una consistencia espesa, significa que ya está listo para dejar enfriar y servir, para la decoración se esparce encima de este polvo de canela molida.



Ingredientes

15 elotes grandes
 ½ libra de azúcar
 6 chiles congos maduros
 Sal
 Agua

Preparación

Destusar los elotes, separar los granos de la mazorca mediante rayado con cuchillo, moler los granos una vez separados añadir el agua, dejar fermentar la masa por 14 horas. Colar la masa, el producto resultante cocerlo a fuego lento, determinar el punto de cocción después del segundo hervor, se condimenta con solo azúcar o solo con sal y chile al gusto, se sirve caliente.

ATOL DURO (Atol agrio)



Ingredientes

25 Mazorcas de elote sazón
 2 Litros de leche
 Canela en raja
 Azúcar al gusto

Preparación

Se desgrana el maíz y se muele fino, esa masa se disuelve con agua y se pasa por un colador de tela, este producto se deja reposar por 1 día. Al día siguiente se extrae el líquido que está en la parte superior y lo que queda se pone al fuego y se le incorpora poco a poco la leche cocida previamente con la canela; se mueve enérgicamente para evitar que se pelotee; si cuaja muy rápidamente se le puede agregar más leche. Agregue el azúcar y un puntito de sal.

Se sirve caliente o frío; si se sirve frío, el atol se corta en trozos.

El color característico de este dulce es rosado y se obtiene agregando al final, rodamina o un poco e colorante vegetal rojo.

ATOL AGRIO /DURO



Ingredientes

½ libra de maíz pujagua
 4 tazas de azúcar
 2 cucharadas de sal
 20 tazas de agua
 1 ½ taza de leche
 El jugo de una naranja agria
 (4 cucharadas)

Preparación

La noche anterior deje remojando la pujagua. Al día siguiente muélela muy fina y cuélela con 20 tazas de agua en colador de tela, déjela reposar por 4 horas, sáquele la mitad del agua de encima con mucho cuidado para que no se salga la masa que está en el fondo, revuelva bien la masa del fondo con el agua que le quedó, añádale la leche, el azúcar y la sal y póngala al fuego, cerca de 30 minutos, moviéndolo siempre hasta que espese.

Cuando ya esté espeso y bien cocido agréguele el jugo de una naranja agria (4 cucharadas) siga moviendo por 2 minutos más. Este atol si se toma acabado de hacer, es relativamente delgado, pero cuando se enfría se pone duro, espesándose al punto que puede partirse con un cuchillo. (Receta para 12 pedazos)

CAJETA NEGRA



Ingredientes

2 Libras de maíz
 4 Litros de leche
 3 Libras de dulce de rapadura (3 tapas)
 1 Libra de azúcar
 Canela y Clavo de olor

Preparación

El maíz se pone a cocer con agua (no debe quedar recocado), se muele con la canela y el clavo, se agrega la leche y se pasa por un colador de tela. Se pone al fuego con la mitad del dulce, cuando comienza a espesar se le agrega el resto del dulce y el azúcar. Se menea enérgicamente hasta que dé la consistencia de cajeta

CAJETA NEGRA O DE FIESTA**Ingredientes**

2 lb de maíz blanco seco
 3 litros de leche
 2 libras de arroz
 5 lb de dulce negro
 Una onza de canela en raja
 20 clavos de olor
 ½ libra almidón de yuca
 Agua.

Preparación

Cocer el maíz sin que suavice, poner a remojar el arroz en agua, mezclar el maíz y arroz, moler, agregar agua y colar, moler el dulce negro, agregar agua a razón de una taza por libra, batir mientras caliente, adicionar la canela en raja y clavos de olor, mezclarle el colado de la masa de maíz y arroz, poner a cocer la mezcla agregándole lentamente la leche a medida que espesa, batir durante el proceso de cocción, la cajeta está cocida al presentar consistencia humosa, alcanzando ese estado, se vierte la cajeta sobre una tabla previamente espolvoreada con almidón, trozar y continuar espolvoreando con almidón.

CEROTE DE PERRO**Ingredientes**

2 lb de maíz pujagua morada seca
 1 lb de dulce negro
 ½ de aceite vegetal

Preparación

Moler la pujagua cruda, moler el dulce negro diluirlo en una taza de agua y cocerlo a fuego lento hasta conseguir una miel a punto de caramelo, se mezcla una porción de pujagua molida con miel para conformar cerrillos de dos pulgadas de largo por un cuarto de pulgada de grueso; estos se fríen en aceite caliente hasta que se tuesten. Receta para 35 unidades.

CHURROS DE MASA



Ingredientes

1 libra de masa de maíz
1 tapa de dulce de rapadura

Preparación

Hechos con masa de maíz, se le da forma de churro y se fríe, para luego agregarle un baño de miel de atado de dulce.

HUEVO CHIMBO



Ingredientes

1 libra de azúcar.
½ de maíz blanco seco.
½ libra de arroz.
1 litro de leche.
1 raja de canela.
1 litro de agua.

Preparación

Previamente se sancocha el maíz y se deja en remojo el arroz por unas dos horas aproximadamente, se elimina el agua de ambos y se le agrega la canela en rajas y se manda al molino.

A la masa resultante se le agrega un litro de agua, se cuela en tamiz de tela, se recoge el líquido que queda al colar la masa, se deja reposar, se elimina el agua, se le añaden el azúcar y la leche, se mezcla y se calienta a fuego lento.

Se remueve constantemente hasta conseguir que el líquido se evapore, se deja enfriar y se hacen las pelotitas de una pulgada de ancho. Posterior a esto se cubren las pelotitas con la mezcla que se usa para el marquesote bañado y se dejan secando, esto da para unos 64 huevos aproximadamente.



Ingredientes

1 libra de marquesote.
 ½ libra de azúcar.
 3 huevos.
 1 limón.
 1trozo de tallo de plátano.
 16 varillas, hojas de coco.
 ½ taza de agua.

Preparación

En un recipiente pequeño sacar las claras de los huevos, batirlas a punto de nieve, posteriormente en una olla diluir el azúcar en ½ taza de agua hasta que la miel adquiera una consistencia de caramelo suave; luego se vierte la miel sobre las claras previamente batidas y se continúa removiendo suavemente, se le añade una cucharadita de limón para así evitar la cristalización de la miel y se sigue removiendo. Se corta el marquesote en forma de tabletas, se ensarta los trozos en las varillas uno por uno y se fijan en una sección de tallo de plátano, se cubre trozo por trozo de marquesote con el baño preparado anteriormente y finalmente se espera a que el baño se solidifique y así se obtiene una porción para treinta persona

PÍO V



Ingredientes

1 libra de marquesote.
 1 libra de azúcar
 ½ libra de atolillo.
 ½ litro de ron.
 10 clavos de olor.
 8 pasas.
 4 tazas de agua.

Preparación

Se diluye el azúcar en las cuatro tazas de agua, se pone a hervir la miel con los clavos de olor y las pasas, luego se corta el marquesote en cuadritos de una pulgada, se pone en un plato hondo o una taza sopera, se le vierte el ron y la miel, luego cuando está el atolillo aún caliente se le deja caer encima al marquesote hasta conseguir que se llene el recipiente.

Como decoración colocar las pasas, se deja enfriar hasta conseguir una consistencia sólida, se puede poner en refrigeración si así se desea. El pío V debe prepararse con un día de anticipación al momento de ser usado, para conseguir mejores resultados

SOPA BORRACHA



Ingredientes

1 libra de marquesote.
 1 libra de azúcar.
 ½ oz de canela en rajas.
 ½ litro de aguardiente.
 10 clavos de olor.
 5 tazas de agua.

Preparación

El marquesote se corta en trozos cuadrados, luego el azúcar se diluye con cuatro tazas de agua, se le añade la canela y los clavos de olor, se calienta a fuego manso hasta que hierve, se baja del fuego, se deja enfriar y se le mezcla el aguardiente. Cuando la miel está preparada se vierte sobre los trozos del marquesote, esto da para cinco personas

TURRONES DE MAÍZ



Ingredientes

Maíz
 Royal
 Sal
 Agua
 Manteca
 Huevos

Preparación

Es el mismo Preparación del rosquete blanco se le da forma parecida a la rosquilla y se aplica un baño de miel dulce.





PANADERIA

PANADERIA

1. Bazate.....	139
2. Bollo.....	139
3. Bollo de Masa.....	140
4. Bollo de empanaditas y viejitas.....	140
5. Dum Bread (Pan de Maíz).....	141
6. Hajoldre.....	141
7. Mazapán.....	142
8. Marquesote.....	142
9. Marqusote 2.....	143
10. Nuéganos.....	143
11. Pudín de Maíz.....	144
12. Pan de Maíz.....	144
13. Pastal de Maíz.....	145
14. Perrereque.....	145
15. Queque de Maíz.....	146
16. Quesadilla de Pinol.....	147
17. Rosquillas No 1.....	147
18. Rosquillas No 2.....	148
19. Rosquillas No 3.....	148
20. Rosquillas No 4.....	149
21. Rosquilla Jinoteganas.....	149
22. Rosquilla de Juigalpa.....	150
23. Rosquilla Somoteña.....	150
24. Rosquete.....	151
25. Rosquillas Jinoteganas.....	151
26. Rosquete Blanco.....	152
27. Torrejas.....	152
28. Tortilla de Elote.....	153
29. Torta de Elote.....	153
30. Rosquete Blanco.....	154
31. Viejitas.....	154
32. Viejas.....	155
33. Viejitas y empanaditas.....	155



BAZATE



Ingredientes

1 libra de maíz sancochado
 1 tapa de dulce de rapadura
 2 plátanos maduros fritos
 Pimienta dulce
 Clavo de olor
 Achiote

Preparación

Se elabora un atole de maíz que sea sancochado molido y luego colado con agua, se endulza con el dulce de panela se le agrega a las especias que mientas dulce clavo de olor y achiote antes de que comience a hervir se le incorpora las rodajas de plátano maduro frito

BOLLO



Ingredientes

3 lbs de maíz pujagua rojo seco
 3 lbs queso seco
 1 ½ lb de azúcar
 1 litro de leche de vaca
 ½ onza de canela en raja
 10 clavos de olor
 2 cucharadas de bicarbonato de sodio

Preparación

Poner la pujagua en remojo por 24 horas, después de este tiempo sacar el agua, molerlo fino agregando queso, canela en raja clavo de olor y bicarbonato de sodio. El molido de suaviza con leche, se termina de añadir el azúcar. Toda la mezcla se deposita en un sartén cuadrado de lata y forrado con papel encerado, hornear por una hora, el punto de cocción se determina introduciendo la punta de un cuchillo en el bollo, si sale limpio, es señal que ya se alcanzó la cocción requerida. Receta para 20 raciones.



Ingredientes

1 libra de masa para tortillas
 2" de canela en raja
 2 tazas de leche
 ½ libra de queso fresco de leche
 2 tazas de azúcar

Preparación

Muela el queso con la canela y muélalo bien fina; agréguele el azúcar y póngalo en una sartén engrasada. Hornéelo a 375°F. Alrededor de una hora.

BOLLO DE EMPANADITAS Y VIEJITAS



Ingredientes

2 libras de masa de tortillas
 1 libra de queso seco
 3 tazas de panela o dulce rallado
 1 taza de azúcar
 4 onzas de queso rallado
 2" de canela en raja
 ½ taza de agua

Preparación

Revuelva y muela finamente la masa con una libra de queso. Con dos tazas de dulce rallado y media taza de agua, haga una miel hasta que quede espesa. Junte a la otra taza de dulce rallado, las 4 onzas de queso rallado, 1 taza de azúcar y canela quebradita, este es el relleno de las "empanaditas" para hacer las viejitas forme una bolita de la masa y sobre un papel espolmado o plástico, forme una ruedita delgada de 2" y hágale un bordecito levantado

DUM BREAD (Pan de Maíz)

Preparación creole de Corn Island: "La Cocina de Auntie Nana"



Preparación

Ralle los elotes y lávelos con una taza de agua, agregue crema de coco y la sal mezcla en una olla y póngalo en la cocina, retire del fuego, ponga en el horno por 35 minutos y haga la prueba del cuchillo para asegurarse que está bien seco. Retire lo del horno.

