



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

MINED
Un Ministerio en la Comunidad

Tiangué del Maíz

Arte, Cultura,
Identidad y Tradición

Comidas ●
Bebidas ●
Dulcería ●
Panadería ●

N
394.1
N583

Nicaragua. Ministerio de Educación.
El tiangue del maíz / Ministerio
de Educación; Wilmor López, compilador;
Martha Karolina García, il. -- 1a ed. --
Managua : MED, 2017
205 p. : il. col.

ISBN 978-99964-54-03-5

1. MAIZ-NICARAGUA 2. USO Y COSTUMBRES
3. COCINA NICARAGÜENSE 4. FOLCLOR

Índice

Presentación MINED	5
La Revolución del Maíz	6
Notas, aproximaciones, cuento y comentarios sobre el Maíz y sus derivados en la cocina nicaragüense	13
Refranero y fraseología nicaragüense sobre comida y circunstancias culinarias	28
Alimentos exclusivos para fiestas patronales y actos ceremoniales	32
Recetario de la gastronomía nicaragüense con base en el maíz	35
Gastronomía nicaragüense en la Semana Santa	139
La Semana Santa, sus tradiciones y su gastronomía	
Recetas seleccionadas	
Galería de fotos de gastronomía	171
Glosario	189
Agradecimiento	194
Bibliografía	197

Presentación

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, a través del Ministerio de Educación (MINED), promueve la Ruta Educativa de 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 la colaboración del Compañero Wilmor López, pone a disposición de toda la comunidad educativa “El Tiangue 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 el 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 rescatan más de 200 recetas de comidas nicaragüenses, bebidas, dulcería y panes que tienen como base el maíz, que nuestros indígenas comercializaban en el Tiangue, lo que fue decisivo en la formación social, económica y cultural del pueblo de Nicaragua.

El presente libro recoge información sobre los siguientes elementos:

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 son el resultado de la historia de los departamentos, municipios y comunidades, destacando 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.

Ministerio de Educación





La Revolución del Maíz

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 “Xilonem I Feria nicaragüense del maíz”; 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 comida, 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-tradición-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 cacaguate, 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, voltasca, 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 tiangue 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 Tiangue 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 chanco, 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, cuela, cuece, sofríe, destila, bate, hornea, todos los profundos secretos culinarios de nuestros antepasados, resumidos en sus ingredientes y preparación, recopilados en los mercados, comideras, panaderías, refresquerías, 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 Monimbò. En Solentiname, todavía se encuentra la chicha de puyón que elaboraba Don Juan de Mata Sequeira y para dar 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 mantener la 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 raizuda 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 aborigen 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 Lucia, Boaco y Camoapa, departamento de Boaco, son insuperables.

El libro trae un aliño ameno, 50 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 de Nicaragua 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 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 si 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 yoltasas. 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 que 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 si...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, si, 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?
—Sí
—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?
—Sí.
—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 apenas 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, quémenla, 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:

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 traspiés 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).





El maíz en el folklor nicaragüense





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 chancho 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 chanco del cielo le cae la horqueta.
- A todo chanco 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.
- Llueva bien o llueva 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 hoción.
- Si la vaca da leche, aunque pateee el tarro.
- Para hacer tortas, hay que quebrar huevos.
- Cuidado me hago de una torta.
- Hacer un chanco 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 chanco 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.
- 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 con base en el maíz



Comidas

1. SOPA DE GALLINA CON MAÍZ ENTEROSO
2. SOPA DE GALLINA CON ALBÓNDIGAS
3. SOPA DE ALBÓNDIGAS
4. SOPA DE SARDINAS
5. SOPA DE ROSQUILLAS
6. SOPA DE QUESO
7. SOPA DE QUESO 2 (Nueva Segovia)
8. SOPA DE CHILOTES
9. INDIO VIEJO
10. INDIO VIEJO 2 (Rancho Grande)
11. MAROL (Ciudad Darío)
12. PICADILLO
13. MASA DE CAZUELA
14. AJIACO
15. CABEZA DE CHANCHO EN POZOL
16. CHANFAINA
17. IGUANA EN PINOL
18. PINOL DE IGUANA (Nindirí)
19. CHANFAINA2
20. NACATAMAL
21. NACATAMAL PACO
22. NACATAMAL 2
23. MONTUCA
24. TORTA DE SARDINAS
25. ENCHILADA
26. ENCHILADA DE FRIJOLES
27. TAMALITOS DULCES
28. RELLENAS
29. TAMAL PISQUE
30. YOLTAMAL
31. ARRIMADAS
32. GUIISO DE HOJA DE IZOTE (Condega)
33. MARUCAS
34. ESQUITE DE MAÍZ
35. TORTILLAS REVUELTAS
36. TAYUYA
37. TAMAL PISQUE 2
38. CHILOTE CON CREMA
39. NACARIGUE
40. GUIISO DE CHILOTES
41. GUIISO DE MOSTAZA
42. GUIISO DE AYOTE
43. GUIISO DE AYOTE 2
44. GUIISO MAKENGUE
45. GUIISO DE FRIJOLES TIERNOS
46. GUIISO DE FLOR DE PIÑUELA
47. TORTILLA DE MAÍZ CIPE
48. TAMAL DE FRIJOL
49. TAMAL TIGRE
50. PESCADO A LA TIPITAPA
51. QUESILLO
52. DOCUNO (TAMALES)
53. PANG DAM (YOLTAMAL)
54. ARROZ DE MAÍZ
55. ELOTES ASADOS
56. YOLTASCA
57. TORTA DE SARDINA
58. TAMAL PISQUE RELLENO
59. CUARE, O MACHO CHINGO O MACHO AL TROTE
60. GÜIRILA CHORREADA
61. PINOL DE CARNE SALADA
62. REPOCHETA
63. ENCHILADITA BOAQUEÑA





64. GUISO DE FLOR DE PIÑUELO
o GUISO DE CHILIMOTE
65. GUISO DE TORTUGA
66. SOPA DE RES O SOPA DE
ALCALDE
67. ENCHILADA RELLENA
68. ENCHILADA DE TORTILLA
69. LENGUA FINGIDA
70. TORTILLA REVUELTA
71. CHILE EN PINOL
72. AJIACO DE VENADO
73. TORTA DE FLOR DE
MADRIADO (Condega)
74. GUISO DE FLOR DE PIÑUELA
75. PINOL DE CARNE DE CERDO
76. ENCHILADAS LEONESAS
77. CREMA DE MAÍZ
78. SOPA DE ELOTES
79. TANELO RELLENO
80. ENCHILADA DE PESCADO
81. TAMALES CAMBRAY
82. CHILOTES EN VINAGRE
83. TORTILLAS

Bebidas

6. CHICHA BRUJA
7. AYA LAYA APIA SAMAN LAYA
(CHICHA)
8. CHICHA 2
9. SAWAH (POZOL)
10. ULANG DE MAÍZ
11. AMTUK (PINOLILLO)
12. SUAHLNI LAYA
13. ULANG SWAHNI (ATOL DE
MAÍZ FERMENTADO)
14. YOUNG CORN POP (ATOL DE
MAÍZ TIERNO)
15. MAL ME SABE (ATOL)
16. SOZOLCA
17. AGUALOJA (RECETA
JINOTEGANA)
18. AGUALOJA 2
19. CHICHA DE MAÍZ 3
20. CHICHA DE MAÍZ 4 (Nueva
Segovia)
21. CHINGUE
22. CHICHA RAIZUDA
23. CHILATE
24. POZOL 2
25. PINOL
26. TIBIO
27. CEREAL
28. CHICHA DE PELO DE MAÍZ
29. TATA PINOL
30. TISTE
31. MACHOS
32. CUSUSA O LICOR DE MAÍZ
33. MAICILLO (CHICHA DE MAIZ)



- 34. ATOL DE PINOL CON LECHE
- 35. PINOLILLO 2
- 36. ATOL DE NARANJO AGRIO
- 37. CUSUZA MORIR SOÑANDO
- 38. CILIANO
- 39. TISTE DE MASA DE TORTILLAS
- 40. PANECILLO
- 41. ATOL DE MAÍZ CON COCO
- 42. CHICA DE PUYÓN
- 43. CHICHA DE PELO DE MAÍZ
- 44. ATOL DE MAÍZ NUEVO

Dulcería

- 1. ALFAJOR O GOFIO
- 2. MARQUEZOTE BAÑADO
- 3. HUEVO CHIMBO
- 4. PIO V
- 5. ATOL AGRIO
- 6. TORTA DE ELOTE
- 7. SOPA BORRACHA
- 8. CAJETA NEGRA O DE FIESTA
- 9. BUÑUELOS DE MAÍZ
- 10. TURRONES DE MAÍZ
- 11. CHURROS DE MASA
- 12. CAJETA NEGRA 2
- 13. ATOLILLO
- 14. ATOL AGRIO DURO
- 15. CEROTE DE PERRO

Panadería

- 1. ROSQUILLAS
- 2. BAZATE
- 3. TORREJAS
- 4. ROSQUILLAS 2
- 5. MARQUESOTE
- 6. PERREREQUE
- 7. NUEGANOS
- 8. MAZAPÁN
- 9. ROSQUILLAS 3
- 10. MARQUESOTE 2
- 11. ROSQUILLAS 4
- 12. ROSQUETES
- 13. ROSQUETE BLANCO
- 14. ROSQUILLAS JINOTEGANAS
- 15. HOJALDRE
- 16. BOLLO DE MASA
- 17. BOLLO
- 18. DUM BREAD (PAN DE MAÍZ)
- 19. QUEQUE DE MAÍZ
- 20. BOLLO DE EMPANADITAS Y VIEJITAS
- 21. QUEQUE DE MAÍZ CON ALMENDRA Y JUGO DE CAÑA
- 22. QUESADILLA DE PINOL
- 23. VIEJITAS
- 24. VIEJAS
- 25. TORTITA DE ELOTE
- 26. PUDÍN DE MAÍZ
- 27. PAN DE MAÍZ
- 28. PASTEL DE MAÍZ



Comidas

1. SOPA DE GALLINA CON MAÍZ ENTEROSO O 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 moño de chicoria (culantro)
- Comino
- Ajo
- Sal

Preparación

Después de matar la gallina se lava con agua hirviente y 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 o culantro) una hora antes se deja reposar el maíz en agua, después se muele en granos gruesos, se lava y se le bota el agua para que salga la payana o caspa del maíz. Luego se escurre y se le agrega a la sopa con la carne y se deja cocinar por algunos minutos, hasta que la carne y el maíz estén suaves.



2. SOPA DE GALLINA CON ALBÓNDIGAS

Ingredientes

- 1 Gallina india
- 1 libra de masa de maíz
- 2 Cebolla
- 3 Tomate
- Ajo
- 1 moño de Hierbabuena
- Achiote
- Limón
- Chicoria
- Sal
- Verduras al gusto.

Preparación

Después de matar la gallina, se pela y se lava con agua hirviente hasta que queda limpia, luego las porciones se cosen en agua con ajo, cebolla, chiltoma, tomate y achiote.

Las verduras cortadas en trozo se agregan cuando la carne ya está blanda. Las albóndigas se preparan con masa de maíz con huevo, mantequilla, pechuga de pollo desmenuzado, hierbabuena picada, orégano, un poco de achiote y sal. Se hacen bolitas y se agregan a las sopa por 6 minutos. Esta sopa puede ser servida con un poquito de chile.





3. SOPA DE ALBÓNDIGAS

Ingredientes

- 12 onzas de carne de cerdo cruda y molida
- 12 onzas de carne de res, cruda y molida
- 12 onzas de masas para tortilla
- 2 huevos
- 1 cucharadita de pimienta en polvo
- 6 ramitas de hierbabuena
- 3 cebollas grandes
- 3 chiltomas
- 1 cucharadita de achiote
- 1 libra de posta de buey
- 1 cucharadita de pimienta entera
- 1 tomate grande rallado
- 4 cucharadas de manteca de cerdo líquida
- 1 cucharada de jugo de naranja agria o al gusto
- 2 tazas de leche
- 10 onzas de agua (2 ½ litros)



Preparación

Prepare un caldo fuerte, poniendo a cocer la posta de buey en las 10 Onzas 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 1 ½ hora. 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 y haga con ellas bolitas pequeñas. Disuelva con el caldo la masa sobrante; agréguesela al resto del caldo y cuando éste hierva añada las bolitas de carne 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 fina para que no pase la cebolla, por último condiméntela con el jugo de naranja agria a su gusto y déjala hervir por 5 minutos más. Antes de servirla júntele la leche caliente.



4. SOPA DE SARDINAS

Ingredientes

Se elabora en tiempos de cuaresma

- Sardina
- Masa de maíz
- Cilantro
- Ajo
- Chiltoma
- Cebolla
- Achiote
- Leche de coco
- Leche de vaca
- Pescado.

Preparación

Picar la cebolla, ajo, se lavan las sardinas y se le cortan la cabeza, se mezcla la masa con los demás ingredientes y se hacen las albóndigas, se pone el agua hirviendo y se le agregan cuatro pescados, agregar albóndigas a la sopa, de la misma masa para darle especie agregar la leche de vaca de ultimo leche de coco y sal al gusto.





5. SOPA DE ROSQUILLAS

Ingredientes

- 2 libras de posta de res
- 2 cebollas medianas
- 1 chiltoma grande
- 6 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

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)

6. SOPA DE QUESO

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 y agregarla al caldo de verduras, proceda a hacer las rosquillas de la forma que usted prefiera.





7. SOPA DE QUESO 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 onzas de masa disueltas 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.





8. 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
- 1 cucharadita de achiote
- 1 libra de posta de buey
- 1 cucharadita de pimienta entera
- 1 tomate grande rallado
- 4 cucharadas de manteca de cerdo líquida
- 1 cucharada de jugo de naranja agria o al gusto
- 2 tazas de leche
- 10 onzas de agua (2 ½ litros)

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, la 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 cinco personas



9. INDIO VIEJO

Ingredientes

- 2 ½ libras de posta de res
- 12 onzas 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
- 1 cucharadita de achiote
- ½ taza de manteca de cerdo
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 rama de hierbabuena
- 1 naranja agria y sal

Preparación

Ponga a cocer la carne en agua fría, con una cebolla, una chiltoma y media cabeza de ajo, una cucharadita de pimienta en grano y sal. Hasta que esté bien suave y tenga usted un buen caldo. Saque la carne, pártala en rodajas gruesas y deshíláchela bien fina.