Ingredientes

12 Elotes
2 tazas de crema de leche de coco
Sal al gusto
Agua

HOJALDRE



Preparación

Se elabora a base de masa de maíz, manteca levadura dulce blanco melcochoso que es utilizada para el baño encima de la hojaldre se elaboran en forma circular y se le coloca dulce rallado encima y se les pone al horno.

Ingredientes

Maíz
Manteca
Dulce de rapadura



Ingredientes

2 libras de harina de maíz
 1 libra de queso
 3 huevos
 Manteca
 Canela
 Vainilla

Preparación

Bata bien los huevos con vainilla, margarina y leche, después agregue la harina y bata muy bien toda la mezcla, vacíe en una cazuela hasta la mitad de altura y métalo en el horno entre 10 y 15 minutos. Cuando esté frío, corte a su gusto.

MARQUESOTE



Ingredientes

½ Libra y 4 onzas de pinol blanco
 4 Onzas de harina
 1 Cucharada de bicarbonato de sodio
 ½ Libra y 4 onzas de azúcar
 10 Huevos
 1 Cucharada de canela en polvo
 1 Cucharadita de anís

Preparación

Batir las claras a punto de nieve, luego se le ponen las yemas una a una. Previamente mezclar harina, azúcar, bicarbonato y pinol y cernirlo. Estos ingredientes secos se agregan poco a poco a los huevos, por último, se incorpora la canela y el anís. Se pone al horno en un sartén bien engrasado y con papel de envolver.

MARQUESOTE 2



Ingredientes

30 huevos
15 solo yemas
2 libras de pinol
4 onzas de harina
Azúcar

Preparación

Batir los huevos e ir agregando el azúcar poco a poco, agregar la harina y el pinol poco a poco, batir en manteca. La cazuela llena de la mezcla y llévela al horno muy caliente cuando se separa de la cazuela es que ya está lista.

NUÉGANOS



Ingredientes

7 huevos
1 limón
5 cucharadas de aceite de oliva
½ cucharada de extracto de vainilla
4 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de harina de maíz
1 Tapa de dulce
Rajas de canela

Preparación

En un recipiente hondo, batir los huevos, agregar el aceite, el zumo de limón, la vainilla y azúcar. Mezclar bien para luego añadir la harina de maíz, hasta formar una masa semi dura. Hacer con la masa tiras y cortarlas para luego hacerlas en forma de empanaditas estiradas. Freír en un sartén y servir con miel. Para preparar la miel, ponga a cocinar a fuego medio el dulce y la canela, espere a que el dulce se disuelva totalmente.

144 PUDÍN DE MAÍZ



Ingredientes

2 latas de maíz de 1 libra
3 huevos
1 ½ taza de leche
1 cucharada de mantequilla derretida
2 cucharaditas de azúcar
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta
6 rodajas de bacon

Preparación

Batir bien los huevos, agregar el maíz, la leche, el azúcar, la mantequilla, sal y pimienta. Voltear esta crema sobre un molde de hornear de 1½ en mantequillado. Poner el bacón atravesado encima. En el horno precalentado a 350 grados Fahrenheit, hornear por 50 minutos o hasta que esté firme.

PAN DE MAÍZ



Ingredientes

2 tazas de harina de maíz
1 ½ taza de azúcar
4 huevos
2 tazas de harina de trigo
8 cucharaditas de polvo royal
1 taza de mantequilla derretida
2 tazas de leche tibia
1 cucharadita de sal

Preparación

Mezclar la mantequilla derretida con la leche, agregarle los huevos bien batidos y agregarle los ingredientes secos, hacer la masa, precalentar el horno a 400 grados Fahrenheit y en moldes bien engrasados hornéelos por 30 minutos.

PASTAL DE MAÍZ



Ingredientes

2 latas de 1 libra c/u de maíz sin jugo
 3 huevos
 2 cucharaditas de mantequilla derretida
 1 ½ tazas de leche
 1 cucharadita de sal
 1 cucharadita de pimienta
 6 tiras de bacón

Preparación

Batir bien los huevos. Agregar el maíz, leche, azúcar, mantequilla, pimienta, sal. Engrasar un molde o pírex para hornear, poner encima las tiras de bacón; después de echar el maíz en el molde, precalentar horno a 350 grados y meter a hornear por 45 o 50 minutos o hasta que esté firme o sólido

PERREREQUE



Ingredientes

3 libras de maíz tierno (elotes)
 1 libra de queso molido
 ½ libra de crema
 Azúcar al gusto
 ½ barra de margarina

Preparación

Raspe los elotes y muélalos bien finitos. Luego de haber molido los elotes viértalos en una taza grande. Agregue todos los ingredientes anteriores y revuélvalo muy bien. Engrase un molde para hornear. Ponga a precalentar el horno. Vierta todo lo que batió en el molde engrasado, métalo al molde a una temperatura de unos 250 grados de temperatura. Saque del horno cuando esté bien dorado. Déjelo enfriar para sacarlo del molde y partirlo en cuadros.

**Ingredientes**

4 libra de maíz
2 libras de azúcar
2 cocos
1 Barra de mantequilla
2 cucharadas de canela molida
1 nuez moscada •
Sal al gusto

Preparación

Este es un queque hecho de forma tradicional por las mujeres Rama o Ramaquíes, en el cual se pone la nuez de la almendra a remojar en agua fría por una noche. Después de sacar la semilla de la concha, al día siguiente se pone el agua a hervir y esta agua hervida se le echa a la semilla para quitarle la cáscara y para que quede blanca. Entonces se lava bien y se pone a cocinar hasta que quede suave. Enseguida se baja del fuego y se pone a enfriar, después se muele la semilla de almendra en la piedra de moler. También se pone el maíz a nesquizar para quitarle la cáscara: Luego se muele en la piedra de moler, y se mezcla la masa del maíz y la almendra con el jugo de la caña hervido y con la leche de coco, y se revuelve todo punto: no tiene que ser ni aguado ni muy espeso, tiene que estar entre los dos puntos para que salga bien. Luego se pone a hornear a fuego lento hasta que quede bien dorado por encima y por debajo. Enfriar y después se sirve. Receta para 30 personas.

QUESADILLA DE PINOL



Ingredientes

1 lb de pinol
 8 huevos
 3 lbs de harina de trigo
 1 lb de dulce negro
 ½ lb de queso seco
 ½ libra se mantequilla
 4 onzas de jengibre
 ½ onza de canela en raja
 280 clavos de olor
 1 litro de leche de vaca
 ½ litro de manteca de cerdo
 Azúcar y sal al gusto

Preparación

Humedecer la harina con agua helada, amasar, agregar mantequilla, cuatro huevos sin batir, azúcar y sal al gusto, seguir amasando, hacer los cascos. Moler el queso, dulce negro, jengibre, canela en rajás, y clavo de olor, mezclar estos ingredientes con el pinol y los otros cuatro huevos sin batir suavizar la pasta con leche, adicionar la manteca de cerdo. Esta mezcla se usa para rellenar los cascos, se colocan en un sartén de lata, se cuecen en el horno hasta que adquieren color dorado. Esta receta es para 50 unidades.

ROSQUILLAS No 1



Ingredientes

3 libras de masa de tortilla
 3 libras de queso seco
 4 cucharadas de mantequilla
 2 cucharadas de manteca de cerdo
 Dos huevos

Preparación

Muela bien el queso y revuélvalo bien con la masa, agréguele todos los demás ingredientes. Haga las rosquillas del tamaño que quiera y hornéelas a 350° F hasta que empiecen a dorar; si las quiere tostadas sáquelas del horno, déjelas enfriar y vuélvalas a meter al horno con un calor muy bajo 100° F, hasta que se tuesten, de esta cantidad pueden hacerse de 80 a 100 rosquillas según el tamaño.

148 ROSQUILLAS No 2



Ingredientes

2 libras de maíz
1 libra de queso
1 taza de leche
Manteca

Preparación

Se nesquiza el maíz, se lava, se muele junto con el queso, se agrega sal y leche, se amasa y se hacen las rosquillas con un peso de media onza, a los sartenes se le unta manteca de cerdo se colocan las rosquillas y se hornean.

ROSQUILLAS No 3



Ingredientes

10 libras de maíz
1 libra mantequilla
10 libras de queso

Preparación

Nesquizar el maíz con ceniza o cal, cuando ya ha votado el ojito negro el maíz, se saca de la olla, se lava bien hasta que quede sin gusto a ceniza y el agua salga clara. El maíz se remoja nuevamente con agua y se deja para el día siguiente. Y el queso desboronado se deja un día antes en un recipiente con un hoyo abajo para que se destile toda la sal. Al día siguiente se escurre bien el maíz y se mezcla con el queso y se muele. Luego a la masa molida se le agrega mantequilla, una libra de mantequilla por cada 10 libras de maíz y 10 libras de queso y se procede a la elaboración manual. Las rosquillas se preparan en dos momentos una de cocción y otra de tostado.

ROSQUILLAS No 4



Ingredientes

3 tazas de Maseca o masa de tortilla
1 ½ taza de queso rallado
1 barra de mantequilla
½ taza de leche
1 taza de rapadura de dulce
2 cucharadas de huevo batido

Preparación

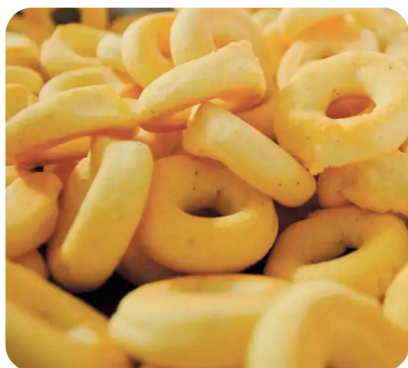
Realizamos la masa de maíz o la maseca como lo hacemos usualmente, con las indicaciones del empaque.

Mezclamos con el queso rallado, la media taza de leche y el huevo batido. Una vez que tenemos una masa homogénea procedemos a formar las rosquillas o las viejitas.

Para formar las rosquillas hacemos un churro pequeño con la masa y lo unimos en las puntas para darle forma.

Para las viejitas hacemos bolitas pequeñas, las aplanamos y en el centro colocamos un poco de la rapadura dulce.

ROSQUILLAS JINOTEGANAS



Ingredientes

Maíz
Sal
Levadura

Preparación

Son elaboradas a base de masa de maíz, sal y levadura. Se juntan todos los ingredientes y se mezclan para luego formar una pelotita lo que las diferencias del resto de las rosquillas elaborada en otros departamentos del país, esas son colocadas en cazuela y se ponen a hornear.

ROSQUILLAS DE JUIGALPA**Ingredientes**

(Para 100 rosquillas)

2 libras de masa molida de tortillas
(puede ser maseca, siga las instrucciones para hacer la masa)

2 libras de queso seco

1 Taza de leche.

8 onzas de manteca de cerdo,
derretida (donde yo vivo no hay esto
asi que la sustituir por mantequilla)

4 cucharadas de mantequilla,
derretida.

ROSQUILLAS SOMOTEÑAS**Ingredientes**

12 libras de maíz

5 libras de queso seco

4 huevos

1 bolsa y $\frac{1}{4}$ de sal

4 libras de manteca

Un puño de cal

Preparación

Muela fino el queso y revuélvalo bien con la masa de tortilla. Agréguele la leche, la manteca y la mantequilla. Haga las rosquillas del tamaño que desee, colocándolas pegadas unas con otras en una lámina de hornear y hornéelas a 400 grados F. por alrededor de una hora. Cuando estén cocinadas, aunque blancas, sáquelas y déjelas enfriar. Luego vuélvalas al horno, esta vez a 100 grados F. y hornéelas hasta que se tuesten. Disfrute con cafecito.

Preparación

Lo primero que debe hacer es lavar muy bien el maíz luego lo echa en una olla y lo pone a cocer con bastante agua y sal, mueva muy bien hasta pelar el maíz sin que se recueza. Cuando el maíz tire la capa de encima y el grano esté suave, retire y póngalo a enfriar y lávelo.

Ponga un recipiente con poca agua, agregue más caldo y deje en remojo el maíz aproximadamente 24 horas. Luego vuelve a enjuagar el maíz y escurra, añada los huevos, la sal, el queso y la manteca y muela. Después amase en una mesa y haga las rosquillas en forma circular

ROSQUETE



Ingredientes

Maíz pujagua
Dulce
Azúcar
Manteca
Huevos
Royal y sal.

Preparación

Realizamos la masa de maíz o la maseca como lo hacemos usualmente, con las indicaciones del empaque.

Mezclamos con el queso rallado, la media taza de leche y el huevo batido. Una vez que tenemos una masa homogénea procedemos a formar las rosquillas o las viejitas.

Para formar las rosquillas hacemos un churro pequeño con la masa y lo unimos en las puntas para darle forma.

Para las viejitas hacemos bolitas pequeñas, las aplanamos y en el centro colocamos un poco de la rapadura dulce.

ROSQUILLAS JINOTEGANAS



Ingredientes

1 libra de maíz
1 cucharada de Levadura
Sal al gusto

Preparación

Se lava el maíz, se pone en agua hervida por 5 minutos un día antes, se extiende para que se seque, se muele, la harina debe estar seca y se cuela en un cedazo o colador. Se hace una miel de dulce, se enfría, luego se agrega manteca, azúcar, sal y huevos se hace una pasta, se le agrega royal y poco a poco la harina, revolviendo todo esto se hacen los rosquetes y se llevan al horno.

152 ROSQUETE BLANCO



Ingredientes

1 libra de maíz
1 cdta de royal
2 huevos
Agua
Sal
Manteca

Preparación

El maíz se sancocha un día antes, se seca y se muele para formar la harina, qué se cuela en un cedazo, se bate la harina con huevo y manteca, se agrega agua y sal, se va amasando hasta el punto, se forman las argollas y se pone al horno.

TORREJAS



Ingredientes

2 Huevos
1 libra de Pinol Blanco
Dulce panela
Canela

Preparación

Se baten las claras de los huevos hasta alcanzar punto de nieve, cuando las tenemos listas se incorporan las yemas y una cucharada de pinol blanco por cada huevo, y todo se mezcla bien, se pone aceite en un sartén y se fríe la mezcla formando tortas redondas

TORTITAS DE ELOTES



Ingredientes

8 elotes
 ½ litro de miel de abejas
 ½ litro de aceite vegetal

Preparación

Destusar los elotes, separar los granos de elote, mediante rayado de las mazorcas verdes, moler los granos para obtener masa fina, con ésta hacer tortitas que se fríen en aceite caliente. Una vez fritas las tortitas se bañan con miel de abejas y se sirven. Esta receta es para doce unidades.

TORTA DE ELOTES



Ingredientes

12 elotes tiernos
 ½ litro de queso fresco
 1 taza de azúcar
 1 taza de leche
 2 cucharadas de mantequilla
 1 ½ cucharada de royal
 2 cucharadas de vainilla

Preparación

Muela muy fino los elotes y el queso; desbarátelo con la leche y cuélelo con el pascón, agrégueles el azúcar, mézclele los huevos y royal; añádele la mantequilla y la vainilla hornéela a 350°F, alrededor de 1 hora. (Receta para 10 personas)

154 ROSQUETE BLANCO



Ingredientes

4 Libras de maíz
2 Libras de queso seco
2 Libras de azúcar
Canela en raja y clavos de olor al gusto
½ Litro de leche (o leche agria)
3/4 Paquete de bicarbonato
Vainilla.

Preparación

Se remoja el maíz un día antes, al día siguiente se lava bien y se muele con el queso, canela y clavo de olor, la masa se revuelve con el azúcar, leche, vainilla y el bicarbonato desbaratado en un poquito de agua.

Se hornea a temperatura alta.

VIEJITAS



Ingredientes

Masa de maíz
Queso fresco
Rapadura de dulce

Preparación

Ponga al fuego el dulce con media taza de agua. Déjelo hervir hasta que forme una miel espesa. Muela el queso y lo revuelve con la masa. Divida la masa en 20 bolitas. Aplaste cada una hasta formar una ruedita, hágale un bordecito levantado en la orilla. Métalas al horno a calor moderado hasta que doren un poco. Sáquelas del horno, llene el centro de las rueditas con un poquito de miel, sin que se resbalen. Vuélvalas a hornear hasta quedar doraditas.

VIEJAS



Ingredientes

5 lbs de maíz blanco seco
 5 lbs de queso seco
 2 lbs de dulce negro
 1 taza de manteca de cerdo
 Agua

Preparación

Nesquizar el maíz, concluir la cocción antes que los granos suavicen, botar el agua y lavar. Moler el queso, mezclar con la masa, hacer tortillas de 1 ½ pulgada de ancho, con bordes hacia arriba, moler el dulce y depositarlo en la cara de arriba, poner la vieja en un sartén previamente engrasado con manteca de cerdo. Cocerlas al horno, concluir la cocción cuando se empieza a dorar. Esta receta es para 320 unidades.

VIEJITAS Y EMPANADITAS



Ingredientes

2 libras de masa de tortilla
 1 libra de queso fresco
 3 tazas de dulce rallado
 1 taza de azúcar
 4 onzas de queso rallado
 2 rajitas de canela, quebraditas finas,
 ½ taza de agua.

Preparación

Revuelva y muele finamente la masa con 1 libra de queso.

Con 2 tazas de dulce rallado y ½ taza de agua, haga una miel hasta que quede espesa.

Junte a la otra taza de dulce rallado, las 4 onzas de queso rallado, 1 taza de azúcar y la canela quebradita; este es el relleno de las empanaditas. Para hacer las viejitas, forme una bolita de la masa y sobre un papel espelmado u hoja de plátano, forme una ruedita delgada de 2 pulgada y hágale un bordecito levantado en la orilla, de ¼. Hornéelas a 350 F. hasta que doren; sáquelas, cubra cada una con miel se esparce mas y quede firme.

Para las empanaditas, forme también una bolita de masa, estírela sobre el papel, formando una ruedita de 2"; póngale a cada una la cucharadita de relleno y junte los bordes, apretando bien las dos orillas, para formar la empanadita. Hornéelas a 400 F' hasta que se vean doraditas. Estas tardan alrededor de 30 minutos.
 (Para 20 viejitas y 20 empanaditas)



GASTRONOMÍA NICARAGÜENSE DE SEMANA SANTA



Índice

1. Chilate.....	161
2. Chocolate Chapiollo.....	161
3. Sopa de Queso No 1	162
4. Sopa de Queso No 2.....	162
5. Sopa de Queso No 3.....	163
6. Sopa de Queso No 4.....	163
7. Sopa de Cuajada.....	164
8. Sopa de Sardina.....	164
9. Sopa de Rosquillas.....	165
10. Torta de Sardina.....	165
11. Guiso de Tortuga.....	166
12. Pinol de Iguana.....	167
13. Pescado a la Tipitapa.....	168
14. Tostadas de Atún con Guacamol.....	168
15. Torta de Pescado.....	169



La Semana Santa, sus tradiciones y su gastronomía

Por Wilmor López

La semana mayor en el mundo católico la representa la semana santa, se inicia el domingo de Ramos y finaliza el domingo de Resurrección, es la última semana de la Cuaresma.

La iglesia católica se dedica a conmemorar la pasión, muerte y resurrección de Jesús. La actividad es intensa, misas, procesiones, confesiones, dramas teatrales de la pasión y muerte de Jesús, los huertos del Señor, los monumentos, las alfombras pasionarias de aserrín en Sutiava, hechas con labor artística artesanal, el viacrucis acuático, la procesión de medianoche, la bendición del agua y el fuego, las comidas de verano con sus dulces y bebidas, todas de carácter tradicional, también se destacan las peregrinaciones en carreta a Popoyuapa para adorar a Jesús del Rescate, su pago de promesa y sin faltar su música sacra.

Nicaragua vive la semana santa de dos maneras: vacacionando y en oficios religiosos. Algunas personas se van a los balnearios, a la playa, al mar, ríos, pozas y otra parte del pueblo se unen a las procesiones a los actos religiosos.

La gastronomía de semana santa juega un papel determinante en la tradición, son platillos únicos, comidas con evidente influencia árabe, española y herencia indígena, todas estas culturas convergen en la comida, bebida y dulce, el sabor de la cultura en los platillos coloridos.

El día más sagrado es el viernes santo, los fieles deben de ayunar, ese día nadie come carne roja, es el día de la procesión más simbólica: El Santo Entierro.

Luego viene la Pascua, celebrando la resurrección, la palabra Pascua significa salto o paso, viene del latín Pascae, este domingo de Pascua es también conocido como domingo de gloria o de resurrección.

Antes de hablar de la gastronomía de la semana mayor, voy a recordar algunas tradiciones que hemos heredado de nuestros antepasados y que hoy ha tomado fuerzas gracias al apoyo de algunas instituciones gubernamentales, una de ellas es la procesión de los perros mascotas en Masaya, el domingo de Dolores se celebra en la iglesia de Magdalena una misa, en el barrio de Monimbó a San Lázaro, en esta actividad se lucen por los disfraces pintorescos de las mascotas, llegan a toda la zona de la meseta de los pueblos.

La gastronomía de este tiempo religioso goza de popularidad nacional, sus platos comienzan a salir a partir del primer viernes de cuaresma, siendo la sopa de queso el primer platillo que se presenta, presidido con gran propaganda comercial, esta sipa en el norte segoviano cambia de nombre y se llama sopa de cuajada

y también sopa de rosquillas. En los países vecinos de El Salvador y Honduras es conocida una sopa similar con una variante, en Honduras se hace la tradicional sopa de tortas de pescado seco y en El Salvador preparan una torta de pescado envuelta en huevo, es preparada con masa y con abundante caldo, el pescado es de macarela, envuelta en huevo y acompañada de papas y garbanzo.

Nicaragua se luce con una variedad de platillos: sobresaliendo las carnes de pescados, de iguana y de tortuga. El maíz con sus variedades sale a relucir, especialmente con sus tamales, o se convierte en pinol blanco y pinolillo con cacao, es una bebida de verano. El dulce de panela o rapadura es otro elemento que engalana el paladar al congraciarse con los almíbares y curbasá, este dulce de panela (atado) es fiel compañero del pinol simple y del pozol.

En la Costa Caribe existen platos típicos de semana santa, el banano, el coco y el pescado don el denominador común, allí se conocen el pescado con banano, el pescado asado, el sasal, el wabul de frutas de pan y de quequisque, la torta de arroz, mientras que en Somotillo, departamento de Chinandega encontramos otra sopa: el enhuevado, es una sopa de torta de pescado con huevo.

Entre los dulces de semana santa están el motasatol, la cuscaca y el banano pasado de Granada, es un dulce de cuaresma en extinción pues casi no se recuerda, lo he visto y probado en la ciudad de Granada donde se acostumbra en los "Huertos del Señor" del jueves santo. Mientras que en Ocotol aparece un dulce con influencia española: la torreja, a base de maíz y huevo. En España durante la semana santa hacen la torrija, es un dulce tradicional de cuaresma, es una rebanada de pan duro empapado en leche y tras ser rebozada en huevo, es frita en un sartén con aceite. Otra torreja es el elaborado en Guatemala, es a base de panes de manteca llamados yemas de huevo, se envuelven en huevo y se fríen, se colocan en la miel hecha con azúcar, un clavito de canela y se ponen unas semillas de almendra.