Mientras la carne está cociéndose, muela y mezcle bien la masa con el queso. Tome 4 onzas de esta masa y haga con ella una tortilla, o mejor dicho una revuelta de las corrientes que se hacen en coma.

Muela el resto de la masa con el achiote, 1 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, fría 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.



Póngale la hierbabuena, condiméntelo con sal y jugo de naranja agria, si está seco agréguele un poco más de caldo. Debe quedar conservado y algo seco, cuando ya esté así agréguele una cucharada de mantequilla y la revuelta que hizo en pedacitos. Receta para 12 personas



10. INDIO VIEJO 2 (Rancho Grande)

Ingredientes

- 2 y media libras de posta de res
- 12 onzas de masa de tortilla
- 6 onzas de queso
- Seco chontaleño
- 2 huevos
- 2 cebollas grandes
- 3 chiltomas grandes
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharadita de pimienta en grano
- Media cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita de achiote
- Media taza de manteca de cerdo líquida o aceite
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 rama de hierbabuena
- 1 naranja agria y sal

Preparación

Ponga a cocer la carne en agua fría con 1 cebolla, 1 chiltoma, media cabeza de ajo, 1 cucharadita de pimienta en grano y sal, hasta que esté bien suave y tenga un buen caldo.

Saque la carne, pártala en rodajas gruesas y deshíláchela bien fina. Mientras la carne esté cociéndose, muela y mezcle bien la masa con el queso. Tome 4 onzas de esta masa y haga con ella una tortilla o mejor dicho una revuelta, de las corrientes que se hacen en comal.

Muela el resto de la masa con el achiote, una chiltoma y media cucharadita de pimienta, disuelva todo en 2 tazas de caldo, del que quedó al cocer la carne y mézclele también 2 huevos ligeramente batidos.



Ponga al fuego la manteca o aceite y cuando esté caliente, fría en ella 1 cebolla y una chiltoma, rodajeados finas. Después, agrégueles la carne y fría por cinco minutos más, añádale la mezcla de la masa con los huevos.

Déjelo cocinar todo a fuego lento, moviéndolo con frecuencia y cuidando de que no se pegue. Póngale la hierbabuena, condiméntelo con sal y jugo de naranja agria. Si está seco, agréguele un poquito más de caldo. Debe quedar conservado y algo seco. Cuando ya esté así, agréguele 1 cucharadita de mantequilla y la revuelta o tortilla que hizo, en pedacitos de una pulgada. Esta ración es para doce personas.





11. EL MAROL (Ciudad Darío)

Ingredientes

- Maíz
- Manteca de cerdo
- Carne de res
- Naranja agria
- Cebolla
- Chiltoma
- Tomate
- Achiote
- Chile
- Sal
- 10 onzas de agua (2 ½ litros)

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 chile, naranja agria, y sal al gusto. Cuando está cocida la masa 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.





12. PICADILLO

Ingredientes

- Masa de maíz
- Ajo
- Chiltoma
- Cebolla
- Tallos de cebolla
- Hierbabuena
- Manteca de cerdo
- Carne de res
- Achiote
- Naranja agria
- Sal

Preparación

Se pone a nixquezar el maíz con cal, seguidamente se muele con tallos de cebolla y ajo, se sancocha la carne de res con ajo, tallos de cebolla, cebolla entera, chiltoma y hierbabuena, 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 y ensalada.





13. MASA DE CAZUELA

Ingredientes

- Maíz
- Ajo
- Chiltoma
- Cebolla
- Hierbabuena
- Manteca de cerdo
- Achiote
- Naranja agria
- Queso y crema

Preparación

Se pone a nixquezar el maíz y luego se muele.

Aparte se pone a sancochar las carnes de res y cerdo con ajo, cebolla y chiltoma, una vez cocidas estas carnes el caldo se cuelan y se guardan 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 fríen con chiltoma, cebolla y pimienta.

La masa se coloca en una olla grande a 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 y la crema, se revuelve y luego se le agrega naranja agria, hasta darle el gusto deseado.

Por último se sofríe en manteca el molido de las plantas herbáceas anteriormente molido, al que se le mezcla vinagre. Una vez cocida la masa se le deja caer encima. Luego se sirve esta masa acompañada de arroz, guineo cuadrado y si se desea se le pone ensalada de repollo y tomate.





14. AJIACO

Ingredientes

- 1 libra de masa de tortilla
- 1 piña
- 1 pollo
- 2 libras de res o de cerdo
- Media libra de hojas de quelite
- 2 huevos de gallina
- 1 libra de cebolla
- 3 plátanos maduros
- 6 tomates
- 2 docenas de jocotes de sopa
- Media docena de chiltoma
- 1 cabeza de ajos
- Vinagre
- Sal
- Azúcar

Preparación

Se alista la carne un día antes. Se corta el pollo en piezas y se pone a cocer con sus condimentos:

Chiltoma picada, sal al gusto y tres dientes de ajo cortados en rodajitas. Una vez suave la carne, se retira del fuego y se deja enfriar para después desmenuzarla.

El recado:

La masa de maíz se prepara tal como si fuera hacer masa para tortillas. Se corta una cebolla grande, los tomates y las chiltomas en pedazos para molerlos en la masa de maíz y condimentar el recado.

El recado se pone a cocer con el resto del caldo que quedó en la carne y se le echan los dos huevos ya batidos. No se le despega la cuchara hasta que espese, si le gusta que el recado quede chirre, se le echa más agua. Se está meneando para que no se ahúme.



El quelite: se pican finas las hojas de quelite, sin la parte gruesa y se ponen a cocer por 10 minutos. La piña y los jocotes; se corta la piña en cuadritos. Cuando bajamos el quelite ponemos a cocer la piña picada. Hay quienes le echan dulce al cocimiento. Los jocotes se sancochan por aparte y a fuego manso, con 6 tazas de agua y una de azúcar o rapadura de dulce según el gusto.

Ponga en el fuego agua a hervir y le añade todas las verduras incluyendo la hierbabuena, cuando ya estén cocidas las cuela de manera que solo quede el caldo. A este caldo le agrega la taza de masa diluida en un poco de agua, la leche deberá agregarla tibia, y la crema tendrá que disolverla en un poco de caldo caliente. Deje hervir a fuego lento unos 5 a 8 minutos para que se cueza la masa que agregó al caldo.

Cuando ya tenga las rosquillas o tortillas ponga una cazuela al fuego con bastante aceite, y frías los ambos lados hasta que estén doradas. Finalmente añádalas a la sopa.

15. CABEZA DE CHANCHO EN POZOL

Ingredientes

- Cabeza de chanco
- Maíz
- Ajo
- Cebolla
- Tomate
- Achiote

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 y se pone a sofreír, aparte se pone a cocer maíz reventado para elaborar el pozole, en una cazuela con aceite se agrega la cabeza de chanco a sofreír, se le deja caer la masa del maíz, el agua donde se coció el chanco, más tomate cebolla y naranja agria al gusto.

Otras formas de hacer la cabeza de chanco son:

Chanfaina, la cabeza de chanco con todas las menudencias, este plato admite pimienta, comino, sal, se hecha toda la menudencia y un poco de masa.

Pebre, cabeza de chanco con papas y un punto de masa.





16. CHANFAINA

Ingredientes

- Maíz
- Achiote
- Comino
- Manteca
- Cebolla
- Chiltoma
- Vinagre
- Vísceras de cerdo (cabeza de cerdo)
- Pimienta
- Sal
- Naranja agria

Preparación

Se tuesta un poco el maíz y luego se muele, se extrae la plumilla del maíz y se pone a cocer la masa con manteca de cerdo y las especias y los vegetales, al final se agregan las vísceras bien picadas junto con el achiote y ya preparada es conocida como cabeza de chancho o consumido.



17. IGUANA EN PINOL

Ingredientes

- 1 Iguana
- Naranjas agrias
- 1 cabeza de ajos
- 4 cebollas grandes
- 1 cucharadita de pimienta en grano y al gusto
- 8 tazas de agua
- 1 ½ libra de maíz
- 1 ½ cucharadita de pimienta en polvo
- ¾ de botella de manteca de cerdo
- Sal al gusto

Preparación

Después de matar la iguana, ábrala por el estómago de arriba abajo, sáquele los huevos y las vísceras, y lave los huevos muy bien con naranjas agrias. Póngala asar en las brasas con todo y la piel, haga esto el día anterior.

Ese día, ponga a cocer los huevos en agua con sal por diez minutos; retírelos del fuego y déjelos en el agua en que se cocieron hasta que estén fríos; guárdelos entonces en el refrigerador. Ponga a remojar la iguana en agua fría; quítele la piel y lávelo de nuevo. Póngala a cocer cortada en trozos pequeños, en 8 tazas de agua con sal, una cabeza de ajos, una cebolla rodajeadas y las pimientas en granos, cuézalas hasta que esté suave y guárdela junto con el caldo.





Prepare de antemano el maíz tostado ligeramente, pero no muy dorado y molido algo grueso. Tome 4 tazas de este maíz, agréguele al caldo con la iguana y póngalo al fuego moviéndolo constantemente, hasta que esté espeso y bien cocido.

En las 2 ½ tazas de manteca, fría la cebollas picadas finas, hasta que estén ligeramente doradas; aparte un poco de ellas y con el resto y la pimienta en polvo condimente de nuevo la iguana poniéndole más sal, naranja agria y manteca, si es necesario, no debe quedar muy seca, pues cuando se quita del fuego se endurece.

Riéguete encima una pequeña porción de manteca caliente con las cebollitas doradas que apartó para que se vea brillante, sívala así:

Quítele el agua a los huevos y póngales un poco de agua caliente para calentarlos solamente, adorne con ellos también la iguana. La receta es para 12 personas.

18. IGUANA EN PINOL (Nindiri)

Ingredientes

- 2 libras de maíz seco
- 2 garrobos o iguanas
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 cabeza de ajo
- Achiote
- 6 naranjas agrias
- 2 chiltomas
- 1 moño de culantro
- Sal al gusto

Preparación

Tostar el maíz, después se deja remojando hasta sacarle la pelusa, luego de remojarlo se lleva al molino y pide que se lo dejen payaste como el pinol.

Cuando ya se tiene la mezcla del maíz tostado, remojado y molido. Se procede a pelar y limpiar los garrobos o iguanas, estos se cortan en pedazos pequeños, para luego ponerlas a cocer con cebolla, tomate, chiltoma, ajo y sal, después se mezcla el pinol con el caldo, se le agrega culantro finamente picado y el jugo de las naranjas agrias, se batien todos estos ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea y finalmente se le agregan los huevos de iguana. Preparar una salsa sofrita a base de chiltomas en rajas, cebolla en rodajas y tomate picado. El pinol de iguana se sirve caliente y sobre él se colocan los huevos y la salsa. La receta es para 8 personas.



19. CHANFAINA 2

Ingredientes

- 3 libra masa de maíz
- 1 cabeza de cerdo
- 1 hígado
- 1 corazón de cerdo
- 1/2 litro de aceite vegetal
- 1 naranja agria
- 3 cebollas
- 2 tomates
- 2 chiltomas
- 1 cabeza de ajo
- 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. La cocción durará 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 todo 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.

20. NACATAMAL

Ingredientes

- 3 libras de masa para tortillas
- 3 libras de posta de cerdo partida en pedazos largos (deben salir 75 trozos)
- 1/2 media libra de tocino partido en cuadritos (deben salir 50 trozos)
- ½ media botella de leche
- 1/2 botella 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
- 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
- Sal





Preparación

Masa: Nesquizar el maíz, hervirlo hasta que los granos revienten, enjuague bien, y muélalo en granos 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: 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 más grandes puestos en cruz y encima, en el centro ponga uno de los más pequeños, 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. La cocción dura 5 horas. Los nacatamales se comen calientes. Algunos comensales acompañan el nacatamal con tortilla, otros con pan y café negro.

Cocimiento

En un recipiente grande ponga un poco de agua hirviendo enseguida una cama de hojas de plátano y sobre ella arregle los nacatamales, luego hervirlos durante 4 horas 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) 1 ciruela y hasta una cucharada de petit pois, deben servirse siempre muy calientes. (Salen 25 nacatamales).

21. NACATAMALITO PACO

Ingredientes

- Maíz
- Papas
- Manteca de cerdo
- Tomates
- Cebollas
- Chiltoma
- Ajo
- Hierbabuena
- Salsa inglesa
- Salsa de tomate
- Sal
- Naranja agria y chile

Preparación

Se sancocha el maíz, se cuecen las papas, se muele y se pone a cocer agregándole manteca de cerdo y naranja agria.

La masa se deja enfriar, luego se coloca en hojas de guineo se le pone el relleno, se amarran y se ponen a cocer por 40 minutos.



22. NACATAMAL 2

Ingredientes

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

Preparación

Nixquezar el maíz, hervirlo hasta que los granos revienten, botar el agua, lavarlos, molerlo, a grano fino, al hacer esto, agregar manteca poco a poco, cebolla en rodajas, ajo cortado y sal al gusto. La masa de maíz se aguadea con leche, se le echa la cebolla, chiltoma y ajo licuado a la masa y se le agrega sal al gusto achiote manteca y naranja agria.

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 deja escurrir, las hojas de plátano se suaza y se desvenan.

Dos mitades de hoja se acomodan cruzadas, hadas 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.





23. 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 y pimienta negra, también se le echa vinagre y sal al gusto. Esta mezcla se cuece a juego 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.



24. TORTA DE SARDINA

Ingredientes

- Maíz
- Sardinas
- Achiote
- Naranja agria
- Huevo
- Tomate
- Cebolla
- Chiltoma
- Sal

Preparación

Se pone a tostar las sardinas se les quita la cabecita y las escamas, se prepara la masa de maíz con achiote, sal, naranja agria y si se quiere un punto de chile, A la masa se le agrega la sardina, se hacen las tortas redondas o en forma de empanada y se ponen a freír.