En Nicaragua, un plato emblemático de semana santa es el arroz con gaspar también conocido como gaspar seco con arroz, hay cocineras tradicionales que poseen su propia receta al hacer este plato.

Este país también presenta otro dulce: el pipián en miel y el refresco de hojas de aguacate y guarumo, lo hacen en la comunidad de Samaria, pertenece a Villa El Carmen. Otras delicias son las huacas de mango sazón, tortas de sardinas o pepescas en tortas, buñuelos de cuaresma, el bienmesabe, la colación, cajeta tradicional, tamal con queso, iguana en pinol, ayote en miel, y otras suertes de platos y dulces son parte de nuestra identidad culinaria.

En realidad Nicaragua es un país único y original, de comida tradicional exquisita, somos un país afortunado, con lagos, lagunas y volcanes, con poeta universal Rubén Darío que revolucionó el Modernismo, con el General Sandino, cuya dignidad patriótica nos cobija, con un buen gobierno que oye la voz de su pueblo, somos un país feliz y donde la soberanía la ejercemos los nicaragüenses. Esta gastronomía es huella del sabor ancestral nicaragüense.

CHILATE (LEÓN - SANTA ROSA DEL PEÑÓN)

161



Ingredientes

3 libras de maíz pujagua seca
½ libra de azúcar
½ litro de leche de vaca
½ litro de agua
2 onzas de cacao, tostado, pelado y molido.
Dulce de rapadura
½ onza de canela en rajas
6 clavos de olor Chile congo majado
Canela en polvo

Preparación

La noche anterior limpie el maíz pujagua, tueste ligeramente y una vez refresque, ponga a remojar en 1 litro de agua. Al día siguiente escurra y muele a grano fino, agregue 2 tazas de agua y pase por colador fino. Aparte remoje el cacao en ¼ taza de agua y deje reposando. En una olla a fuego medio, ponga a hervir el colado del pujagua, agregue ½ litro de leche, el dulce de rapadura, la canela y el clavo de olor sin dejar de remover. Cuando hierva 3 minutos pase un colador de metal en el atol para quitar cualquier excedente o broza del dulce, agregue el chile y el cacao, continúe removiendo 2 minutos más. Sirva caliente o frío, si prefiere rocíe un poco de canela en polvo.

CHOCOLATE CHAPIOLLO



Ingredientes

2 litros de leche
1 libra de pinolillo
Canela
Azúcar al gusto

Preparación

Se coloca la leche en una olla y se lleva a ebullición, junto con la canela. El pinolillo se disuelve aparte y luego se agrega poco a poco la leche. Luego se revuelven los ingredientes con el fuego lento, hasta que queden juntos con el azúcar. Se puede servir caliente o helado.

SOPA DE QUESO No 1.**Ingredientes**

1 litro de agua
 4 tomates
 1 cebolla
 4 chiltomas
 1 cabeza de ajo
 1 moño de hierbabuena
 3 tazas de masa de maíz
 3 tazas de queso rallado

½ litro de leche
 ½ taza de crema
 Achiote
 Sal al gusto

Preparación

Revuelva la masa con el queso, el achiote y sal al gusto, tiene que reservar una taza de esta masa para diluirla con agua. Ponga a hervir 1 litro de agua con cebolla, chiltoma, tomate, ajo cuando empiece a hervir agregar la taza de masa diluida en agua, agregue la leche, crema, hierba buena y las rosquillas de la forma que usted quiera y agregarla al caldo de verduras, proceda a hacer las rosquillas de la forma que usted prefiera. Deje hervir unos minutos.

SOPA DE QUESO No 2 (Nueva Segovia)**Ingredientes**

2 tazas de masa de maíz
 2 onzas de mantequilla
 1 moño de hierbabuena
 6 chiltomas picadas
 1 litro de leche
 ½ cucharada de pimienta
 2 cebollas picadas
 4 cubos de sazónador de pollo
 1 litro de caldo de pollo
 Ingredientes para las tortas
 8 tazas de queso seco rallado
 10 tazas de masa de maíz
 1 huevo
 Media cucharadita de sal

**Preparación**

Se ponen a cocer junto todos los ingredientes del caldo. Una vez que han hervido, agregar las dos tazas de masa diluida en un poco de leche para que espese. Para hacer las rosquillas, mezcle la masa con agua, el queso seco, el huevo y la sal. Cuando la masa quede uniforme, proceda a hacer las rosquillas, las cuales después se freirán, sacar el exceso del aceite con papel absorbente. A la sopa preparada y caliente se le agregan las rosquillas.

SOPA DE QUESO No 3



Ingredientes

3 libras de masa
1 lb de queso seco rallado
2 huevos
½ litros aceite
2 onzas de mantequilla achiote
cantidad necesaria
1 moño de hierbabuena
3 chiltomas grandes
2 litros de leche
2 cebollas grandes

SOPA DE QUESO No 4



Ingredientes

2 libras de hueso blanco (opcional)
2 libras de masa de tortilla
1 libra de queso
2 cebollas medianas
1 Chiltoma grande
2 tomates
4 dientes de ajo
1 cucharadita de achiote
2 taza de leche
½ Taza de crema
2 cucharadas de mantequilla
Hierbabuena, sal, pimienta
Grasa para freír

Preparación

Ponga a hervir las verduras, tomates, cebolla, chiltomas, un poquito de hierba buena. En un recipiente hondo agregar la leche previamente hervida, a esta diluir un poco de masa para espesar la sopa y unas 4 onzas del queso de las rosquillas. Freír cebollas en rodaja en mantequilla a fuego moderado y dejárselas caer a la sopa cuando esté lista. Para las rosquillas: agregar la masa, agua cantidad necesaria, los huevos, el queso previamente rallado y formar la masa con consistencia dura como que va a preparar tortillas, mezclarlo todo y preparar las rosquillas una vez que tenga lista la masa debe de freírlas en una cazuela con bastante aceite hasta que queden bien crujientes. Para servir, puede introducir las rosquillas dentro de la sopa o bien servir separado.

Preparación

Sancochar el hueso con 2 litros de agua, cuando empiece a hervir sacar la espuma y agregar ajo, cebolla, chiltoma, tomate; una vez que hiervan bien todas las verduras sacar y licuar y volver agregar al caldo, quitar el hueso. Aparte mezclar la masa con el queso rallado, agregar un poco de achiote y desbaratar una taza de esta mezcla con un poco de agua y agregar al caldo, una vez que hierva, agregar leche, crema y la hierbabuena, corregir la sal y agregar un poco de pimienta; sofreír 1 cebolla en rodajas con la mantequilla y agregar a la sopa poco antes de bajarla del fuego. Con la masa restante hacer rosquillas y freírlas en abundante aceite caliente. Servir la sopa con las rosquillas fritas.

164 SOPA DE CUAJADA

Ingredientes

1 cuajada
1 libra de masa de tortilla o Maseca
1 litro de agua
1 litro de leche
3 tomate
1 cebolla mediana
2 Chiltoma
1 moño de Hierba buena
1 Huevo
2 sobres de consomé de pollo
½ litro de aceite

Preparación

Se pone a cocer un poco de agua junto con los dos sobres de consume, cebolla tomate y chiltoma para el caldo. Luego se mezcla la masa con la cuajada, el



huevo y un poco de leche se revuelve bien, y se deja un poco de esta mezcla para diluirla en leche y agregársela al caldo. Se forman las pelotitas de masa y se fríen, hasta que queden doradas. Una vez fritas se le agrega la calado junto con la hierba buena y se deja que hiervan unos minutos.

SOPA DE SARDINA



Ingredientes

2 libras cabezas de pescados
Sardinas secas
1 litro de leche de vaca
1 litro de leche de coco
2 chiltomas
1 cebolla
3 dientes de ajo
2 litros de agua
Achiote y sal al gusto

Preparación

Limpe y lave bien la cabeza de pescado, ponga a hervir agua con la cebolla, ajo y chiltoma, y las cabezas cuando este bien cocida la cabeza cuele el caldo, una vez colado agregue la leche de vaca y de coco y un poco de masa con la preparo las tortitas de sardinas diluidas en un poco de leche agréguele achiote y sal al gusto posteriormente las tortitas de sardina; después le agregan las tortas de sardina.

SOPA DE ROSQUILLAS



Ingredientes

2 libras de posta de res
2 cebollas medianas
1 chiltoma grande
6 dientes de ajos
1 cucharada de pimienta en grano
1 cucharadita de achiote
1 cucharadita de mantequilla
1 cucharadita de naranja agria o jugo de limón
1 ½ libra de masa para tortilla
½ libra de queso
½ taza de leche
Hierbabuena, sal y pimienta
1 taza de manteca para freír

TORTAS DE SARDINA



Ingredientes

1 libra de sardina seca
2 libras de masa de tortilla
2 chiltomas
3 cebollas
1 huevo
Achiote
½ litro de aceite

Preparación

Haga un caldo, ponga a cocer la posta en 6 tazas de agua fría, con una cebolla, 1 chiltoma, los ajos, la pimienta en grano y el achiote, todo molido; sazónelo a su gusto con sal y jugo de naranja agria y déjelo hervir hasta obtener un caldo fuerte. Muela y mezcla bien la masa con el queso; revuélvale los huevos. De esta masa aparte $\frac{3}{4}$ de taza y dilúyala bien en un poquito de caldo frío y agréguesela al resto del caldo, cuélela, póngale una rama de hierbabuena y déjela hervir a fuego manso por 20 minutos. Con el resto de la masa haga rosquillas y fríalas con aceite caliente; en el momento de servirla agréguele la leche caliente y las rosquillas, apague el fuego. (Para 8 personas)

Preparación

Se tuesta la sardina en un comal, una vez tostada se le quita la cabeza y se pone a remojar, se refriega para quitarle las escamas.

Se coloca la masa en un recipiente algo grande para revolver la masa se lava la cebolla y chiltoma y se pica finamente, se revuelve esta masa con las sardinas ,huevo, naranja agria ,achiote, y sal. Se hacen las tortitas y se fríen



Ingredientes

Carne de una tortuga ñoca, del lago.
 Una docena de huevos.
 3 libras de mantequilla de nata o dulce.
 1 litro de manteca de cerdo.
 2 libras de masa de maíz nesquisado.
 1 docena de naranjas agrias.
 6 Chiltomas.
 10 Tomates maduros
 3 cebollas
 1 cabeza de ajo
 Dos cuartas de aceite vegetal.
 Pimienta picante

Preparación

La carne de tortuga una vez lavada, bien con naranja agria y ajo se pone en una cacerola junto a chiltoma, cebolla picante, ajo y sal al gusto, al fuego por el tiempo de una hora, hasta que suavice. Una vez fría se desmenuza. Se toma la masa de maíz nesquisado, se pone en un trasto un poco grande y a esta se le aplican: la docena de huevos, sal al gusto, pimienta picante, y se le aplica un licuado de ajo, cebolla, chiltoma y tomate, de igual manera se le aplica el jugo de 6 naranjas agrias, sal al gusto y se le aplica la carne desmenuzada todo esto se mezcla hasta que todo quede completamente fusionado.

Esta mezcla se va suavizando con la sopa que resulta del cocimiento de la carne en pequeñas porciones. Una vez que tenemos la mezcla lista, se pone una cacerola grande al fuego se

le aplica el litro de manteca de cerdo (donde alcance dos veces la porción de la mezcla, para que la mezcla al hervir no caiga y se pueda mover bien) se le aplica ajo a dorar y se comienza a mover con una cuchara de madera grande, por el tiempo de una hora, hasta que tome buena contextura.

Al faltar unos quince minutos para bajar se le aplican las tres libras de crema dulce. Este cocido no debe quedar sólido, ni líquida, sino de contextura al gusto de guiso. Una vez que está el guiso. Se procede a poner al fuego una cacerola pequeña donde se aplican las dos cuartas de aceite, al estar caliente se aplican rodajas de 10 tomates maduros y de cebolla dulce para que doren. Sirva en un plato hondo



Ingredientes

1 Iguana
2 Libra de maíz
1 Cabeza de ajo
3 Cebollas grandes
1 Chiltoma
Naranja agria
Tomate
Pimienta, sal

Preparación

El día anterior, se mata la iguana, abriéndole el vientre en forma horizontal para extraer los huevos y las vísceras; los huevos se lavan bien con naranja agria, se cuecen en agua con sal y cuando se enfrían, se guardan.

Al día siguiente, se le quita la piel a la iguana, suavizándola en agua fría previamente. Se lava con naranja agria y se sancocha con ajo, cebolla y chiltoma.

Con anticipación se tuesta el maíz procurando que no se dore mucho, luego se lava y se muele payaste. El maíz ya molido se pone a remojar para sacarle la pluma dejando la payana gruesa y se le agrega el caldo en que se coció la iguana.

En un poco de manteca o aceite se sofríe la cebolla y se le agrega la mezcla anterior, moviéndola constantemente hasta que se sienta bien cocido el maíz. Se sazona con un recado preparado con ajo, pimienta, achiote, cebolla, naranja agria y sal al gusto.

Aparte se desmenuza la carne de la iguana y se sofríe sazonándola con cebolla, chiltoma y tomate. Una vez lista la carne, se agrega al preparado anterior y también los huevos cocidos el día anterior. Este plato debe quedar aguado porque de lo contrario se cuaja al enfriarse.

Se sirve con un sofrito de cebolla con tomate.

PESCADO A LA TIPITAPA



Ingredientes

1 pescado guapote de 1 libra o 1 ½ libra.
 ½ libra de pinol.
 2 a 3 dientes de ajo.
 3 tomates.
 2 cebollas.
 ½ cucharada de mantequilla.
 ½ litro aceite.
 Sal y pimienta al gusto

Preparación

El pescado a la Tipitapa, se elabora de la siguiente manera: Se selecciona el guapote, que normalmente es traído

de las aguas de Masachapa y Puerto Díaz en Chontales. El pescado se lava con abundante agua, se le quitan las escamas y luego se abre por la mitad para sacarle las vísceras y las espinas, al dejarlo completamente limpio, se le aplica ajo, sal y pimienta al gusto, se deja reposar por unos 10 minutos para que agarre el sabor y el aroma del ajo y la pimienta. Después de esto se pasa el pescado por pinol para proceder a freírlo. En una paila o sartén se pone a calentar aceite suficiente que cubra completamente el pescado, cuando el aceite está hirviendo se fríe durante diez minutos hasta que tome un color dorado. Por último se sirve con una salsa especial elaborada con tomates bien picados y cebolla en rodajas, todo esto se sofríe con un poco de mantequilla y se le pone sal al gusto. Este plato se sirve, acompañado con arroz blanco y tostones.

TOSTADAS DE ATÚN CON GUACAMOL



Ingredientes

5 tortillas o tostadas.
 1 lata de atún en agua.
 1 ramita de cilantro.
 ½ lb de tomate.
 ½ lb de cebolla.
 Pizca de sal.
 Pizca de pimienta.
 2 limones. •
 1 aguacate mediano.

Preparación

Se fríen las tortillas en un sartén con aceite caliente, luego se prepara el atún con la cebolla, tomate, cilantro, se agrega el limón, sal y pimienta al gusto, se revuelve y se prepara el guacamol. Se maja el aguacate, agregamos una pizca de sal y pimienta al gusto, luego se agrega el limón. Se le unta el guacamol a la tostada y luego se le pone una capa de atún preparado y se sirve.

TORTA DE PESCADO



Ingredientes

3 libras de pescado seco
3 libras de maíz
½ lb de cebolla
4 chiltoma
1 litro de aceite y 2 huevos

Preparación

En una olla echarle agua y ponerla al fuego a hervir, una vez que esté hirviendo dejar caer los chacalines para que se les salga la sal y dejarlos por unos 3 minutos en el agua caliente y retirar del fuego. Picar finamente la cebolla, chiltoma o pimiento, apio y el jugo de los limones y sal al gusto, una vez que tenga esto listo, echarle los chacalines y revolver, puede agregar un poquito de salsa inglesa, y estamos listos para degustar nuestro coctel de chacalines preparado en casa.

DULCES DE CUARESMA



ÍNDICE

1. Almíbar de Cáscara de Sandía.....	173
2. Arroz con Leche.....	173
3. Atol de Naranja Agria.....	174
4. Ayote en Miel.....	174
5. Basate.....	175
6. Bien me sabe.....	175
7. Buñuelo de Yuca.....	176
8. Buñuelo de Maíz.....	176
9. Cajeta de Frijoles.....	177
10. Cusnaca Chontaleña.....	177
11. Cusnaca Leonesa.....	178
12. Cajetas de Naranja (pulpa).....	178
13. Curbasa.....	179
14. Dulce de Groseas.....	179
15. Dulce de Suero.....	180
16. Jalea de Jocote y Papaya.....	180
17. Jocotes en Miel.....	181
18. Hojuelas de Harina.....	181
19. Manjar de Leche.....	182
20. Mangos y Jocotes en Miel.....	182
21. Mangos en Miel.....	183
22. Marañones en Miel.....	183
23. Motas Atol.....	184
24. Cosa de Horno o Perrerreque.....	184



ALMÍBAR DE CÁSCARA DE SANDÍA



Ingredientes

2 libras de cáscara de sandía
1 libra de dulce de rapadura
Clavo de olor, canela pimienta de olor.

Preparación

La cáscara de sandía se utiliza solo la parte verde, se corta en tiras y se pone a hervir con el dulce y especias que se mencionan al gusto, cocer hasta tener una mezcla espesa.

ARROZ CON LECHE



Ingredientes

200 gramos de arroz
150 gramos de azúcar
1 litro de leche
2 rajitas de canela
cáscara de un limón
canela molida
50 gramos de mantequilla (opcional)

Preparación

Colocamos una olla al fuego, agregamos la leche, azúcar, canela, arroz y cáscara de limón, luego removemos y esperamos que la leche empiece a hervir. Dejamos cocinar a fuego lento hasta que el arroz esté suave, se mueve constantemente para evitar que el arroz se pegue en el fondo de la olla y por ende no se ahúme, esperamos 40 minutos que se cueza bien. Ya suave el arroz, sacamos la cáscara del limón y las ramas de canela, dejamos reposar unos minutos el arroz y después lo echamos en un recipiente. Dejamos enfriar a temperatura ambiente y después polvoreamos canela molida para darle vistosidad y un toque de sabor, lo mejor es conservarlo en el frízer hasta el momento de servir el arroz con leche.

ATOL DE NARANJA AGRIA**Ingredientes**

2 libras de trigo millón
 1 libras de azúcar
 3 docenas de naranjas agrias

Preparación

Se sancocha el trigo millón, se muele, se agrega 4 litros de agua se bate con el jugo de las naranjas agrias y se cuela, se pone al fogón en una olla bien limpia, se mueve constantemente, se agrega el azúcar al gusto y se deja que hierva bien, cuando esté bien cocido se baja del fogón y se sirve.

AYOTE EN MIEL**Ingredientes**

1 ayote grande de 12 libras
 6 tapas de dulce de rapadura
 Canela de raja al gusto,
 Clavo de olor al gusto
 Hoja de higo

Preparación

Corte el ayote en pedazos, ponga la olla en el fuego con agua (litro $\frac{1}{2}$), ponga una parrilla de palitos delgados en el plan de la olla, coloque los pedazos de ayote dejando una cama en el plan con los palitos delgados y agregue dulce, luego forme otra capa de dulce y así sucesivamente, tape la olla que cubra todas las capas con hojas de higo, se deja 4 horas a fuego lento para que agarre color moreno oscuro.

Dependiendo del tamaño del ayote se calcula el dulce, por cada libra de ayote, media libra de dulce de rapadura.

BASATE**Ingredientes**

1 libra de maíz
 2 plátanos maduros
 Azúcar
 Leche
 Dulce de rapadura
 Canela

Preparación

Se pone a cocer el maíz al fuego hasta que quede recocado, se muele, se cuela en un poco de agua y se le agrega leche, se pone al fuego, se le agrega canela y cuando está espesando se le agrega azúcar, terminada la cocción se le agregan las tajadas de plátano, se retira del fuego. Y listo para servir.

BIEN ME SABE**Ingredientes**

1 plátano maduro
 1 tapa de dulce de rapadura
 Media taza de agua
 Canela
 Jugo de limón
 Aceite

Preparación

Pelar el plátano, cortar en 2 partes, en tiras estilo juliana. Hervir las fajitas de plátano en suficiente aceite, remover constantemente hasta que esté bien tostadas. Sacarlas y dejar escurrir el aceite. En una olla mezclar media taza de agua con la rapadura de dulce, echar unas gotitas de jugo de limón y dejar la mezcla en el fuego unos minutos, mover constantemente hasta espesar, luego sobre una superficie plástica poner las tiras del plátano frito y dejar caer la miel, amasar las tiritas con la miel de forma que queden pequeños manojitos bien cubiertos.

BUÑUELOS DE YUCA**Ingredientes**

4 tazas de yuca molida cruda
 1 taza de queso rallado
 ½ taza de arroz remojado por una hora
 1 huevo
 1 cucharadita de polvo de hornear
 aceite
 1 tapa de dulce (1libra)
 1 taza de agua
 Canela
 clavo de olor

BUÑUELOS DE MAIZ**Ingredientes**

1 libra de maíz
 1 cucharada de margarina
 1 taza de leche
 azúcar al gusto
 1 taza de queso rallado

Preparación

Se muele la yuca con el queso y el arroz. Aparte se bate la clara a punto de nieve y se le agrega a continuación la yema. Se le incorpora a la mezcla anterior. Se fríen en aceite caliente echándole por cucharadas hasta que estén dorados. Se sirven con miel preparada de la siguiente manera: Se pone al fuego una tapa de dulce con una taza de agua, canela y clavo de olor hasta que espese.

Preparación

Se lava bien el maíz y se sancocha, se muele, una vez que ya está lista la masa se le agrega la leche, se bate en conjunto con la margarina, queso rallado y se le agrega azúcar al gusto, se elaboran las bolitas y por aparte se prepara un sartén con la margarina caliente, se depositan las bolitas para freír, cuando ya están doraditas se sacan en un plato para que se sequen y también por aparte se prepara miel para introducir los buñuelos en la miel y disfrutar seguidamente.

CAJETA DE FRIJOLES



Ingredientes

4 tazas de frijoles cocidos sin sal
4 tazas de leche
Azúcar al gusto
Canela en raja

Preparación

Se muelen los frijoles y se pasan por un cedazo, se disuelven en leche, poniéndole azúcar al gusto y canela. Se pone a fuego manso meneándolo hasta que esté de la consistencia en forma de cajeta.

CUSNACA CHONTALEÑA



Ingredientes

4 docenas de jocotes
2 tazas de leche
4 cucharadas de crema
Azúcar
Canela
Dulce de rapadura

Preparación

Lavar bien los jocotes, luego cocerlos dejar hervir por 20 minutos, escurrir en pascón en una olla aparte, agregamos el dulce de rapadura con azúcar y canela. Poner a fuego lento por 15 minutos. Agregamos jocote, leche, crema a fuego medio moviendo continuamente hasta quedar un poco espesa.

CUSNACA LEONESA**Ingredientes**

½ litro de leche
 8 docenas de jocote
 ½ atado de dulce
 1 cebolla
 5 rajas de canela
 1 libra de azúcar
 1 pizca de sal y ¼ de manteca de cerdo.