25. ENCHILADA

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

Mezcle la masa con el queso de leche y muélalos muy fino, 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, en la cual debió haber frito una cebolla pequeña picada, 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 y rojos, luego fría en una cucharada de mantequilla una cebolla picada muy fina y los tomates molidos, agregándoles sal y pimienta al gusto de cada persona. 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)



26. ENCHILADA DE FRIJOLES

Ingredientes

- Masa de maíz
- Frijoles molidos
- Cuajada
- 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 y su ensalada de repollo y crema.

27. TAMALITOS DULCES

Ingredientes

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

Preparación

Mezcle la masa con el queso y muélos muy finos; dilúyalos con la leche hasta que quede una crema espesa; agréguele una taza de azúcar, envuélvalos en 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 (para 12 tamalitos).





28. RELLENAS

Ingredientes

- ½ libra de queso fresco
- ½ libra de masa para tortilla

Preparación

Muela muy fina la masa con la mitad del queso, divida la mezcla en mitades y cada mitad en dos. Sobre una hoja de plátano estire con los dedos una de las porciones hasta formar una rueda delgada cúbrala con la mitad del queso molido restante y sobre este ponga la otra porción de la masa, hecha y estirada de la misma forma, apriete bien los bordes.

Ponga al fuego un comal y cuando se ponga bien caliente coloque en el comal la rellena siempre sobre la hoja de plátano. Cuando dore de un lado, voltee la para que dore del otro.

Deben comerse calientes para que el queso esté hilachoso.

(12 revueltas)

29. 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, agréguele el maíz y sígalo hirviendo alrededor de 1 hora o hasta que se vea rosado o bote el ojo. 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 que le haya quedado muélalo muy fino y después bátalo bien con un poquito de agua, debe quedar una masa suave pero consistente. Hágalos del tamaño que quiera, poniendo cada porción de masa sobre dos hojas de plátano dóblelas y póngalos a cocer.



30. YOLTAMAL

Ingredientes

- 30 elotes grandes pero tiernos
- 2 tazas de azúcar
- 1 ½ libra de queso,
- 2 tazas de leche
- 2 cucharaditas de sal

Preparación

Desgrane los elotes, muéloslos muy finos junto con el queso quite las hojas de los elotes con cuidado para no romperlas, lávelas y séquelas bien. Agregue a los elotes molidos con el queso, la sal, el azúcar y la leche. Mezcle todo bien.

Junte dos hojas y traslape en el centro la parte ancha de ellas. Sobre cada par de hojas ponga $\frac{3}{4}$ de la mezcla, cierre bien las hojas y doble las puntas hacia el centro.

Póngalos a fuego manso en una olla con un poco de agua en el fondo y formando una cama dentro de la olla con un poco de agua en el fondo, con palitos y hojas del mismo elote. Hiérvalos por dos horas. Déjelos enfriar para que se endurezcan antes de comerlos.



31. ARRIMADAS

Ingredientes

- Masa de maíz

Preparación

Se pone a nixquezar el maíz, seguidamente se lava y se muele, una vez molido el maíz se amasa y se procede hacer las tortillas palmeando hasta agrandar como un long play y delgada, se pone en comal de barro para su cocción. Una vez cocinada se sacan y en una orilla del fogón, se arriman a un lado para tostarla, Se sirven con cuajada.





32. GUISO DE FLOR DE IZOTE (CONDEGA)

Ingredientes

- 2 a 5 flores de izote
- ½ libra de masa de maíz, blanco
- ½ cucharada de mantequilla
- ½ litro de leche
- 2 tomates
- 1 chiltoma grande
- Comino
- Pimienta brava
- Hojas de 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 finamente 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 que obtenga una forma patosa.

33. MARUCAS

Ingredientes

- Elotes de maíz tierno
- Leche
- Azúcar
- Sal
- Queso
- Carne de pollo
- Crema

Preparación

Se desgranar los elotes en un recipiente grande, se muele. Una vez molido a la masa se le agrega leche, sal y un punto de azúcar.

Se pone a cocer la pechuga de pollo con especias y sal, se pone a enfriar y se sofríe con mantequilla y especias.

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.



34. ESQUITE DE MAÍZ

Ingredientes

- Maíz tierno
- Aceite y sal

Preparación

Desgranar el elote tierno, lo lava, se extiende para que seque, una vez seco se echa en un comal con aceite hasta que dore y se le pone sal al gusto.

35. TORTILLAS REVUELTAS

Ingredientes

- Masa de maíz
- Cuajada y sal

Preparación

Se pone a nixquezar el maíz, 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.

36. TAYUYA (MATAGALPA)

Ingredientes

- Tortilla de maíz
- Rapadura de dulce
- Frijoles molidos
- Queso

Preparación

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.

Se palmea la tortilla, se le agrega una capa de frijol molido revuelto con rapadura de dulce luego se agrega la segunda tortilla para sellar ambas caras, se palmea en



hojas de guineo para ponerla en el comal hasta que estén bien cocidas o tostadas.





37. TAMAL PISQUE 2

Ingredientes

- Maíz blanco seco
- 6 hojas de plátano
- Ceniza
- Agua

Preparación

Se nesquiza el maíz con ceniza colada, terminar la cocción hasta que se revientan los granos, se enjuaga con abundante agua para retirar la ceniza y las cascaritas que se desprenden del grano y se procede a moler la masa a grano

fino; colocar dos secciones de hoja de plátano suazadas en forma de cruz, depositar encima de la hoja una porción de masa que permita conformar cuadritos de 4 pulgadas de largo, dos pulgadas de ancho y media pulgada de grueso. Envolver la masa doblando los extremos de la hoja. 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.

38. CHILOTE CON CREMA

Ingredientes

- 20 chilotes con pelos recién salidos
- ½ libra de crema de leche
- Agua y sal

Preparación

Eliminar los pelos y la tusa de los chilotes, 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, se escurre el agua. Dejarlos enfriar, servirlos a la temperatura ambiente, bañarlos con crema.



39. CAURE O NACARIGÜE

Ingredientes

- 3 libras de venado seca al humo por 3 o 4 días con sal y limón.
- Moño de chicoria
- Una Libra de maíz tostado y molido grueso
- 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 ya esté suave la carne se le agregan los ingredientes picados en pequeños trocitos (cebolla, tomate, chiltoma y chicoria y ajo) mientras se está cociendo la carne, se prepara aparte el maíz tostado, molido en grano grueso, se lava, 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.

40. GUISO DE CHILOTES

Ingredientes

- 20 chilotes
- 1 lb de crema
- 1 lb de cebolla
- 3 chiltomas
- 3 dientes de ajo
- Achiote al gusto
- ½ libra de masa de maíz
- Sal

Preparación

Se destusan los chilotes, se ponen a cocer, luego se hacen en trozos, con cebolla, chiltoma, ajo, y se le aplica la crema, luego se mezcla la masa de maíz con achiote, sal al gusto y se revuelve bien por 20 minutos.





41. GUISO DE MOSTAZA

Ingredientes

- 8 tazas de mostaza picada
- Comino
- Cebolla
- Chiltoma
- Tomates
- Achiote
- Huevos
- Masa para tortillas
- Sal al gusto

Preparación

Se lavan bien las hojas de mostaza con abundante agua limpia, luego se ponen a pre cocer, se sacan y se escurren, después se pican bien y se ponen a sofreír con los ingredientes, cebolla , chiltoma , tomate igualmente picados en pequeños trozos y la sal. Aparte se mezcla la masa, el agua, el huevo, y el achiote, se bate bien hasta que todo se haya incorporado. Esta mezcla se le agrega a la mostaza sofrita con los ingredientes y se revuelve para que no se pegue.

42. GUISO DE AYOTE



Ingredientes

- Ayote mediano
- Cebolla
- Chiltoma
- Tomates
- Huevos leche
- Masa para tortilla
- Crema
- Agua
- Sal

Preparación

Se lava bien el ayote, con abundante agua limpia, luego se ponen a pre cocer, se sacan y se escurren, después se pican bien y se ponen a sofreír con los ingredientes, cebolla ,chiltoma ,tomate igualmente picados en pequeños trozos y la sal. Aparte se mezcla la masa, el agua, el huevo, y el achiote, se bate bien hasta que todo se haya incorporado. Esta mezcla se le agrega al ayote sofrito con los ingredientes y se revuelve para que no se pegue





43. GUISO DE AYOTE 2

Ingredientes

- Ayote tierno
- Masa de maíz
- Crema

Preparación

Se corta el ayote tierno en pedacitos, se pone a cocer, se le agrega sal y recado de masa con achiote, cebolla y chiltoma molida, y se le agrega crema.

44. GUISO DE MAKENGUE

Ingredientes

- | | |
|---|----------------------|
| • 8 tazas de Makengue picado en trocitos (planta que crece en la montaña) | • Huevos |
| • Cebolla | • Leche |
| • Chiltoma | • Masa para tortilla |
| • Tomates | • Crema |
| | • Agua |
| | • Sal |

Preparación

Se corta el makengue en trozos pequeños, se enjuagan con abundante agua limpia, luego se escurren bien y se ponen a pre cocer, después se pican bien y se ponen a sofreír con los ingredientes, cebolla, chiltoma, tomate igualmente picados en pequeños trozos y la sal. Aparte se mezcla la masa, el agua, el huevo, 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 pegue.





45. GUISO DE FRIJOLES TIERNOS

Ingredientes

- 8 moños de vainas tiernas
- Cebolla
- Chiltoma
- Achiote
- Huevos
- Leche
- Masa para tortillas

Preparación

Se le quitan las puntitas a la vainita y se corta en trocitos pequeños, se enjuagan con abundante agua limpia, luego se ponen a cocer, se sacan y se escurren bien y se pone a sofreír con los ingredientes, cebolla, chiltoma, tomate, igualmente picados en pequeños trocitos y sal. Aparte en una pana se mezcla la masa, con la leche, los huevos y el achiote, se bate bien hasta que todo se haya incorporado; a esta mezcla se le agregan las vainas de frijol sofritas con los ingredientes y se revuelve para que no se pegue.

46. GUISO DE FLOR DE PIÑUELA



Ingredientes

- 1 libra 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 corta en trocitos, se lava con abundante agua caliente, se pone a cocer agregándole un recado de masa de maíz, la crema y leche, los tomates finamente picados, la chiltoma, el comino, la pimienta y sal al gusto, se remueve hasta que toma una consistencia homogénea.



47. TORTILLA DE MAÍZ CIPE

Ingredientes Preparación

- Maíz
- Solamente 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.

48. TAMAL DE FRIJOL

Ingredientes Preparación

- Maíz
 - Sal
 - Frijoles
 - Hoja de caña de castilla
- Se nesquiza el maíz y se muele, una vez molido se puntea al gusto con sal, se hace una tortilla y se cubre con los frijoles molidos envolviéndose en hojas de caña de castilla en el fondo de la olla se pone un tapesco de madera de sollate para que los tamales no toquen el fondo y estén todos en el recipiente se cosen alrededor de una hora.

49. TAMAL TIGRE

Ingredientes Preparación

- Maíz pujagua
 - Semillas tostadas de ayote molidas
 - Chile
- Es elaborado de maíz pujagua, se nesquiza y se 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 vaho (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.





50. 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.



51. QUESILLO

Ingredientes

- Tortilla de maíz
- Leche
- Cuajo
- Agua hirviendo
- Sal
- Cebolla picada en encurtido
- Vinagre
- Crema

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 molinillo, 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 se elaboran quesillos, Chontales, Nagarote y la Paz Centro.





52. DOCUNO (TAMALES)

Ingredientes

- 2 libras de maíz seco
- 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

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 unos 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. Después se lava bien el maíz con bastante agua hasta que quede bien limpio. Luego se muele el maíz y se mezcla con el banano maduro y 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.

53. PANG DAM (YOLTAMAL)

Ingredientes

- Masa de maíz tierno
- 2 o más cucharadas de sal depende la cantidad de preparación
- La hoja de maíz tierno

Preparación

Primero, la masa de maíz tierno se mezcla con un puntito para su preparación; Luego se bate con un cucharón, y ya está listo para envolverlo con la misma hoja de elote. Enseguida se acomoda bien en la olla y se calcula con unos vasos de agua según la cantidad o tamaño de la olla; una vez que el fuego dejar que se cocine 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 cuido 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.



54. ARROZ DE MAÍZ

Ingredientes

- 1 ½ libra de maíz
- 2 naranjas agrias
- Un manojito de chicoria
- 1 chiltoma verde
- 2 libras de lomo de cerdo
- 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 casulla del grano. Luego de 10 minutos 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.





55. ELOTE ASADO

Ingredientes

- 6 elotes tiernos
- ½ libra de queso

Preparación

Destusar los elotes, eliminar los pelos, preparar un fuego en brasas, poner una parrilla metálica, colocar sobre la parrilla los elotes para que reciban calor directo. A falta de parrilla colocarlos próximos a la fuente de calor pero nunca sobre las brasas, hay que darles vuelta para que se puedan asar completo. El punto de cocción se determina cuando los granos adquieren coloración dorada. Se consumen calientes y acompañados con un trozo de queso seco.

56. YOLTASCA

Ingredientes

- Elotes tiernos de maíz
- Carne de cecina salada
- Chile

Preparación

Los granos tiernos de maíz, se muelen y se le agregan trozos de carne, cecina salada y chile, posteriormente se envuelve con tusas y se pone a cocer.



57. TORTA DE SARDINAS

Ingredientes | Preparación

- Masa de maíz
 - Sardina seca
- Consiste en tostar y freír la sardina con masa de maíz condimentada con chile, la sardina es extraída de la laguna de Masaya. Consumida durante la cuaresma.



58. TAMAL PISQUE RELLENO

Ingredientes

- Maíz
- Huevos cocidos enteros
- Queso rallado molido
- Frijol molido con especias
- Hojas de Guarumo, plátano o almendras

Preparación

Se cuece el maíz con ceniza, cal y agua este proceso se realiza aproximadamente por 6 horas. Una vez que el maíz se ha enfriado se procede a lavarlo para quitar residuos de ceniza y cal. Se muele el maíz y se amasa uniformemente sin dejar grumos.