Preparación

Se pone a cocer el jocote, mientras tanto, se va cortando la cebolla en pequeños pedacitos la canela, cuando se terminan de cocer los jocotes se sacan a un recipiente seco, luego se vuelve a poner la porra en el fuego se le deposita la manteca de cerdo en seguida le echan las cebollas hasta que queden bien doradas, luego se depositan los jocotes seguido el dulce desbaratado, luego la leche, después la canela y se deja reposar unos 5 minutos, después se mueve cuidadosamente y se deja que se conserve por 1 hora a fuego de leña.

CAJETAS DE NARANJA (pulpa)**Ingredientes**

Cáscaras de 1 docena de naranja dulce
 Clavo de olor
 Frambuesa
 ½ libra de maíz (masa)
 1 libras de azúcar

Preparación

Se saca la cáscara de la naranja, se pone al sol por dos días. Se cuece la cáscara y nuevamente se pone al sol por medio día. Se muele en conjunto con el clavo de olor. Se mezcla la masa con la naranja molida y la canela molida y se revuelve bien, se forman las pelotitas o se decora con otra forma hasta que amarre la masa ya compuesta y se saca al sol para que se endurezcan un poco y después de sirven.

CURBASA



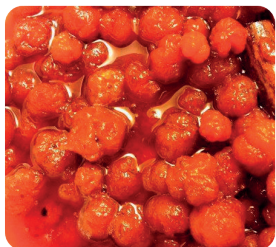
Ingredientes

1 Docena de mangos maduros
 1/4 Piña
 1 Papaya verde
 4 Docenas de jocotes
 1 Mamey
 1 Coco
 ½ Docena de marañones
 3 Tazas de grosea
 1 Trocito de tamarindo
 1 Atado de dulce
 Canela en raja, clavo de olor

Preparación

En una olla grande a fuego lento (según lo tradicional, se usa cazuela de barro y en cocina de leña) se pone primero el dulce con canela, clavo de olor y una taza de agua, cuando empieza a hervir y espesa un poco, se le agregan las frutas de la siguiente manera: los mangos pelados, los jocotes pinchados con un tenedor y pasados por agua hirviendo, la piña cortada en trocitos, el mamey y el coco tajadeados, los marañones hervidos y exprimidos, la grosea pasada por agua caliente. La papaya tajadeada y previamente pasada por agua hirviendo es la última fruta que se le agrega y luego se deja cocer hasta que las frutas están bien conservadas.

DULCE DE GROSEAS



Ingredientes

2 libras de grosea.
 ½ taza de azúcar.
 Canela.
 Agua.

Preparación

Se hierven las grosellas en agua teniendo cuidado de hacerles pequeños orificios para que drenen un poco el ácido. Una vez estén hervidos, boten el agua y aparten. En una olla agreguen el azúcar (para unas 2 libras de grosellas se puede agregar media taza de azúcar) y un poco de agua solo para "mojar" el azúcar de modo que se vaya haciendo un almíbar. Agreguen una astilla de canela y las groseas. Una vez que seque el almíbar y esté bien fluido y absorbido por las grosellas apague y dejen enfriar a temperatura ambiente.

DULCE DE SUERO**Ingredientes**

1 galón de suero
2 lb de azúcar
canela
1 lb de harina.

Preparación

Se pone a cocer a fuego lento el suero, azúcar y canela, se le va agregando un poco de harina de tal manera que esta vaya dando punto de espesar, se va probando hasta quedar un poco blanda, se aparta del fuego y luego se hacen los caramelos quedando como leche de burra.

JALEA DE JOCOTE Y PAPAYA**Ingredientes**

1 Papaya verde mediana
3 docenas de Jocotes
Azúcar al gusto

Preparación

Se lavan ambas frutas, se pela y se ralla la papaya, luego se pone a cocer los jocotes y la papaya por separado se bota la primera agua y nuevamente se ponen ambas frutas al fuego, se le agrega el azúcar y se está meneando por 15 minutos.

JOCOTES EN MIEL



Ingredientes

2 libras de jocotes
1 libra de dulce de rapadura
Vainilla al gusto

Preparación

Lave los jocotes y quítele el tronco, pínchelos con un tenedor y colóquelos en una olla con el dulce y la vainilla. Tápelos y cocine a fuego muy lento. Deben de quedar bien conservados. No se les pone agua, pues con el jugo que sueltan los jocotes y el dulce se cocinan.

HOJUELAS DE HARINA



Ingredientes

½ libra de harina
½ litro de aceite
1 huevo
Bicarbonato y royal
½ taza de agua
1 cucharada de sal

Preparación

Se mezcla el agua con la harina y el huevo, se agrega un poco de sal junto con el royal, esta se mezcla y se amasa de modo que la masa quede suave; después de amasarla se corta en pedazo pequeño, luego cada pedazo se estira con un rodo. Luego se pone la paila al fuego con aceite.

MANJAR DE LECHE**Ingredientes**

4 Litros de leche
 2 Tazas de azúcar
 2 Huevos
 ½ Taza de arroz molido
 Canela al gusto

Preparación

Se pone a cocer a fuego lento el suero, azúcar y canela, se le va agregando un poco de harina de tal manera que esta vaya dando punto de espesar, se va probando hasta quedar un poco blanda, se aparta del fuego y luego se hacen los caramelos quedando como leche de burra.

MANGOS Y JOCOTES EN MIEL**Ingredientes**

2 docenas de mango y maduro.
 4 docenas de jocote sazón y maduro.
 1 atado de dulce.
 Canela.
 Clavo de olor.
 Pimienta de chapa

Preparación

Se lava bien y se pela el mango y al jocote se le quita el palito, luego se pone a cocer en dulce con un poco de agua, después se le agrega canela y clavo de olor, se le dan unos minutos y se deja reservando al gusto. El secreto está en el tiempo de cocción y moverlo constantemente para que no se pegue, se mantiene a fuego lento. . Por cada libra de frutas, media libra de dulce.

MANGO EN MIEL.



Ingredientes

2 docenas de mango macizo o maduro,
1 atado de dulce,
4 tazas de agua
Canela y clavo de olor.

Preparación

Se pone una olla al fuego con agua a hervir, luego se pelan los mangos y se echan a la olla, dejamos que el mango se cueza, cuando el mango esté cocido, le botamos el agua y solo dejamos un poquito en la olla con los mangos, luego le echamos el dulce, la canela y el clavo de olor dejándolos que se conserve. Por cada libra de frutas, media libra de dulce.

MARAÑONES EN MIEL



Ingredientes

2 Docenas de marañones
4 Tazas de azúcar (1 libra por docena)
8 Tazas de agua

Preparación

Los marañones se pelan con la mano para evitar que se negreen con el cuchillo.

En una porra se disuelve azúcar con agua, se pone al fuego agregándole canela. Cuando esta mezcla empiece a hervir, eche los marañones enteros sin exprimirlos, se dejan cocer durante dos horas tapados y a fuego regular, luego se quita la tapa y se hierven durante dos horas más a fuego lento. El punto se comprueba cuando la miel ha penetrado al centro de la fruta y está bien conservada.



Ingredientes

1 Piñuela mediana
 1 Tapa de dulce de rapadura(1 libra)
 4 Litros de leche
 2 Tazas de arroz
 Azúcar al gusto
 Canela
 Vainilla

Preparación

Se desgrana la piñuela y se lava bien, poniéndola a nesquizar con un poquito de ceniza o cal, hasta que empiece a soltar la pelusa, entonces se saca y se restrega en la piedra o se le quita la pelusa raspándola con un cuchillo, se enjuaga, se le corta la punta y se pone al fuego con un poquito de agua, canela y dulce.

Se muele el arroz previamente remojado (por unas tres horas) y se desbarata en la leche, se pasa por un colador de tela y se pone al fuego con canela. Cuando empieza a hervir se le ponen las piñuelas en miel, un poco de azúcar, vainilla.

Se sirve caliente o helado.

Variante: Sustituya las dos tazas de arroz por 2 plátanos verdes pelados y secados molidos con 1 taza de arroz.

COSA DE HORNO O PERRERREQUE



Ingredientes

25 elotes no tan tiernos.
 3 barras de margarina.
 2 lbs queso molido.
 1 bolsita de natilla.
 1 cucharadita de bicarbonato.
 ½ kilo de azúcar.
 ½ botella de leche agria (si lo desea).
 CDE

Preparación

Desgrane 25 elotes y muélos bien finitos. Luego de haber molido los elotes viértalos en una taza grande. Agregue todos los ingredientes anteriores y revuélvalos muy bien. Engrase un molde o una latita de hornear; ponga a precalentar el horno, vierta todo lo que batió o revolvió en el molde engrasado. Métalo al horno a una temperatura de unos 250°C a 300°C. Cuando esté bien dorado es hora que lo saque del horno. Déjelo enfriar y sáquelo del molde y parta.

Con una cascada de nombres relacionadas con el maíz concluimos este libro que nos llevó por los caminos y sabores de las comidas, bebidas, dulces y panes de este grano mágico: ajuate, cosa de horno, tibio, perrerreque, pozol, atol de ánimas, camagua, cogollo, chicha, chiam, nacarigüe, chilote, ciliano, alfajor, gofio, arrimada, guate, mai, milpa, nesquizar, payaste, pindongo, pinolillo, pisque, tamal, tuza, tortilla, pujagua, elementos de la riqueza de Nicaragua en su herencia maicera.

El libro El tiangue del Maíz es un homenaje a todas y todos que han contribuido a enaltecer nuestra gastronomía ensalzando sus dones. En sus páginas también se presentaron las recetas de los productos que poseen denominación de origen, desde el pan caraceño, hasta la agualoja de Jinotega, las rosquillas de Somoto, del Indio Viejo de El Viejo, municipio de Chinandega, nuestro plato nacional por excelencia, las enchiladitas leonesas y boaqueñas, el ajiaco de Santa Teresa, el huevo chimbo de Estelí, el picadillo de Diriamba, el ciliano de Monimbó, el Marol de Ciudad Darío y Terrabona.

Todas las denominaciones de origen enaltecen la identidad, confirmando el patriotismo entrelazado con el valor y la soberanía, como lo ratifica esta estrofa de un corrido dedicado al General Sandino, hecho en 1927.

En las Segovias se fragua
El maíz del sandinismo
Para darle a Nicaragua
El pinol del Patriotismo.

Nuestra cocina es auténtica como cualquier otra del mundo, una comida, una bebida, un dulce, un pan, al llegar a degustar encantará al paladar, llevándose este gusto intrínseco como nacionalidad nicaragüense.

La base indígena de la comida nicaragüense es el maíz, aunque naturalmente ha recibido influencias de otras comidas, de otras culturas pero en lo esencial conserva sus formas históricas de elaboración. Así mismo los refrescos naturales han sido una delicia para todos los extranjeros y nacionales, empezando por la chicha de maíz y sus variedades, las horchatas, los chingues, pozoles, jengibres, chías, piñadas, limonadas, mandarinas, marañonadas, linazas, naranja, pitahayas, todos estos refrescos junto a la dulcería engrandecen el orgullo nacional y orgullo nacional.

Hoy nuestra comida nicaragüense sigue creciendo con nuevos platos, refrescos, atoles, dulces, las ferias de la gastronomía, promovidas por el Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, desarrollándose en toda la República los concursos de los sabores de verano e invierno, las comidas navideñas, de semana santa, siempre nos revelan nuevas recetas de platos que vienen a formar parte

de la comida nacional. En el municipio de Jalapa, Nueva Segovia se lleva a cabo la feria del maíz, 40 años de tradición, convoca a los grandes expositores del maíz y sus derivados, proyectando la comida en otras expresiones del arte nacional a canciones, poesía y artes plásticas.