Se elaboran los tamales en forma redondeada agregando el relleno de su preferencia. Para obtener el color rojo en los tamales, utiliza ramas o astillas de Brasil la cual se corta y se pone a hervir, esta agua suelta un color rojo que es utilizado para el cocimiento de los tamales.





59. CUARE, O MACHO CHINGO O MACHO AL TROTE

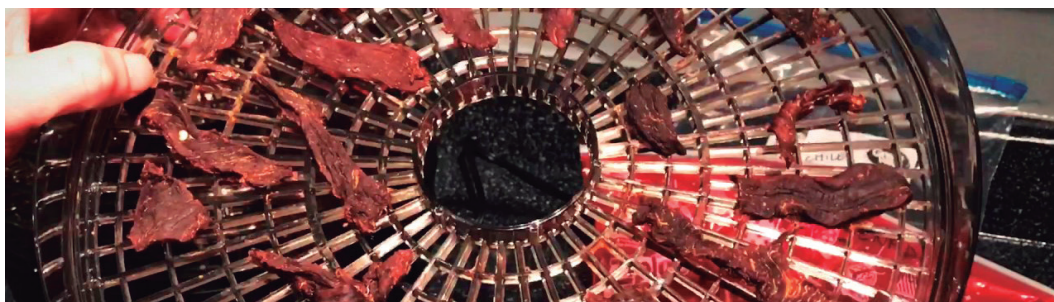
Plato ancestral de Jinotega

Ingredientes

- Carne de venado deshidratada
- Maíz enteroso o quebrado
- Ajo
- Cebolla
- Hierbabuena

Preparación

Se elabora a base de la carne de venado deshidratada al viento y al sol, se utiliza maíz enteroso o quebrado. La carne de venado es sancochada con la masa y se le agregan especias, ajo, cebolla y hierbabuena.



60. GÜIRILA CHORREADA

Ingredientes

- Masa de maíz nuevo

Preparación

Se elabora con masa de maíz nuevo, se desgrana el maíz de la mazorca, se muele, y se elabora la güirila circular, para su cocción se coloca en dos capas de hojas de chagüite a fuego lento en comal de barro.



61. PINOL DE CARNE SALADA

Ingredientes

- Maíz
- Carne de res
- Agua
- Cebolla
- Ajo
- Tómate
- Naranja agria
- Aceite

Preparación

Se tuesta el maíz, ya molido de forma payaste, se le echa agua y se cuele. Posteriormente se condimenta con cebolla, naranja agria, tomate y ajo. Se pone al fuego y se mezcla con carne salada desmenuzada, previamente cocida. Aparte, se pone un sartén con aceite y sofríe tomate cebolla y chiltoma en rodajas para adornar el plato.



62. REPOCHETA

Ingredientes

- 1 ½ Tortilla
- 2 lbs de queso de crema
- ½ libra de cebolla
- ½ litro de vinagre

Preparación

Tortilla de maíz cortada en cuatro, rellena de queso de crema y cocidas en comal hasta que se dora, y bien fritas en aceites. Picar la cebolla y mezclar con vinagre. Servir la repocheta con esa salsa.





63. ENCHILADITAS BOAQUEÑAS

Ingredientes

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

Preparación

En un recipiente grande, se agrega el aceite, después la cebolla, este debe quedar transparente, se agrega la carne o pollo desmenuzada, previamente preparada, se deja por 20 minutos.

En otro recipiente, se agrega la masa, a esta se le incorpora 1/4 de taza de caldo de res o pollo, y se mezcla hasta que quede diluido. Se deja reposar. 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 que le da forma circular a la enchiladita, después se fríen con bastante aceite, se sacan hasta que estén doraditas. Se sirve con queso o cuajada rallada.



64. GUISO DE FLOR DE PIÑUELO O GUISO DE CHILIMOTATE (Totogalpa)

Ingredientes:

- Cogollo de la planta
- Achiote
- Cominos
- Hierba buena
- Aceite
- Masa de Maíz
- Sal

Preparación:

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 con un cuchillo y luego se ponen a freír con suficiente aceite, se le agrega un poco de masa disuelta en agua, sal al gusto y condimentos (achiote, cominos y hierba buena), se deja que hierva un momento y luego está lista para servirla a la familia.

También la flor de piñuela puede usarse como verdura en la sopa de gallina.



65. GUISO DE TORTUGA

Ingredientes

- Carne de una tortuga ñoca, del lago
- Una docena de huevos
- Tres libras de mantequilla de nata o dulce
- Un litro de manteca de cerdo
- Dos libras de masa de maíz nesquisado
- Una docena de naranjas agrias
- Chiltomas
- Tomates
- Cebolla dulce y picante
- 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.





66. SOPA DE RES O SOPA DE ALCALDE

Ingredientes

- Hueso de res
- Cebolla
- Chiltoma
- Tomate
- Cilantro
- Naranja agria
- Ayote
- Chilote
- Chayote
- Elote
- Yuca
- Quequisque
- Pipián
- Apio
- Arroz

Preparación

Lave los huesos de cola y póngalos a cocer en una olla grande con mucha agua, junto con el ajo, la cebolla los tomates y la sal. Espere a que los huesos 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, el apio y la hierbabuena, rectifique el punto de sal y deje cocer hasta que la verdura esté suave. Agregue al final la naranja agria a su gusto.



67. ENCHILADA RELLENA

Ingredientes

- 2 libras de masa de maíz
- ½ libra de carne de cerdo
- 10 semillas de achiote
- ½ libra de arroz
- ½ libra de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal

Preparación

Freír el arroz mediante el procedimiento ordinario, freír por separado la carne de cerdo, moler el achiote y mezclarlo a la masa, hasta lograr que se produzca el color dorado, añadir sal al gusto y mezclar bien. Con la masa así preparada se forman empanadas, iniciando con una porción de aproximadamente una onza, 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 de cerdo deshinchada, doblar por la mitad del disco de masa hasta lograr que coincidan los bordes, formando así a empalada, esta se fríe en aceite caliente, hasta lograr que se tuesten; servir las calientes, puede acompañarla con ensalada de repollo tradicional.





68. ENCHILADA DE TORTILLA

Ingredientes

- 2 libras de tortillas grandes
- 2 libras de filete de cerdo
- ½ libra de papas
- 1 lb de chayote
- ½ libra de chile congo
- ½ litro de vinagre de frutas
- 2 huevos
- 1 cebolla
- 5 pimientas negras
- 2 cucharadas de mostaza
- ½ litro de aceite vegetal
- Agua

Preparación

Picar la papa y el chayote en cuadritos finos, cocerlos en agua, por separado cocer en agua la carne de cerdo, picar la carne y deshilarla, freír la carne, condimentar la cebolla, pimienta, vinagre, sal y mostaza al gusto, agregar una taza de caldo restante al cocer la carne.

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.





69. LENGUA FINGIDA

Ingredientes

- 1Lb de posta de cerdo
- 1 lb de masa de tortillas
- 2 huevos de gallina
- 1 cebolla
- 1 chiltoma
- 1 tomate
- 5 pimientas negras
- 1 ajo
- 10 hojas de hierbabuena
- Sal



Preparación

Moler la posta y mezclarla con la masa, un huevo, medio tomate, chiltoma, pimienta, hierbabuena y sal al gusto. Obtenida la mezcla se hace un bolillo de polietileno que se envuelve en tela de polietileno claro o en hojas de plátano, amarrando de los extremos y cocer a baño maría.

Una vez cocido el bolillo se rodaja y las partes resultantes se bañan con huevo batido poniéndolas a freír. Preparar una salsa moliendo medio tomate, cebolla y ajo, mezclar todos estos ingredientes y freír, las rodajas se aderezan con esta salsa.

70. TORTILLAS REVUELTAS

Ingredientes

- Masa de maíz
- Cuajada
- Sal

Preparación

Se pone a nesquizar el maíz, seguidamente se muele. Una vez molido el maíz se revuelve con cuajada o queso previamente desmoronado para luego proceder y se procede hacer la tortilla sobre un palmeador de plástico. Después se pone en un comal de barro para su cocción, se voltea, cuando está dorada se saca del comal.



71. CHILE EN PINOL (Monimbó)

Ingredientes

- ½ libre 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)



72. AJIACO DE VENADO (Carazo)

Ingredientes

- Carne de venado
- Cebolla
- Chiltoma
- Masa de maíz payaste
- Plátanos
- Hoja de quelite
- Chiltoma
- Dulce de rapadura
- Jocote
- Piña
- Mamey
- Papaya
- Jengibre
- Canela
- Clavo de olor
- Sal

Preparación

La carne de venado se sala y se pone a secar 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 el cerdo con cebolla y chiltoma y se agrega un poco de masa de maíz payaste para espesar. Aparte se pone a hervir en un poco de agua, plátanos molidos como masa y varios trozos de frutas (piña, papaya, mamey y jocotes) se sofríe hoja de quelite con achiote y cebolla y se junta todo. Se le agrega un poco de dulce de rapadura, también jengibre, canela y clavo de olor, batiendo la mezcla para evitar que se pegue, cuando esté listo retirar de la cocina.





73. 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 y 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 secas 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 y pinol; 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.

74. GUISO DE FLOR DE PIÑUELA

Ingredientes

- 1 libra 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 corta en trocitos, se lava con abundante agua caliente, se pone a cocer agregándole un recado de masa de maíz, la crema y leche, los tomates finamente picados, la chiltoma, el comino, la pimienta y sal al gusto, se remueve hasta que toma una consistencia homogénea.





75. 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 a grado payaste, el molido resultante se lava nuevamente para eliminar la cascarilla que está presente y botar el agua. 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. El caldo resultante de cocer la carne se le mezcla al maíz 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.

76. ENCHILADAS LEONESAS

Ingredientes

- 1 libra de masa de tortillas
- ¼ de litro de vinagre de frutas
- ½ litro de aceite vegetal
- 1 onza de chile congo maduro
- 10 semillas de achiote
- Sal al gusto

Preparación

Se mezcla la masa con achiote molido y un punto de sal luego se amasa hasta que la masa tome un color uniforme, se palmea y de forma de rollito y ponen a freír en abundante aceite hasta tostarlas. Se dejan enfriar y si gusta pueda rociarlas con la salsa picante que se elaboró con el vinagre de frutas y el chile congo.

- Estas enchiladas se pueden comer calientes y también frías.





77. CREMA DE MAÍZ

Ingredientes

- 6 elotes tiernos
- 1 litro de leche
- 1 litro de caldo de pollo
- 2 oz 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, agregar leche y las dos cucharadas de azúcar.

En una cazuela sofreír la cebolla en la mantequilla, en la misma cazuela ponga 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.





78. 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 cuadritos, 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.





79. 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 en grado 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.

80. ENCHILADAS DE PESCADO

Ingredientes

- 4 libras de maíz (para 20 tortillas) (20 enchiladas)
- 1 libra de camarones
- ½ libra de pez hoja
- ½ libra de carne de curvina
- 3 cebollas medianas
- 2 chiltomas
- 1 moño de culantro o chicoria
- 2 onza de mantequilla
- Salsa de tomate y sal al gusto

Preparación

Para hacer el relleno de la enchilada, el pez hoja, la curvina y los camarones ya limpios, se ponen a cocer en una porra con agua, una vez cocidos, el pescado se desmenuza y se pone en una paila a freír junto con los camarones y se les agrega sal al gusto, las cebollas picadas en cuadritos, las chiltomas y se le pone la salsa de tomate.

Para las enchiladas

Con tortillas recién hechas se procede a ponerles el relleno en medio y se dobla por la mitad hasta lograr que coincidan los bordes, formando así la enchilada, luego se pone a freír en una paila con aceite caliente durante cinco a siete minutos, cuando ya están listas se sirven acompañadas con una ensalada de repollo, tomates, vinagre y sal al gusto.



Esta misma receta se aplica para el taco de pescado, son los mismos ingredientes pero diferente procedimiento, en vez de doblarla se enrolla la tortilla con los ingredientes a dentro y se coloca un palillo de madera en cada uno de los extremos, para fijar la tortilla y que no se abra, se ponen a freír a fuego lento para cocinarse bien.



81. TAMALES CAMBRAY

Ingredientes

- ½ litro de leche normal
- ½ litro de leche agria
- ½ libra de azúcar
- ½ libra de queso rallado
- ½ libra de azúcar sulfitada
- Canela molida al gusto
- Hojas de cepas 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, se pone a pisquear coloradito, con una taza de ceniza colada y un poco de cal de las bolsitas de a peso, 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, a moler con grado fino, a esta masa se le revuelven el medio litro de leche agria, la leche normal 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.



Para los tamales.

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 procede a envolverlos, una vez hechos todos los tamales, en un perol grande, hacemos una especie de cama con las ramas y hojas de guayaba, que 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.

82. CHILOTES EN VINAGRE

Ingredientes

- 36 chilotes
- 2 onza de sal
- Agua
- Vinagre

Preparación.

Pelar los chilotes eliminando la tuza que los cubre así como los pelos.

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, colarlos en un vaso que contiene vinagre mantenerlos por treinta días antes de consumirlos da para 12 porciones.





83. TORTILLAS

Ingredientes.

- ½ Bolsa de cal
- 13 libras de maíz
- Agua al gusto

Preparación.

Nesquizar el maíz, concluir la cocción antes de que los granos estén suaves, botar el agua y lavar el maíz, moler el maíz a grado fino, para las tortillas tomar porciones de masa de cuatro onzas de peso. 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 dorada en las caras.

- Da para 52 unidades.



Bebidas

1. CHICHA DE MAÍZ

Ingredientes

- 2 libras de maíz
- 12 tazas de azúcar
- 1 ½ taza de esencia de banano, frambuesa y vainilla
- 1 taza de panela o dulce de rapadura rallado
- 6 litros y medio de agua
- Colorante rojo

Preparación

Lave bien el maíz y déjelo remojando toda la noche, al día siguiente quítele el agua, escúrralo y muélalo grueso. Molido lávelo otra vez y sáquele toda la pulpa y cascaritas que tenga, póngale 4 ½ litros de agua y un poquito de colorante, cueza moviendo siempre de vez en cuando para que no se le forme tela encima, cuando esté frío mézclele una taza de dulce rallado, diluido en 8 tazas de agua, y muévelo otra vez bien para que el agua se le incorpore.

Al siguiente día desbarate bien la masa con 8 litros de agua, mézclele 12 tazas de azúcar y dilúyalas bien; póngales la esencia y el colorante rojo, hasta darle el color a su gusto. Esta chicha queda fresca, (50 vasos).

2. POZOL

Ingredientes

- 1 libra de maíz pujagua
- Leche
- Agua y azúcar

Preparación

Ponga a cocer el maíz por 2 horas, hasta que esté bien reventado, retírelo del fuego, déjelo enfriar y muélalo fino. Dilúyalo con la mitad del agua y la mitad de leche a su gusto, lo mismo póngale el azúcar, sírvalo bien helado.





3. ATOL DE MAÍZ

Ingredientes

- ½ libra de maíz
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche
- 2" de canela en raja
- ¼ de cucharadita de sal

Preparación

Ponga a hervir el maíz por 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 y póngalo al fuego, moviéndolo siempre, hasta que espese.

- Sírvalo regándolo con un poco de canela en polvo.



4. PINOLILLO

Ingredientes

- Maíz
- Cacao
- Canela
- Clavo de olor
- Azúcar

Preparación

Se tuesta el maíz y el cacao de manera individual, se deja enfriar y se muelen con canela y clavo de olor, se mezcla con agua y se endulza al gusto. Se sirve con hielo.



5. TIBIO DE MAÍZ

Ingredientes

- 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.



6. CHICHA BRUJA

Ingredientes

- 5 libras de maíz
- 3 libras de azúcar o dulce de rapadura
- 20 litros de agua

Preparación

Poner a nacer el maíz en bolsas por 3 días. Luego se deja en una tinaja por 3 días más con agua, azúcar y dulce de rapadura.



7. AYA LAYA APIA SAMAN LAYA (CHICHA)

Ingredientes

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

Preparación misquita

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.



8. CHICHA DE MAIZ 2

Ingredientes

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

Preparación misquita de Kara

El maíz se pone a reposar en el agua por dos o tres días. Cuando la mezcla se fermenta es cuando ya está lista para la elaboración del proceso de la chicha. Luego de la fermentación se vierte todo el contenido en recipientes grandes con tapas donde no puedan ser removidos por 3 días; al cabo de los cuales ya está listo para hacer endulzado y bebido.





9. SAWAH (POZOL)

Ingredientes

- Maíz

Preparación

La preparación del pozol es muy sencilla. Se desgrana el maíz seco, se lava y se pone en una olla limpia, después se vierte agua hasta llenar la tercera parte de la olla y se pone al fuego. Mientras está en el fuego, sólo se cuida y se le va poniendo agua por unas 3 horas. Cuando ya está suave, se baja del fuego y se coloca en un lugar adecuado para enfriar.

Una vez frío, se tritura con piedra de moler o con molino. Al terminar de molerlo se amasa el pozol con la mano, regándole poca cantidad de agua de modo que permita ablandar la masa, pero esta tiene que quedar un poco sólida. Posteriormente se conserva en un baúl (sausuba) y se envuelve en hoja de bijagua.

Este producto es muy apreciado 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. Luego, extrae una porción de la masa goma, la deposita en el huacal y la remueve hasta disolverla por completo. Si se quiere endulzar, la mezcla con azúcar y miel de abeja para deleitarse a gusto.

Sawah en la nación mayagnas 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, en español). Este era también Dios de los mayagnas la forma dispersa de las comunidades del pueblo mayagna obedece a esta leyenda.



10. ULANG DE MAÍZ

Ingredientes

- 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, pero también se puede moler el mismo día. Posteriormente, se enjuagan los granos y luego 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 unos 10 minutos, se envuelve con hojas grandes conocidas como bijagua para fermentar. Este producto puede durar hasta un mes en buen estado.

Se prepara una olla limpia y se vierte agua hasta la mitad, luego se pone la masa en la olla y se revuelve para diluirla totalmente. Una vez listo todo, se coloca al fuego.

La masa se debe agitar constantemente hasta terminarla de cocer, si se descuida se quema y se adhiere a la olla, y esto da mal sabor al producto.

Este producto se mezcla con agua o sopas de todo tipo de carne, puede ser silvestre o de y pescado, pero más preferentemente con la sopa de carne de jabalí, y de guardatinaja, también llamada guardiola, la cantidad que se acostumbraba hacer era grande, ya que se compartía entre los vecinos y los visitantes circunstanciales. El tiempo que requiere su preparación es de una hora aproximadamente.



11. AMTUK (PINOLILLO)

Preparación Ulwa

Ingredientes

- Semilla de cacao
- Maíz

Preparación

Las semillas de cacao se tuestan ligeramente sobre las brasas 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 polvo con un poco de sirope y se añade a una jícara de agua agitando una mezcla con el molinillo por unos breves momentos.





12. SUAHI LAYA

Significa el líquido del Maíz y yuca. Es una de las bebidas tradicionales de la comunidad de Francia Sirpy. (Pequeña)

Ingredientes

- Maíz
- Yuca

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.



13. ULANG SWAHNI (ATOL DE MAÍZ FERMENTADO)

Ingredientes

- Maíz
- Azúcar

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.



14. YOUNG CORN POP (ATOL DE MAÍZ TIERNO)

Ingredientes

- Maíz
- Agua
- Leche de coco
- Azúcar

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.



15. MAL ME SABE (ATOL)

Ingredientes

- Masa de maíz sancochado
- Plátano maduro
- Dulce
- Pimienta dulce
- Agua
- Agua de achiote en grano

Preparación

Se revuelve la masa de maíz con la pimienta, se licua un plátano maduro y se le agrega. Se bate y cuela 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.





16. SOZOLCA

Ingredientes

- Maíz
- Colorante
- Frambuesa

Preparación

Se deja remojando el maíz un día antes y se muele de manera que quede enteros, se cuele en seco, se bate bien hasta quedar disuelto y se pone a cocer. Se licúa y se le agrega azúcar y hielo.

17. AGUALOJA (Jinotega)

Ingredientes

- Una libra de maíz tostado
- 3 litro y medio de agua
- 4 onzas de jengibre
- Una tapa de dulce de rapadura
- 2 onzas de pimienta dulce
- 2 onzas de canela en raja
- 2 onzas de clavo de olor

Preparación

Se selecciona el maíz y se pone a tostar este proceso se da por 15 a 20 minutos luego el maíz es depositado en una superficie plana para que éste se enfría posteriormente se tritura puede ser en piedra de moler o molino pero no muy fino. Los ingredientes son depositados en una tinaja de barro o recipiente de plástico se le agrega un poquito de agua sin revolver se tapa y se deja reposar por 24 horas. Agregar el resto de las especies igualmente triturada y se agrega parte del dulce se deja reposar por 4 días y se agrega el resto del dulce.



18. AGUALOJA 2

Ingredientes

- 4 dulces de rapadura
- Agua potable, 5 litros
- 3 libras de maíz canela al gusto
jengibre pimienta dulce Clavo de olor

Preparación

Debes saber que se prepara con 2 meses una mezcla de maíz dulce de rapadura, agua y jengibre esto es prácticamente una fermentación para crear la agualoja.

Para preparar es fácil utilice la mezcla de maíz fermentado y las especias y agregue 5 litros de agua se tapa y se deja así cada 2 días agregue dulce de rapadura, se remueve, se agrega azúcar morena y tiene que colarla antes de servirla.



19. CHICHA DE MAIZ 3

Ingredientes

- Maíz
- Dulce de rapadura

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, que para los indígenas prehispánicos tenía un valor ceremonial. Para la elaboración de la chicha de maíz, se muele el maíz al gusto, 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.





20. CHICHA DE MAÍZ 4 (Nueva Segovia)

Ingredientes

- 2 lbs de maíz
- 12 tazas de azúcar
- Taza ½ de esencia (frambuesa, banano y vainilla)
- Una taza de dulce rallado
- 6 litros de agua
- Rodamina

Preparación

Lavar bien el maíz y dejarlo remojar toda la noche. Al día siguiente retirarle el agua y luego lavarlo con agua, escurrirlo y molerlo grueso en el molino. Hay que advertir al molinero que es maíz para chicha, molido lávalo otra vez y sacarle toda la pulpa que tenga, agregue 4 litros de agua y colorante y póngalo cocer nuevamente moviendo constantemente durante



el cocimiento, cuando esté frío mezclar una taza de dulce rallado en dos litros de agua y moverlo constantemente para que el agua se incorpore constantemente. Al día siguiente batir bien la masa con 8 litros de agua, mezclar 12 tazas de azúcar diluyéndola bien, se agrega esencia y rodamina hasta darle el color deseado, se sirve con hielo picado.

21. CHINGUE

Ingredientes

- 2 lbs de maíz pujagua
- ½ onza de canela en raja
- 6 clavo de olor
- 2 litros de leche
- Azúcar

Preparación

Tostar pujagua, sancocharla, sacarla del agua, agregarle los clavos de olor y canela en rajas, moler a grano fino. La masa resultante disolverla en leche, la mezcla se cuele en tela rala, el líquido resultante se endulza al gusto y se endulza con hielo picado.

22. CHICHA RAIZUDA

Ingredientes

- Maíz
- Dulce

Preparación

Sigue un proceso más largo, después de lavar el maíz y dejarlo remojar, se saca del agua y se coloca en un canasto cubierto con hojas de chagüite, se deja durante tres días para que germinen los granos, luego se procede a moler; seguidamente se pone a cocer la masa hasta el hervor. Se agrega un atado de dulce y se tapa con una tela fina durante dos días para su fermentación, estando lista para su consumo.



23. CHILATE

Ingredientes

- Maíz pujagua
- Leche
- Canela
- Clavo de olor
- Dulce

Preparación

Es un atol elaborado con maíz pujagua, su proceso de elaboración es similar al atol agrio, nada más que no se deja agriar, lleva leche, canela, clavo de olor y es endulzado con atado de dulce o de rapadura. Para su preparación; el maíz es medio sancochado, luego tostado y molido con poca agua, luego se deja reposar por varias horas para colarlo varias veces en una manta



de algodón. Su cocción es a fuego lento y se agrega a la mezcla, clavo de olor, canela y leche, moviéndola constantemente hasta que espese. Es común en Monimbó repartir chilate al tercer día del novenario de algún difunto, este se envía a las casas de familiares y conocidos del finado; así las personas deducen cuando terminarán los nueve días.



24. POZOL 2

Ingredientes

- Maíz pujagua
- Azúcar
- Leche

Preparación

Es una bebida grumosa que se prepara con maíz pujagua (variedad de maíz de color púrpura) cocido, que posteriormente es molido y se puede batir con agua o leche según el gusto y la ocasión.





25. EL PINOL

Ingredientes

- Maíz
- Sal
- Azúcar

Preparación

Es la bebida más antigua, se obtiene de moler granos de maíz previamente tostados, para su preparación solo hace falta mezclarlo con agua fría y un punto de sal, azúcar o beberlo simple.



26. TIBIO

Ingredientes Preparación

- Maíz
- Agua
- Azúcar

Se combina pinol con agua caliente que es batida repetidamente. Si se quiere con grumos: solamente se vierte pinol al agua hirviendo en el recipiente formándose pelotas o

chibolas en la bebida. De modo similar se prepara el tibio con leche, que es un energizante rico en nutrientes para tomarse en ocasiones especiales o en tiempos de época lluviosa.



27. CEREAL

Ingredientes

- 2 lbs de maíz blanco seco
- 6 onzas de semilla de jícara
- Avena en hojuelas
- 6 onzas de arroz
- 1 onza canela en raja
- 5 pimientas dulces
- Leche
- Azúcar

Preparación

Tostar por separado el maíz, semilla de jícara, sorgo y arroz, todos estos ingredientes ya tostados mezclarlos con la avena, canela y pimienta dulce, moler a grano fino.

La mezcla resultante se diluye en leche, otras veces en agua, adicional azúcar al gusto. Puede servirse con hielo, es una receta para 15 vasos.



28. CHICHA DE PELO DE MAÍZ

Ingredientes

- 2 onzas de pelo de maíz
- 1 limón ácido
- 2 litros de agua
- Azúcar al gusto

Preparación

Lavar los pelos del maíz, ponerlos en un jarro de latón, Agregar agua, al hervir, colar el líquido resultante y endulzar al

gusto. Se puede tomar caliente o con hielo. El sabor se mejora con el jugo de limón.





29. TATA PINOL

Ingredientes

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

Preparación

Tostar el maíz y el cacao por separado, descascarar el cacao, mezclar el maíz con el cacao, achiote y clavo de olor; moler la mezcla 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 picado.

- Receta para 25 vasos.



30. TISTE

Ingredientes

- 3 libras de maíz blanco seco
- ½ libra de cacao
- ½ onza de canela en raja
- 70 pimientas dulces
- Azúcar y agua

Preparación

Tostar el maíz y el cacao por separado, descascarar el cacao, mezclar el maíz con el cacao, canela y pimienta a grano fino. 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 en jícara con hielo picado.

31. MACHOS

Ingredientes

- Cacao
- Maíz tostado (pinol)

Preparación

Consiste en la mezcla de pinol y cacao tostado y molido, luego se conforma con las manos las pelotitas que se denominan machos a esta mezcla también se le conoce como tiste.





32. CUSUSA O LICOR DE MAÍZ

Llamado por los indígenas vino blanco o compuesta

Ingredientes

- 2 arrobas de maíz
- 3 piñas
- 2 docenas de Naranja dulce
- 5 onza de canela
- 5 libras de azúcar

Preparación

Se pone a nacer el maíz y luego se martaja, se hace un hoyo en la tierra en el cual se pone un plástico y hojas de guineo seca, luego se coloca el maíz ya nacido y martajado, agregamos agua sólo para cubrir y colocamos un carrizo y un trasto de barro dónde va a estar destilando el producto final, la cususa. Si se quiere hacer la cususa compuesta, se le agrega dulce y las especies molidas.