Son tres días de feria que convoca el municipio de Jalapa, conocido como la gran milpa de Nicaragua, una característica que presenta la feria son las reinas del maíz, jóvenes del municipio y de las comunidades que se visten con elegantes trajes inspirados en el maíz, tusas, espigas, granos de maíz de diferentes colores, van confeccionados para convertirse en trajes preciosos de la pasarela original del maíz.

El libro “El Tiangué del Maíz” es una pequeña muestra de la enorme riqueza que posee este grano sagrado de nuestros pueblos originarios, aquí están sus recetas de antaño, confirmando sus raíces profundas con sus esencias, nutriéndonos a diario como pinoleros y nicaragüenses por gracia de Dios.

Achiote: Árbol con hojas cordiformes, flores rosadas, fruto capsular cerdoso, semillas rodeadas de una sustancia rojiza. El achiote está muy identificado con la cocina nicaragüense, pues se usa como sustituto del azafrán, principalmente para darle color a algunos arroces y sobre todo a la sopa de mondongo, pero su empleo de rigor es en el chorizo paseño, también se usa en otras carnes como la carne tapada y carne enchorizada. El achiote entra también en la preparación del tata pinol que es la bebida básica del Güegüense y consiste en un batido de pinol con cacao y achiote.

Agriar: Equivale a fermentar.

Agualoja: La palabra agualoja no es familiar para el oído de cualquier nicaragüense, pero para todo jinotegano es la palabra que recuerda a su paladar una deliciosa bebida color miel a base de maíz con un picante de jengibre y otras especias, propia de las fiestas marianas.

Atol: Bebida a base de maíz cocido y endulzado, espeso y priego por el dulce de atado que elaboran artesanalmente en los pueblos de Carazo. Generalmente lo venden en las tardes, llevando el atol en una olla dentro de un carretoncito y la medida se hace con guacalitos.

Arrimadas: Tortillas tostadas del tamaño de un long play, adquieren el nombre arrimadas por la técnica con la que son elaboradas, ya que se arriman en una orilla del fogón para tostarlas.

Bijagua: Se le llama a una especie de platanillo que tiene en el anverso de las hojas un polvillo blanco, pegajoso. Las hojas son muy apropiadas para envolver alimentos que se llevan en los viajes y sirve de envoltura para cuajadas y el vigoron.

Camagua: Se dice cuando las mazorcas y vainas unidas a la planta todavía no se han secado o están a medio madurar.

Cambray: Nombre masculino tela muy fina y ligera de algodón o de lino, generalmente de color blanco; se utilizaba para cuellos y ropa interior.

Celeque: Adj. c. rica, el salv, hond y nic. Dicho de fruta tierna o en leche.

Chingue: Bebida a base de maíz medio tostado, molido, mezclado con agua y endulzado. Algunos expertos en refrescos dicen que el chingue se hace de arroz crudo, puesto a remojar, machacado y molido con cacao, pimienta de chiapas y canela, se le agrega leche y azúcar, se cuele y luego se bate bien, le llaman también refresco de cacao.

Chanfaina: Guiso de carne, morcilla o asadura de cerdo, en una salsa espesa hecha con aceite, vinagre, ajo, chiltoma y cebolla.

Chiam: Conocido también como cham, maleza con hojas y semillas aromáticas, agradable, se mezcla al maíz tostado antes de molerlo para sustituir al cacao en el pinolillo.

Ciliano: Chicha ciliano es una bebida que se prepara en una olla “tungara”, es una bebida embriagante de maíz germinado y molido, cocido con agua y fermentado, se usa regularmente en las fiestas patronales en Monimbó, Masaya. Su color es natural sin ingredientes

Colador: Tamiz, tela fina de manta usada para cernir pinol y masas para la elaboración de atoles.

Colar: Cernir.

Comal: Disco ancho de barro, se usa para tostar maíz y hacer tortillas.

Cosas de horno: Se les llama así a los panes cocidos en hornos.

Docuno: Es un tamal tradicional que se hace de maíz y banano maduro, parecido al tamal pisque.

Elote: Mazorca de maíz, también se le conoce como olote al gajo o espiga que da asiento a los granos del maíz; al desgranarse la mazorca queda el olote.

Esquite: La palabra esquites o ezquites proviene del náhuatl ízquitl, de icehqui ‘tostar (en comal).

Chilote: Mazorca tierna de maíz, son los primeros brotes del apareamiento de las espigas del maíz, el chilote es muy apreciado por su ricura, se puede comer como sustituto del esparrago: chilotes cocidos con crema, también forma parte de la verdura en la sopa, se puede preparar en guiso o comerse simplemente en una chilotada.

Gofio: En el oriente del país se le conoce como alfajor y en occidente como gofio. Es una golosina a base de pinol y dulce de rapadura muy popular en las Purísimas.

Guapote: Es el pez más apreciado en nuestros ríos y lagos, lo que lo caracteriza es el morro y las franjas o pintas negras que le cruzan por el lomo. Este pescado se sirve frito en paila a la Tipitapa.

Iguana: Es un reptil herbívoro, la iguana es la hembra del garrobo, es muy apetecida por su carne principalmente en época de semana santa, por la cuaresma, de ella hacen un plato conocido como pinol en iguana.

Indio Viejo: El indio viejo es quizás el plato nacional más antiguo, se le conoce también con otros nombres por ejemplo en Chontales le dicen macho cansado, en Terrabona, Sébaco, Ciudad Darío y Boaco como marol, en San Marcos como

masa de cazuela, en Diriamba le llaman picadillo y tiene otros ingredientes pero generalmente lleva achiote, hierba buena, masa de maíz, carne desmenuzada, en Chinandega se le agrega pipián y chilote, es considerada la comida cotidiana del Güegüense, de donde su nombre verdadero es del indio viejo.

Izote: La flor de izote crece de un arbusto que florece mayormente entre los meses de abril y mayo; un dato curioso es que esta flor es comestible; algunas personas acostumbran a comerla con huevo o en sopas, formando así también parte de la gastronomía centroamericana.

Marucas: Güirilas con pollo desmenuzado y queso, que se doblan a la mitad lista para ser asadas. Se sirve con crema al gusto.

Madriado: Árbol centroamericano de las leguminosas, de tres a quince metros de altura, de madera muy dura, con hojas compuestas de hojuelas elípticas, de color verde por arriba y verde grisáceo por abajo, flores rosadas, en grupos y fruto en vaina aplanada, muy utilizado para formar setos vivos y en medicina tradicional.

Motajamol: Algunas personas le llaman atol agrio, atol de piñuelas, es una comida blanda, suave: manjar a base de masa de maíz preparado con frutas de piñuelas. Tiene un leve sabor picante pero agradable al gusto.

Montucas: Es un plato tradicional de la región segoviana similares al nacatamal, pero preparadas con maíz tierno y carne de cerdo, una combinación que le proporciona un sabor particular y dulcete.

Nacatamal: Es un tamal con carne, se conoce en Centroamérica, México y Colombia, donde va envuelto en hojas de chagüite y lleva carne de pollo o de cerdo. Cuando lleva poca carne o nada se llama nacatamal pindongo.

Pisque: Significa simple, pero en el sentido semántico correcto se refiere a nada más que a eso reducido a ser solamente tamal sin nada más que la masa envuelta en hojas y cocido, para diferenciarlo del tamal dulce.

Pimienta de Chiapa: La pimienta de Tabasco, también llamada pimienta de Chiapas (o pimienta de chapas), pimienta de Jamaica, pimienta gorda, pimienta guayabita, pimienta dulce, pimienta de olor, pimienta inglesa, es una especia procedente del árbol de nombre Pimenta dioica. Sus frutos secos se emplean como condimento en diversos platillos y puede combinar fácilmente con otras especias para resaltar el sabor y el olor, como el clavo de olor, canela, pimienta negra y nuez moscada.

Paco: Tamal común lavado y simple, muy populares en la ciudad de León.

Puyon, puyonearon: Equivale a germinar el grano del maíz.

Pujagua: Es una de las especies del maíz de color lila. Del maíz pujagua se hace el pozol o posol, es una bebida sabrosa, espumosa, pero más bien es chingastosa y espesa.

Medio: Medida de volumen equivalente a catorce libras de maíz seco.

Nesquizar: Cocer el maíz en agua con cal.

Payanear: Moler el grano de maíz hasta obtener una contextura gruesa.

Piedra de moler: Piedra cóncava, de superficie lisa, soportada en tres patas, se complementa con un grueso bolillo de piedra llamado mano de piedra, en ella se muele el maíz tostado y maíz nesquizado.

Pisquear: Nesquizar el maíz con ceniza.

Sancochar: Cocer el maíz en agua, por lo menos dos hervores.

Tapisca, Tapizca, Tapizscar: Cosecha, cosechar, se emplea indistintamente para indicar que se saca la mazorca de la tusa o se arranca, se desprende la mazorca de la mata.

Tayuya: Es la repocheta del campesino, se hace en Samulalí, Guibuse y Susulí. La tayuya consiste en una tortilla de maíz doble que en medio lleva frijoles molidos revueltos con rapadura de dulce o simplemente con frijoles.

Tiangue: m. amér. Central. Mercadito, puesto de venta.

Tostar: Cocinar el maíz en un comal sobre las brasas.

Tusa: Hojas que envuelven la mazorca del maíz

Yoltasca: Tortilla de maíz nuevo, el maíz debe molerse quebrado, payanudo y con la leche del maíz tierno, sin exprimirlo, eso le da mejor gusto y el comal caliente, la yoltasca no se voltea mucho porque se parte.

Yoltamal: Tamal de maíz nuevo que lleva queso y dulce, el yoltamal va envuelto en tusa.

A todas las compañeras y compañeros que dieron su aporte compartiendo las recetas de la gastronomía nicaragüense basada en el maíz y recetas de la comida tradicional de semana santa.

Boaco, Boaco.

Odell Ortega, familia Álvarez Angulo, Yesenia López Cubas, Isabel Torres, Azucena y Rita García, María José Somoza Jirón.

Carazo (Jinotepe, San Marcos, Dolores y Santa Teresa)

Nidia Silva, Orestila Navarro, Kenny Navarro, Enna Navarro, Dayra Hurtado, Adela Hernández, Karla Patricia Hernández, Carlota Zepeda, Lidia Fierro, Ana María Luna y Aurora Soza, Mercedes Sandino, Blanca Rosa Ruiz Cabrera, Piedad Elena Campos, Familia Hernández, Ana Geraldine Silva, Ada Ligia Portocarrero Argüello, Petrona Martínez Ruíz, Ivania Clarisa Portocarrero Argüello.

Chontales (Acoyapa y Juigalpa)

Eva Gómez Silva, Familia Reyes, Hornados Doña Elena.
Chinandega (Corinto y Chinandega)
Socorro Altamirano, Amparo Pérez Espinoza, Sara del Rosario Estrada, Oscar Danilo Andrade Espinoza, Pedro Pepe Alvarado, Guadalupe Carvajal.

Granada (Granada)

Doña Coquito Zavala.
Estelí (Estelí y Condega)
Socorro Gutiérrez, Elimar Gómez Galeano, Mari Rodríguez, Alba Erenia Cáceres, Rosa Halls, Juana Flores, Mireya Castillo, Gladys Lovo, Maritza Dormus, Esmilda del Socorro Salgado, Ana Gutiérrez Calix, Erenia Carrasco Irías, Yolanda González, Carmen Lira Hudiel, Diana Carrasco, Martha Pérez, Eufemia Acevedo Ramírez, Manuelita González, Liboria Alvarado, Agustina Quintero, Johana Rayes, Ligia Fidelina Castillo, Cándida Rosa Rizo Gámez, Enma Centeno, Guadalupe Carvajal, Nubia del Carmen Gonzáles y Norma Mondragón.

Jinotega (Jinotega)

María Cristina Castro, Auxiliadora Valdivia, Azucena Castro, Marianita Herrera, Miriam del Socorro Zelaya.

León (León)

Ángela Adriana Núñez.
Masaya (Masaya, Catarina y Nindirí)

Luis Useda, Ana Rosa Sánchez, Ulises Tapia, Mercedes Mercado y María de los Ángeles González.

Managua (Managua, Mateare, Tipitapa y San Rafael del Sur)

Yader y Gloria Vanegas, Betty Alonso Cano, Petrona Martínez Ruiz, Petrona de los Ángeles Espino González, Inés Espinoza, Sarita Valery, Luis Enrique Áreas, Mirna Francisca Martínez, Familia Castillo García y Estrada Espinoza.

Matagalpa (Matagalpa y Esquipulas)

Carlos Castro, Yolanda Blandón, Aurora Centeno, Alicia Ruiz de Bravo, María Presentación Pérez, Marlon José Cardoza, Joaquina Leticia Zamora, Helder Ochoa, Consuelo Velázquez, Marcia Márquez Molinares, Eddy Khül y Juliana Jarquín.

Rivas.

Petrona del Carmen Espinoza, Mirna del Socorro Pérez, Familia Villareal, Cindy Jordana Solís Pérez, María Magdalena Fariñas, Elida Martínez Villareal, Lesbia Martínez, Sergio Espinoza y María Melania Pérez.

Río San Juan (San Carlos, San Miguelito, Solentiname)

Elba Jiménez, Juan de Mata Sequeira Cárdenas, Magdalena Mendoza, Aurora Vargas, Miriam del Carmen Cisneros Mayorga, Rommel Novoa y Arturo Aguirre.

Nueva Segovia (Dipilto y Murra)

Douglas Almendáres y Santiago José Fajardo.

Madriz (La Sabana)

Gerson Ismael Rivera.

RACCN (Rosita y Bilwi).

Profesora Irene Torres, Jeannette Chang Fong y Ana Lucía Alemán Cunningham.

RACCS (La Cruz del Río Grande y Bluefields)

Jorge Díaz y Arturo Valdez.

(Fuentes consultadas, documentos, entrevistas, libros, folletos, periódicos)

OVIEDO Y VALDEZ, Gonzalo Fernández de,
Historia General y Natural de las Islas y Tierra Firme del Mar Océano.
Nicaragua en los cronistas de indias.
Col. Cultural Banco de América, Serie Cronistas No. 3,
Managua, 1975.

Thomas Bell
El naturista en Nicaragua (Traducción de Jaime Incer)
Banco Central de Nicaragua
Managua, 1976

José Coronel Urtecho,
Elogio de la Cocina Nicaragüense, en Reflexiones sobre la historia de Nicaragua.
Editorial Hospicio
León, 1962

Pablo Antonio Cuadra, Francisco Pérez Estrada
Muestrario del Folklore Nicaragüense, Fondo de promoción cultural Banco de
América
Managua, 1978.

Carlos Mántica
El habla nicaragüense, 4º. Edición
Editorial Hispamer
Managua, 1994

Francisco Pérez Estrada
El Maíz, nuestra raíz,
Ministerio de Cultura
Managua, 1981

Humberto Tapia Barquero
Nicaragua, Maíz y Folclore.
Edición del autor.
Managua, 1981

Jaime Wheelock Román
La comida nicaragüense, 3º edición
Editorial Hispamer,
Managua, 2002

Reina García Rodríguez

194 Breve diccionario de Fraseologismos
Facultad de Ciencias de la Educación y Humanidades
Universidad Autónoma de Nicaragua
Managua, 1996

Arte Culinario Tradicional
Identidad y patrimonio de las culturas de la Costa Caribe de Nicaragua
FODM, Managua, 2012

Gastronomía Nicaragüense
Managua, 2014

Patrimonio Cultural Material, segunda parte
Suplemento
UNESCO- INTUR
Managua, 2005

Entrevistas
Realizadas en Feria de economía familiar
Managua 2015- 2016

Ministerio de Cultura
Cocina Nica
Editado por Ocaria
Managua, 1981.

REFERENCIAS

<https://masecacentroamerica.com/receta-de-rosquillas-nicaraguenses/>
<file:///C:/Users/USER/Desktop/RECETARIO-ALIMENTOS-AUTOCTONOS.pdf>

<https://www.facebook.com/notes/10158258805408876/>

Créditos

Coordinación Ejecutiva

Harold de Jesús Delgado

Director de la Dirección de Educación Artística y Cultural

Coordinación Técnica

Leana Fonseca Membreño

Asistente III

Levantado de Texto

Verónica Isabel Hernández

Corrección de Recetas

Ada Ligia Portocarrero Argüello

Diseño y Diagramación

Marlon Gaitán

Fotografías

Thiago Ortega

Wilmor López

César Pérez

Andreu Ortega

Martha Karolina García

Recopilación y Adaptación

Wilmor López



DECRETO PRESIDENCIAL No. 13-2023

El Presidente de la República de Nicaragua
Comandante Daniel Ortega Saavedra

CONSIDERANDO

I

Que en Nicaragua desde tiempos ancestrales el maíz y la milpa han representado parte de nuestra historia e identidad, vinculando su producción y consumo a tradiciones que se han mantenido vivas hasta nuestros tiempos, gracias a la persistencia de nuestros pueblos en su cultivo y preservación original.

II

Que está demostrado que el maíz es un producto natural y cultural de los Pueblos ancestrales

quienes lo adaptaron a lo largo de los siglos, seleccionando semillas y desarrollando variedades y tipos de maíz y que los mismos deben ser protegidos tanto en su aspecto natural como en el cultural, ya que representa el pilar de la alimentación en Nicaragua y una manifestación cultural de origen ancestral".

III

Que la Constitución Política de la República de Nicaragua y la Política Cultural del Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, establecen el deber del Estado nicaragüense y población en general de promover el rescate, desarrollo y fortalecimiento de la Cultura Nacional, así como proteger el Patrimonio Cultural de la Nación, incluyendo la cultura gastronómica y formas de vida.

IV

Que el maíz en Nicaragua constituye un importante medio de vida, tanto económico como social y cultural, representando parte de nuestra identidad nacional y extendiéndose en todos los Pueblos de Latinoamérica, vinculando formas de vida y tradiciones.

V

Que el Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional a través de las instituciones del Sistema Nacional de Producción, Consumo y Comercio promueve el desarrollo de agricultores, quienes son el pilar en la seguridad alimentaria, la cual representa uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible "Hambre Cero", y además participan desde la producción, distribución y comercialización del grano; contribuyendo significativamente a la preservación de culturas y costumbres gastronómicas.

VI

Que, en función de preservar la idiosincrasia, costumbres y tradiciones en las formas de vida y consumos en la gastronomía popular y base de la alimentación de nuestro Pueblo, es necesario establecer mecanismos orientados al cuidado, preservación y promoción del cultivo y consumo del maíz como base de la alimentación ancestral, fomentando su importancia para nuestra identidad y cultura nacional, reconociendo el aporte en la vida de las familias nicaragüenses.

POR TANTO

En uso de las facultades que le confiere la Constitución Política

HA DICTADO

El siguiente:

DECRETO

DE DECLARACIÓN DEL DÍA NACIONAL DEL MAÍZ

Artículo 1: Día Nacional del Maíz. Declárese el día 26 de septiembre de cada año como el "Día Nacional del Maíz", como fecha en la que las Instituciones Productivas, Educativas, Artísticas y Culturales realizarán todo tipo de celebraciones y actividades dirigidas a promover y realzar la importancia de este grano como parte fundamental de la Vida de las Familias nicaragüenses, su Cultura e Identidad.

Artículo 2: Fomento y promoción. Las Instituciones del Sistema Nacional de Producción, Consumo y Comercio a través del Ministerio Agropecuario, el Instituto Nicaragüense de Tecnología Agropecuaria, Instituto de Protección y Sanidad Agropecuaria e Instituciones como el Ministerio de Educación,

el Ministerio de Economía Familiar Comunitaria Cooperativa y Asociativa, el Instituto Nicaragüense de Fomento Municipal, el Instituto Nicaragüense de Turismo, el Instituto Nicaragüense de Cultura, y la Secretaría de Economía Creativa y Naranja de la Presidencia de la República propondrán y realizarán actividades que garantizarán que se proteja, se conserve y salvaguarde la riqueza y diversidad del maíz en todas sus variedades y materiales, autóctono o domesticado en las diferentes regiones del país; así como fomentar la promoción, protección, investigación, y elaboración de documentación para la propagación, difusión y conservación de ese legado fitogenético como Patrimonio Cultural Intangible de nuestro País, así como sus diferentes usos, tradiciones y sabores relacionados con el maíz. fomentarán:

- Investigación y promoción acerca de consumo del maíz y sus diferentes usos en las tradiciones

gastronómicas de nuestro país, incluyendo su historia, conceptualización homologada, categorías, características, y demás información relevante.

- Proceso productivo, siembra, cosecha y transformación en todas sus variedades, así como la transmisión generacional.

Artículo 3: Las instituciones involucradas y mencionadas en el artículo anterior, establecerán los programas, estrategias y el presupuesto necesario para el fomento de la producción del maíz, para contribuir a la seguridad alimentaria de nuestro País.

Artículo 4: El Ministerio de Educación, desarrollará campañas informativas a todos los niveles educativos públicos y privados para dar a conocer el origen y la importancia que tiene el maíz para nuestra cultura. Deberán

instar a los medios de comunicación del poder ciudadano para la formación de la cultura, con la participación directa de la Comisión Interinstitucional, para que se desarrollen actos en homenaje al maíz como alimento principal de los nicaragüenses, especialmente durante el Día Nacional del Maíz.

Artículo 5: En cumplimiento a lo establecido en el Decreto 1142 "Ley de protección al Patrimonio Cultural de la Nación" de deberá depositar copia de estas investigaciones en el Registro Nacional de Bienes Culturales y de la Creación Artística del Instituto Nicaragüense de Cultura.

Artículo 6: Las instituciones del Estado, en especial el Ministerio de Educación, el Ministerio de Economía Familiar, Comunitaria, Cooperativa y Asociativa, la Secretaría de

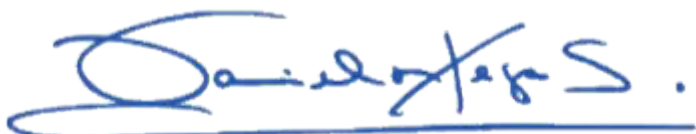
Economía Creativa y Naranja de la Presidencia de la República, el Consejo Nacional de Universidades, el Instituto Nicaragüense de Cultura y el Instituto Nicaragüense de Turismo; Gobiernos Municipales; Universidades; Centros Educativos; Bibliotecas Públicas; Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria, Instituto de Protección y Sanidad Agropecuaria, Ministerio Agropecuario y Medios de Comunicación a Nivel Nacional deberán incluir dentro de sus Planes de Trabajo actividades que contribuyan al conocimiento, promoción, sobre la historia del maíz como elemento ancestral en nuestros pueblos latinoamericanos y particularmente en Nicaragua, promoviendo foros, talleres, encuentros, creaciones literarias, material educativo y promocional, exposiciones, entre otras expresiones que fomenten la producción y consumo del maíz.

Artículo 7: Las Embajadas nicaragüenses ante otros pueblos realizarán actividades destinadas

a la proyección de Nicaragua como Pueblo Ancestral, con vasta cultura e historia gastronómica, destacando nuestra identidad, cultura y orgullo nacional.

Artículo 8: Este Decreto entrará en vigencia a partir de su publicación en La Gaceta, Diario Oficial.

Dado en la ciudad de Managua, Casa de Gobierno, República de Nicaragua, el día 2 de Septiembre del año dos mil veintitrés.



Daniel Ortega Saavedra
Presidente de la República de Nicaragua





ISBN 978-99964-54-08-0



9 789996 454080