33. MAICILLO

Ingredientes

- 4 Lbs de millón o maicillo
- 1 panela de dulce o 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 molina no muy cernida, poco enteroso para que no se ponga muy espeso a la hora de cocer, ya molida procede a batirla, la cuela, la pone a cocer en un recipiente grande, la revuelve varias veces seguida, para que no se ahúme, ya cocida se le hecha la panela o el azúcar, se baja del fuego, se deja enfriar hasta que se ponga bien fría, se echa en cántaro o tinajón, se le agrega más dulce o azúcar, se tapa bien el cántaro para que no le entre aire porque eso es lo malo que le caiga agua o le entre aire por que se daña y a los 2 o 3 días siguientes, ya está buena porque durante todo este proceso ella cambia de color de blanco a rosadita, durante cada día se le va agregando una libra de azúcar, para remistar o revolver después del primer día que se empieza a sacar la chicha del recipiente, después de sacar se tapa bien para que no se dañe, la que queda así sucesivamente hasta que se termine.



34. ATOL DE PINOL CON 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.

35. PINOLILLO 2

Ingredientes

- Maíz
- Cacao
- Pimienta de chiapa
- Canela

Preparación

Se elabora con granos tostados y molidos de maíz y cacao, al que se le agrega pimienta de chapa. También se prepara agregándole al pinol seco rapaduras de “trozos de mazorca de cacao” y se pone a hervir. El pinolillo caliente se conoce en Monimbó y otras regiones como chocolate ya sea, con leche o en las diferentes formas de prepararlo.

Peor es nada (Pioresnada) Se prepara con tortilla de maíz o con plátano, se cortan en trozos puestos a freír con pepena, tomate y cebolla.





36. ATOL DE NARANJO AGRIO

Ingredientes

- Maíz
- Naranja agria

Preparación

Se trata de una bebida preparada especialmente para los enfermos y se hace de maíz sancochado molido y colado se agrega naranja agria.

37. CUSUSA MORIR SOÑANDO (Camoapa)

Ingredientes

- 4 medios de maíz
- 5 libras de azúcar
- 5 libras de atado de dulce
- Ciruelas al gusto

Preparación

En un recipiente con agua se pone a remojar 4 medios de maíz durante 24 horas; se saca, se escurre y se pone el maíz en otro recipiente bien limpio. Se pone a calentar agua a la que se añade 5 libras de azúcar y se echan en el recipiente con maíz, dejando descansar un día completo para que fermente.

Se saca el agua y se pone a cocer, sin el maíz, en un cántaro. Sobre la boca 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 hendidias. 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 bindes 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 cinco libras de atado de dulce en agua y se le desbarata ciruelas; se cuele y ya frío se vuelca en la cususa para obtener el “morir soñando”. El maíz que se saca de previo puede ser utilizado durante ocho días remojándose cada 24 horas para sacar la chicha y volver a destilar.



38. CILIANO

Ingredientes

- 6 lbs de maíz blanco o pujagua rojo
- 1 ½ de dulce negro
- 5 litros de agua
- Sal
- Azúcar al gusto

Preparación

Lavar el maíz, poner el agua por tres horas, sacarlo del agua, molerlo payaste, cocerlo en agua suficiente que sobrepase los granos al ponerlos en el recipiente de cocción; moler el dulce y agregárselo al maíz, mantener esta mezcla por tres horas en el fuego.

Dejar enfriar, diluir en agua agregando cinco litros, endulzar con azúcar si fuera necesario, se sirve con hielo picado al gusto, esta receta da para 15 vasos.

39. TISTE DE MASA DE TORTILLAS

Ingredientes

- 2 libras de tortillas
- Media libra de cacao
- 138 pimientas dulces
- Agua y azúcar al gusto

Preparación

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





40. PANECILLO

Ingredientes

- 2 lbs de pinol
- 1 lb de cacao
- 1 onza de canela en raja
- 275 pimientas dulces

Preparación

Tostar el cacao, descascarar el cacao, molerlo, durante el proceso agregar el pinol poco a poco, también las pimientas y canelas hasta conseguir una masa uniforme. Con ésta, hacer barras de una pulgada de largo y media pulgada de grosor. El panecillo se usa para preparar chocolate negro, con agua caliente o para mezclarlo y batir con leche. Esta receta es para 72 unidades.



41. ATOL DE MAÍZ CON COCO

Ingredientes

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

Preparación

Lavar el maíz bien, moler bien fino, molieron y lo ponen 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, esto se mezcla constantemente para que no se ahúme, ni se haga una consistencia grumosa, se le agrega el azúcar al gusto, cuando esto ya haya hervido se baja del fuego para así ponerle la leche de los cocos, 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.





42. 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 puyoneé o germine en tres días, cuando el maíz puyonea se le echa los 3 atados de dulce y la media lata de agua se tapa bien tapadito y 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 a tomarse.

43. CHICHA DE PELOS DE MAÍZ

Ingredientes

- Chica de Pelo de maíz
- 1lb de dulce negro
- 2onz pelo seco de maíz
- 3 litros de agua
- Azúcar

Preparación

En una olla de barro depositar todos los ingredientes, dejar fermentar por cinco días. El líquido resultante colarlo, diluirlo con agua y endulzar al gusto, se sirve con hielo picado. Da para 20 vasos.





44. ATOL DE MAÍZ NUEVO

Ingredientes

- Un quince de maíz nuevo. (Tierno)
- 20 córdobas de canela en raja
- 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, la canela, el azúcar y el chorrito de vainilla, se diluye por así decirlo. Después en un perol mediano se pone a cocer la mezcla. Se le agrega la mitad de la leche restante y se empieza a menear para así evitar que se pegue. El tiempo de cocción es de dos horas aproximadamente y se sabe cuándo ya está listo el atol cuando se pone espeso.

Da para 25 porciones.



Dulcería

1. 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. Translade ésta a otro sartén, también regado con pinol. Deben quedar duros.

2. MARQUESOTE BAÑADO:

Ingredientes

- 1 libra de marquesote
- ½ libra de azúcar
- 3 huevos
- 1 limón
- 1 trozo 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 continua 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 personas.





3. HUEVO CHIMBO.

Ingredientes

- 1 libra de azúcar
- ½ de maíz blanco seco
- ½ libra de arroz
- 1 litro de leche de vaca
- 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.

4. 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.



5. ATOL AGRIO

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.

6. 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)





7. 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
- 3.5 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.



8. 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 calienta, 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.





9. BUÑUELOS DE MAÍZ

Ingredientes

- Masa de maíz
- Huevos
- Queso
- Royal
- Aceite
- Canela
- Dulce
- Agua

Preparación

Se pone a cocer el maíz de manera que no queden suaves, se ralla el queso y se revuelve con la masa y el huevo, se le agrega un poquito de royal y se hacen bolitas y con el dedo gordo se hace un huequito a estas y se ponen a freír a fuego lento, se escurren, se prepara la miel con canela y dulce que no quede ni muy rala ni muy espesa, se colocan los buñuelos en un recipiente y se les agrega la miel.

10. TURRONES DE MAÍZ

Ingredientes

- Maíz
- Royal
- Sal
- Agua
- Manteca
- Huevos

Preparación

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





11. CHURROS DE MASA

Ingredientes

- Maíz
- 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.

12. CAJETA NEGRA O DE FIESTA 2

Ingredientes

- Maíz
- Arroz
- Dulce
- Leche
- Sal
- Canela molida

Preparación

Es molida y preparada con masa revuelta con arroz, luego es colada para agregarle clavo de olor, canela molida y un punto de sal al gusto, poniéndose a fuego lento añadiendo dulce y leche. Durante la cocción se remueve lentamente aproximadamente cuatro horas, luego se baja del fogón y chorreándola de manera uniforme en bateas de madera, donde se deja enfriar para posteriormente partirla en piezas rectangulares.

13. 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 raja, 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.



14. 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)

15. 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.



Panadería

1. ROSQUILLAS

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.



2. BAZATE

Ingredientes

- Maíz sancochado
- Dulce de panela
- 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 especies que mientas dulce clavo de olor y achiote antes de que comience a hervir se le incorpora las rodajas de plátano maduro frito.

3. TORREJAS

Este es un dulce que se prepara en época de Navidad.

Ingredientes

- Huevos
- Pinol blanco
- Aceite
- 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.

4. ROSQUILLA 2

Ingredientes

- Maíz
- Queso
- 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.



Luego se pasan las tortas por agua tibia y se escurre apretándolas con las manos para sacar el exceso de aceite y huevo. Ya se han preparado una miel de dulce con canela no muy espesa a la que se le incorporan las torrijas dejándolas que se impregnan de miel.





5. MARQUESOTE

Ingredientes

- Huevos Royal
- Pinol blanco
- Cáscara de limón
- Azúcar y aceite

Preparación

Se baten las yemas de los huevos fuertemente y luego se le agrega su clara y se continúa batiendo hasta que estén blancos y duros, poco a poco se agrega el azúcar y se sigue batiendo hasta que esta mezcla crezca, se les agrega poco a poco el pinol blanco mezclándolo con el royal, por último, la cáscara de limón rallado, se vierte en un sartén engrasado con un poco de aceite y se hornea.

6. PERREREQUE

Ingredientes

- Elotes no tan tiernos
- Margarina
- Queso molido
- Crema
- Bicarbonato
- Azúcar
- Leche agria

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, métele 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.



7. 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
- 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.

9. ROSQUILLAS 3

Ingredientes

- Maíz
- Margarina
- Queso

Preparación

Nixquezar el maíz con ceniza y 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.

8. MAZAPÁN

Ingredientes Preparación

- Harina de maíz
- Manteca
- Queso
- Huevo
- Canela
- Vainilla
- Leche

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.





10. 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.

11. ROSQUILLAS 4

Ingredientes

- Maíz
- Queso
- Manteca
- Huevos

Preparación

Se pone a sancochar el maíz, y se muele, se cuela en cedazo, se revuelve queso molido, huevos hasta formar la masa, hasta conseguir que quede bien amasada se hacen las rosquillas, se colocan en la cazuela en el horno por 10 minutos, se dejan enfriar y listas para comer.

12. ROSQUETES

Ingredientes

- Maíz pujagua
- Dulce
- Azúcar
- Manteca
- Huevos
- Royal y sal

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.



13. ROSQUETE BLANCO

Ingredientes

- Maíz
- Royal
- Sal
- Agua
- Manteca y huevos

Preparación

El maíz se sancocha un día antes, se seca y se muele para formar la harina, qué se cuele 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.

14. 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 diferencia del resto de las rosquillas elaborada en otros departamentos del país, esas son colocadas en cazuela y se ponen a hornear.

15. HOJALDRE

Ingredientes

- Maíz
- Manteca
- Dulce de rapadura

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.





16. BOLLO DE MASA

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.

18. DUM BREAD (Pan de Maíz)

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

Ingredientes

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

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.

17. 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.



19. QUEQUE DE MAÍZ

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

Rallar primeramente los cocos, extraerles la leche y ponerla aparte en un recipiente. Guisar el maíz el día anterior. Molerlos finamente, y después se hace una mezcla con la leche de coco, el maíz molido y el resto de los ingredientes: azúcar, mantequilla, canela, nuez moscada y sal al gusto.

Ponerlo a hornear después.

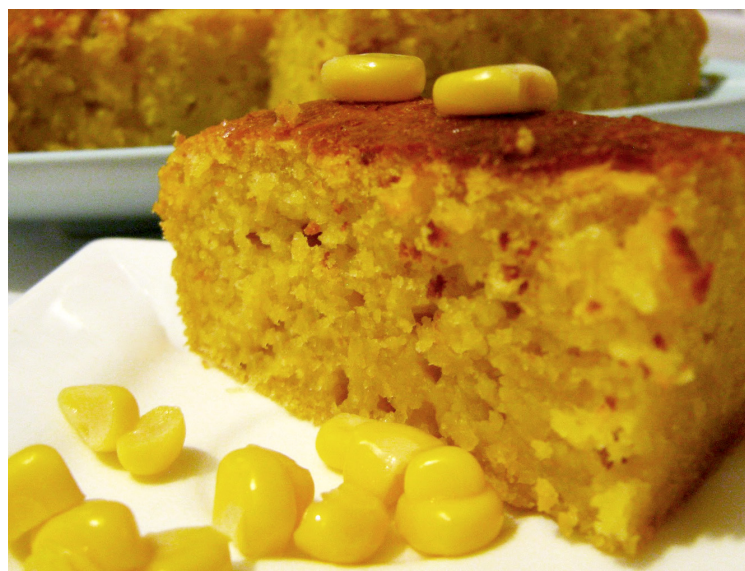
20. BOLLO DE EMPANADITAS Y VIEJITAS

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 espelmado o plástico, forme una ruedita delgada de 2" y hágale un bordecito levantado en la orilla,



hornéelas a 350°F hasta que doren, sáquelas y cúbralas con la miel, que solo cubran el fondo de la "viejita" y vuélvalas a hornear hasta que la miel quede firme.

Para las empanaditas, forme también una bolita de masa, estírela en el papel formando una ruedita, póngale a cada empanadita una cucharadita de relleno, junte los bordes, apretando bien las orillas para formar la empanadita, hornéelas a 400 ° hasta que se vean doraditas. Tardan alrededor de 30 minutos.





21. QUEQUE DE MAÍZ CON ALMENDRA Y JUGO DE CAÑA

Ingredientes

- 2 Libras de almendra
- 4 libras de maíz
- 4 litros de jugo de Caña
- 2 Litros de leche de coco

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.



22. 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 cascotes. Moler el queso, dulce negro, jengibre, canela en rajas, 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 cascotes, se colocan en un sartén de lata, se cuecen en el horno hasta que adquieren color dorado. Esta receta es para 50 unidades.

23. 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 bordesito 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.





24. 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.

25. 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.



26. 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 1 ½ enmantequillado. Poner el bacón atravesado encima. En el horno precalentado a 350 grados Fahrenheit, hornear por 50 minutos o hasta que esté firme.

27. 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.





28. 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 bacon

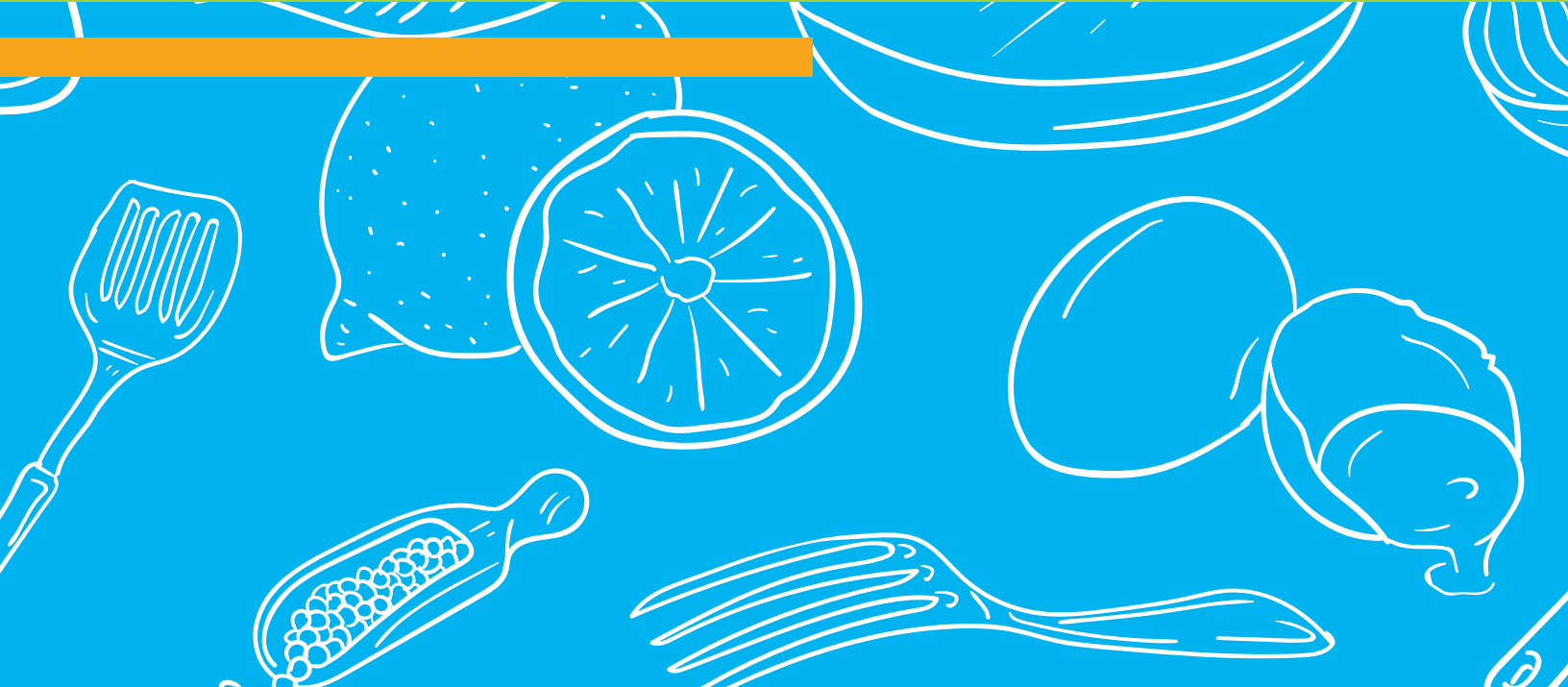
Preparación

Batir bien los huevos. Agregar el maíz, leche, azúcar, mantequilla, pimienta, sal. Engrasar un molde o pírex para hornear, poner encima las tiras de bacon; 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.





Gastronomía Nicaragüense en la Semana Santa





SELECCIÓN DE RECETAS DEL CONCURSO DE GASTRONOMÍA DE SEMANA SANTA REALIZADO POR EL MINED 2017

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 fuerza 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 de 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 sopa en el norte segoviano cambia de nombre y se llama sopa de cuajada y también sopa de rosquilla. 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 son el denominador común, allí se conocen el pescado con banano, el pescado asado, el asal, 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 cusnaca 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 Ocotlán 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 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 bienmesabes, 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 un 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)



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
- 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.

Período en que se prepara

Se toma todo el año, pero se acentúa en los meses de marzo y abril.



PINOL Y PINOLILLO

Ingredientes:

- Maíz tostado
- Canela
- Clavo de olor

Preparación

El pinol o pinol blanco se prepara así: se tuesta el maíz, hasta que queda bien doradito y se pueda masticar, luego se sacude y se aplasta con algo pesado para sacarle la pelusa del maíz, después se muele en un molino mecánico o de mano o bien se quiebra con piedra de moler.

El pinolillo en cambio, lleva más ingredientes. Se tuesta el maíz y se tuesta cacao. Cuando el cacao ya está, se tiene que pelar y al maíz sacarle las pelusas luego se le agrega mucha canela y clavo de olor.

Puede parecer muy sencillo, pero no lo es ya que lleva mucho trabajo encender el fuego, tostar el maíz y exponerse al fuego, o estar tocando el comal para que no se queme. Cualquiera lo puede hacer, pero queda más delicioso cuando se hace con amor.





CHICHA DE JENGIBRE

Ingredientes:

- ½ coco tierno o sazón licuado
- 4 onzas de arroz
- 3 pedacitos de jengibre
- ¼ de atajo de dulce

Preparación

Cortar coco en pedacitos, licuar y colar. Dejar el arroz en remojo por ½ hora, licuar con la misma agua y colar. Cortar en pedacitos el jengibre, licuar y colar. Juntar todos los ingredientes con 2 litros de agua y agregar dulce, dejar reposar 4 horas en el refrigerador. Y listo para tomar.

En tiempos de Cuaresma (Marzo-Abril) se reparte el día de San Lázaro y viernes santo después de la vía sacra.



SOPA DE QUESO

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

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 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.



CAJAS DE PUNCHE RELLENO

Ingredientes:

- Punches
- Papas
- Chiltomas
- Cebollas
- Huevos
- Salsa de tomate
- Salsa inglesa
- Mostaza
- Arroz frito
- Sal y azúcar al gusto

Preparación

Se pasan los punches primero por agua hirviendo, luego se le saca la comida y se mezcla con chiltomas, cebolla, papa picada en cuadritos, se le agrega salsas, azúcar y sal al gusto. Se baten uno o dos huevos; una vez preparado el relleno se le introduce a las cajas del punche y se bañan con un poco de huevo batido, luego se ponen a freír embrocadas y listas para servir y deleitar en familia.

SOPA DE CUAJADA

Ingredientes:

- Tomate
- Cebolla
- Chiltoma
- Hierba buena
- Huevo
- Cuajada
- Maseca
- Consume
- ½ de aceite
- 1 litro de leche
- 1 litro de agua

Preparación

Se pone a cocer un poco de agua y se le echa dos consomés sabor y color con cebolla tomate y chiltoma.

Luego se mezcla la masa con la cuajada y un huevo se ponen a freír las pelotitas de masa, cuando ya están doradas y el agua hierva se le agregan las pelotitas a la sopa se deja y que hiervan bien.





GUAPOTE A LA PUERTO DÍAZ

Ingredientes:

- 1 pescado guapote
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 2 tomates grandes y rojos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- 1 cucharada de salsa inglesa
- Un punto de azúcar
- Aceite

Preparación

Se limpia el pescado, se le pone un poco de sal y pimienta a los dos lados del pescado, se deja marinando unos 10 minutos. Luego se pone una sartén a calentar con aceite (que cubra el pescado), luego dejar caer el pescado cuando el aceite esté bien caliente.

Para la salsa, poner un poco de aceite (el mismo que se usó para freír el pescado), cortar las cebollas en rodajas, el tomate, las dos salsas (de tomate e inglesa) y un poco de azúcar, dejar cocinar por 2 minutos. Luego colocarla sobre el pescado.

PINOL DE IGUANA (Chinandega)

Ingredientes:

- 1 iguana
- Maíz
- Aceite
- Sal al gusto
- Chiltomas, cebolla, tomate, ajo

Preparación

La iguana se suaza en brasa a fuego lento, luego se le quita la piel fina que la cubre, se hace en trocitos y luego se desmenuza. El maíz se ubica en el comal, se mueve unos minutos a fuego lento sin que se tueste o se dore, luego se muele en máquina de mano y se deja payaste.

La carne de iguana se fríe con la chiltomas, tomate, cebolla y ajo. Una vez prepara la carne se revuelve con el maíz y se le agrega un poco de agua, también se le agregan los huevos de iguana y se deja a fuego lento para que se cocine bien. Luego de 30 minutos a fuego lento se baja y está lista para servir.



PESCADO ENTOMATADO

Ingredientes:

- Pescado mediano. (Guapote)
- Ajo
- Chiltomas
- Cebolla
- Pimienta
- Limón
- Pinol
- Tomate

Preparación

Se limpia el pescado, se le pone un poco de sal y pimienta a los dos lados del pescado, se deja marinando unos 10 minutos. Luego se pone una sartén a calentar con aceite (que cubra el pescado), luego dejar caer el pescado cuando el aceite esté bien caliente.

Para la salsa, poner un poco de aceite (el mismo que se usó para freír el pescado), cortar las cebollas en rodajas, el tomate, las dos salsas (de tomate e inglesa) y un poco de azúcar, dejar cocinar por 2 minutos. Luego colocarla sobre el pescado.



ARROZ CON PUNCHES

Ingredientes:

- Punches
- Arroz
- Cebolla
- Sal
- Chiltomas
- Tomate
- Sopa maggi

Preparación

Se lava el arroz, los punches, se pone a freír el arroz, se dora y cuando se le echa el agua se echan los punches y agrio a gusto.





GUISO DE FLOR DE IZOTE

Ingredientes:

- Una flor de izote despençada
- Aceite
- 4 tomates
- 1 chiltoma
- 1 cebolla
- Hierba buena
- Chicoria
- Sal

Preparación

Se despenca la flor de izote solamente los pétalos sin el peguesito de color verde porque esto es amargo. Se lava. Se sancocha. Se saca y se exprime hasta sacarle el agua. Se prepara por aparte un sartén con aceite. Se fríe la flor y se le agregan los vegetales. Se deja cocinar por un rato y listo.

TORTAS DE SARDINA

Ingredientes:

- ½ libra de masa
- 3 chiltomas
- 3 cebollas
- 3 sardinas
- ½ litro de aceite

Preparación

Se coloca la masa en un recipiente algo grande para revolver la masa, se lava bien la cebolla y chiltoma luego se pican en trozos y se le añade la masa, después se revuelve todo y se hacen las tortitas.

SALPICÓN DE PESCADO SECO

Ingredientes:

- Pescado seco
- Cebolla y chiltoma
- Sal, pimienta y limón

Preparación

Se pone a remojar el pescado por 10 horas, luego se pone a cocer en 30 minutos solo con agua, posteriormente se separan las espinas de la carne y se pica en diminutos picadillos y se revuelve con la cebolla, chiltoma y se le echa sal y pimienta al gusto se le echa limón al gusto este platillo se puede acompañar con arroz con jocote y banano verde cocido.



SOPA DE MARISCO

Ingredientes:

- Leche
- Camarón
- Pescado
- Punche
- Mantequilla
- Zanahoria
- Chiltoma
- Cebolla
- Hierbabuena
- Ajo y papa

Preparación

Primero se limpian todos los mariscos, luego se pone al fuego la chiltoma, cebolla y ajo machacada, luego le agrega la zanahoria, papa y el chayote, después se le agregan todos los mariscos, punche y camarón, el pescado se le agrega de último con la leche, la mantequilla y la hierba buena y se le agrega otro poco más de cebolla y chiltoma.

ARROZ CON PESCADO

Ingredientes:

- Arroz
- Pescado seco
- Aceite
- Cebolla
- Sal al gusto
- Naranja agria

Preparación

Se fríe el arroz con cebolla mientras el pescado está en remojo, luego se desmenuza el pescado y se le echa al arroz, se le agrega sal al gusto, naranja agria, jocote y se deja a fuego lento.





PINOL DE IGUANA

Ingredientes:

- 2 tazas de maíz
- 1 iguana entera pelada
- 8 hojas de culantro
- 2 naranjas agrias
- 8 tazas de agua con sal
- 1 cabeza de ajos triturados
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 1 cucharada de pimientas enteras
- 3 cebollas grandes picadas finamente
- 2 tazas de manteca de cerdo
- 1 cda de pimienta molida
- Jugo de naranja agria
- 6 cebollas pequeñas en rodajas finas
- ¼ de taza de manteca de cerdo

Preparación

Un día antes tostar el maíz, sin dejarlo dorar: molerlo algo grueso y dejarlo reposar.

Temprano al día siguiente, lavar bien la iguana con el jugo de naranjas agrias, cortarla en trozos pequeños y ponerla a cocer en el agua con sal, junto con los ajos, la cebolla y la pimienta, hasta que esté suave; retirar del fuego, extraer, colar el caldo y guardarlo.

Se prepara el maíz tostándolo a media, se muele grueso, se lava para eliminar la pluma, preparar la iguana con huevos, asarla a fuego lento, lavar con jugo de naranja agria, cocer los huevos de la iguana en el primer hervor, cocer la iguana en agua condimentada con cebolla, ajo, sal al gusto para saber si ya está lista, debe estar suave.

Separar la carne y los huevos, con el maíz molido, se humedecen el caldo, se agrega la carne y el culantro dentro de la misma cocción, se bate varias veces para que seque el caldo, se agrega agua hasta que el pinol se ablande.

Después se prepara una salsa sofrita a base de cebolla, chiltoma, tomate picado, este maravilloso plato se sirve caliente y es una exquisitez nicaragüense.





RONDÓN MIXTO DE MARISCO

Ingredientes:

- Leche de coco
- Cebolla
- Chile
- Hojas de orégano
- Sal al gusto
- Bastimento (yuca, banano y quequisque)
- Mariscos: pescado, jaiba, ostiones, chacalín y langosta

Preparación

Se hierve la leche con las especies, cuando está hirviendo, se le agrega el bastimento, después de 20 minutos, cuando los bastimentos están por reventar se agregan los mariscos, después de 20 minutos que todo está cocido se sirve cuanto quiera.

CARNE DE TORTUGA EN COCO CON GALLO PINTO

Ingredientes:

- Carne de tortuga (carne y menudencias de mayor gusto)
- Coco rallado
- Chiltoma
- Cebolla
- Orégano
- Cilantro
- Consomé de pollo al gusto
- Chile cabro si lo prefiere
- Gallo pinto con coco

Preparación

Se lava bien la carne de tortuga, se ralla el coco y se pone en agua durante un tiempo, todo el vegetal se pica, pones la leche de coco a hervir, luego le agregas la carne condimentada con todos los vegetales a cocer al vapor, aparte cocinas el gallo pinto con leche de coco en lugar de agua.





ARROZ CON CAMARONES

Ingredientes:

- 2 libras de camarones, lavados y sin tripita, pero sin pelar
- 2 cucharaditas de comino molido
- 4 dientes de ajo, machacados
- 4 dientes de ajo, picaditos
- 2 cucharadas de aceite
- 2 tazas de arroz (sin cocer)
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla colorada cortada en cuadritos
- 1 pimiento, picado en cuadritos
- 2 tomates, pelados y sin pepas, picados en cuadritos
- 3 cucharadas de perejil picado finamente (y más para añadir al final)
- 1 cucharadita de achiote molido
- ½ taza de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

Sazone los camarones con sal, pimienta, 1 cucharadita de comino y el ajo machacado, deje reposar durante una hora en la refrigeradora.

Haga hervir suficiente agua en una olla grande, añada los camarones y hiérvalos por unos 2 minutos. Saque los camarones del agua, pero guarde 2 ½ tazas del agua donde se cocinaron para luego cocinar el arroz.

Pele los camarones, guardando algunos sin pelar para utilizar como guarnición. Pique la mitad de los camarones y deje la otra mitad enteros.



Caliente el aceite en una olla para hacer el arroz, añada el ajo picado y cocine por unos 3 minutos a fuego medio.

Añada el arroz y mezcle bien, añada las 2 ½ tazas de agua donde se cocinaron los camarones. Haga hervir el agua y reduzca la temperatura.

Derrita la mantequilla a fuego medio en un sartén de buen tamaño y prepare un refrito o sofrito con la cebolla, pimienta, tomates, perejil, achiote molido, la cucharadita restante de comino, sal y pimienta. Cocine el refrito por unos 10 minutos, revolviendo de vez en cuando. Añada el vino blanco al refrito y cocine por 5 minutos más.

Mezcle el refrito y los camarones picados con el arroz, que aún se está cocinando, y cocine a fuego lento hasta que el arroz esté listo. Añadir los camarones enteros y mezclar bien. Rectificar la sal y espolvorear con perejil picado. Servir con los camarones sin pelar como guarnición y acompañado de aguacate, curtido de cebolla, tomates, y un buen chile.

Los camarones se sazonan con sal, pimienta, comino y ajo, se los hierve sin pelar porque las cáscaras contienen mucho del sabor del camarón, y se usa el agua en el que cocinan para luego cocinar el arroz, dándole así una infusión de sabor de camarón al arroz. Se prepara un refrito o sofrito con cebolla, pimienta, tomates, perejil, comino, achiote y vino blanco que se mezcla con el arroz y el camarón. El arroz con camarones se sirve con aguacates, encurtido de cebolla, tomate, y ají. También se puede servir acompañado de plátanos maduros fritos o de tostones.



COCTEL CAMARONES

Ingredientes:

- 1 libra de camarones pre-cocidos
- 2 tomates grandes picados finos
- ¼ de taza de jugo de naranja agria o limón
- 1 cucharadita de vinagre
- ½ de taza de agua
- 2 chiltomas (pimientos) picadas finas
- 2 cebollas picadas finas (preferiblemente la morada)
- 1 chile jalapeño picado fino (agregar más si le gusta picosito)
- 2 cucharadas ketchup (salsa de tomate)
- ½ taza de cilantro finamente picado

Preparación

Mezcle todos estos ingredientes y agréguele sal, pimienta y salsa picante al gusto (también puede hacerla sin picante si lo prefiere). Colocar en un recipiente de plástico o de vidrio con tapa y guardar en el refrigerador por unas tres (3) horas.

Servir de la forma que usted quiera. Algunas personas le ponen una hoja de lechuga dentro de una copa o vaso ancho para adornarlo, también puede cortar un aguacate grande por la mitad, sacarlo de la cáscara y servir el coctel dentro del aguacate y con galletitas tipo soda a un lado.





COCTEL DE CONCHAS NEGRAS

Ingredientes:

- 2 docenas de conchas negras
- 2 chiltomas grandes picaditas
- ½ cebolla picada
- 2 tomates picados (opcional)
- Chile congo picado (al gusto) o también puede usar el chile de tu gusto
- Salsa inglesa al gusto
- 6 limones
- Sal y pimienta al gusto
- ½ ramo de culantro finamente picadito

Preparación

Las conchas negras se recogen en el lodo de los manglares, se lavan con cepillo de dientes y se abren y extraen con navaja corta. El cóctel se prepara con limón, sal, salsa inglesa, chile congo triturado y picadillo de tomate (este es totalmente opcional), cebolla y chiltoma verde. Mezclar todos los ingredientes y luego se refrigera por unas 3 horas. Se sirve con galletas saladas.

COCTEL DE OSTIONES

Ingredientes:

- 3 cucharadas de jitomate picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 3 cucharadas de salsa cátsup
- 3 cucharadas de salsa inglesa
- 2 cucharaditas de salsa picante de botella
- Sal, al gusto
- 6 docenas de ostiones al natural, desconchados y limpios
- 3 cucharadas de jugo de limón

Preparación

Mezcla el jitomate, cebolla, salsa cátsup, salsa inglesa, salsa picante y sal.

Coloca 1 docena de ostiones en una copa coctelera y báñala con ½ cucharada de limón. Agrega la mezcla de jitomate y revuelve. Repite el procedimiento hasta terminar con los ingredientes.



COCTEL DE CHACALINES

Ingredientes:

- 1 libra de chacalines
- 1 cebolla grande
- 3 chiltomas
- 6 limones
- Sal al gusto
- Apio
- Chile criollo

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 pimienta, 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 coctelazo de chacalines preparado en casa.



GASPAR SECO EN ARROZ AGUADO

Ingredientes:

- 1 libra de arroz
- 1 ½ libra de Gaspar seco
- Aceite al gusto
- 1 cebolla
- 2 chiltomas
- 3 a 4 dientes de ajo
- 3 tomates
- 5 a 6 tazas de caldo de pescado
- 1 moño de hierba buena
- 2 docenas de jocotes guaturco
- Jugo de naranja agria, achiote y sal al gusto

Preparación

A fuego medio en una olla agregar el aceite, cebolla, chiltoma y ajo picados. Cuando la cebolla está clara se agrega el arroz previamente lavado y escurrido. Tueste ligeramente y vierta 5 a 6 tazas de caldo de pescado en cual se coció el Gaspar. Agregar los tomates pelados y majados. Cuando el arroz esté a punto de reventar agregamos la hierba buena, el Gaspar seco, desalado, cocido y desmenuzado, y los jocotes guaturco. Por último agregamos jugo de naranja agria, y achiote al gusto. Se rectifica la sal y si le falta se le agrega al gusto. Se espera el punto deseado.





PESCADO FRITO

Ingredientes

- 1 o 2 pescado ya limpio y descamado.
- Tomate
- Cebolla
- Limón al gusto
- Ajo
- Pinol seco
- Aceite
- Sal de cebolla

Preparación

Se prepara primero el pinol con la sal de cebolla. Luego se le unta al pescado totalmente. Se manda a sofreír en bastante aceite con ajo a fuego lento. Cuando ya el pinol del pescado se encuentre dorado retirar del fuego.

Consejos

Se puede acompañar con tostones, arroz, una ensalada y rodaja de limón. Con tomates se realiza una salsa. Se cortan en rodajas, igual que las cebollas y se sofríen en fuego lento cuidando, que no se desbaraten, sal al gusto. Servir en platón grande con la salsa encima, a un lado una rodaja de limón.



MARISCADA A LA MASACHAPA

Ingredientes

- 4 Unidades de Mejillones precocidos
- 50 gramos de camarones crudos
- 2 unidades de pulpo baby
- 1 unidad de tubo de calamar
- 3 unidades de langostino
- 1 unidad de cebolla roja pequeña
- 5 dientes de ajo
- 5 gramos de perejil
- 1 vaso de vino blanco
- 1 chorro de aceite de oliva
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de pimienta

Preparación

En una olla o sartén grande de bordes altos, colocar el aceite de oliva, dejar calentar unos instantes y verter la cebolla, el ajo, sofreír por unos minutos hasta que la cebolla esté transparente. Añadir el tomate y revolver. Dejar otros 3 a 4 minutos a fuego mediano. Verter los mariscos previamente descongelados, revolver todo y tapar la olla o sartén. Dejar cocinar por unos 20 minutos a fuego lento revolviendo de vez en cuando. Agregar sal y pimienta al gusto y servir. Lo pueden acompañar con un arroz blanco o con unas verduras asadas según lo que prefieran.





IGUANA EN PINOL

Ingredientes

- 2 Tazas de maíz
- 1 iguana entera pelada
- 2 naranjas agrias
- 8 tazas de agua con sal
- 1 cabeza de ajos triturados
- 1 cebolla cortada en rodajas
- 1 cda de pimientas enteras
- 3 cebollas grandes picadas finamente
- 2 tazas de manteca de cerdo
- 1 cda de pimienta molida
- jugo de naranja agria
- 6 cebollas pequeñas en rodajas finas y $\frac{1}{4}$ de taza de manteca de cerdo



Preparación

El día anterior, se tuesta ligeramente el maíz, sin dejarlo dorar: molerlo algo grueso y dejarlo reposar. Lavar la iguana bien con el jugo de naranjas agrias, cortarla en trozos pequeños y ponerla a cocer en el agua con sal, junto con los ajos, la cebolla y la pimienta, hasta que esté suave; retírela del fuego, extraerla y colar el caldo. Guárdelo. Medir 4 tazas del maíz tostado y molido, agregar al caldo, poner nuevamente al fuego y mover constantemente hasta que tenga la contextura espesa y se encuentre bien cocinado.

En una olla que pueda ir a la mesa, freír las cebollas en manteca, a fuego moderado, hasta que estén ligeramente doradas, agregar el maíz cocinado, la pimienta y el jugo de naranjas agrias al gusto; cocinar todo a fuego bajo, cuidando que no quede muy seca, ya que al retirarla del fuego, tiende a endurecerse. Añadir la iguana y cocinar un poco más. Freír las cebollas en manteca y conservar ambas. Cocer los huevos por 3 minutos en agua hirviendo con chile y preservarlos calientes. Servir la iguana en la fuente, agregar encima la manteca con las cebollas frías y adornar con los huevos.



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
- 2 libras de maíz
- ½ lb de cebolla
- 2 chiltoma
- 1 litro de aceite y 2 huevos

Preparación

Se pone a secar el pescado al sol durante una semana, cuando ya está seco se desmenuza apartando las espina, se nesquiza el maíz, se lava y se muele con los ingredientes (cebolla, chiltoma y el pescado desmenuzado) se revuelve bien con el huevo para que pegue bien, luego se hacen las tortitas y se fríen en aceite bien caliente y listo.



Dulces de cuaresma

CAJETA DULCE DE FRIJOL (MASATEPE)

Ingredientes

- 4 onza de frijoles
- 1 litro de leche
- ½ libra de azúcar
- Canela

Preparación

Se coloca la leche con el azúcar y canela a fuego medio. Se mezcla hasta dar un buen punto. Se le saca la canela. Se colocan los frijoles simples licuados o molidos. Se realiza la mezcla nuevamente hasta que tenga una consistencia en forma de cajeta.

ALMÍBAR

Ingredientes:

- 6 atados de dulce (de rapadura).
- 1 papaya verde grande
- 5 docenas de jocotes verdes
- 25 mangos pelados
- Canela, clavo de olor al gusto
- 2 libras de grosellas

Preparación:

Se ponen las frutas a fuego lento para que no se quemen, el mango se pela, se le agrega canela, clavo de olor, pimienta chapa. Una vez que las frutas estén cocidas se le va agregando el dulce de rapadura poco a poco para evitar que se pegue en la olla que lo estamos haciendo. El procedimiento debe continuar meneando constantemente para que no se pegue y forme una costra negra que puede dar un sabor de ahumado al almíbar. Todas las frutas quedan café oscuro.



ARROZ CON LECHE

Ingredientes

- 200 gramos de arroz
- 150 gramos de azúcar
- 1 litro de leche
- 2 ramas de canela
- Piel 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, removemos de forma habitual 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 piel 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.





BIEN ME SABE

Ingredientes

- Un plátano maduro
- Una tapa de dulce
- 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

- Maíz
- Cuajada
- Yuca
- Aceite
- Sal
- Dulce
- Limón indio

Preparación

Se sancocha el maíz, Se revuelve con la yuca en pedacitos y se le agrega la cuajada. Se muele en molino manual porque en molino industrial se amarga la masa. Ya preparada se hacen bolitas y se ponen a freír hasta que se pongan doradas. Se sirven bañadas con miel.

Preparación de la miel.

Se coloca en una paila el dulce con unas gotitas de agua, se pone a fuego lento para que se derrita. Se le agrega limón en gotitas para que la miel no se grane.



HOJUELAS DE HARINA

Ingredientes:

- ½ de harina
- ½ 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.

CUSNACA

Ingredientes

- Jocote
- Leche
- Crema
- Azúcar
- Canela
- Atado de dulce

Preparación

Lavar bien los jocotes, luego cocerlos dejar hervir por 20 minutos, escurrir en paçcón en una olla aparte, agregamos el dulce rallado 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.

CAJETAS DE NARANJA (pulpa)

Ingredientes:

- Cáscaras de naranja
- 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.





ATOL DE NARANJA AGRIA

Ingredientes:

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

Preparación

Se sancocha el 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.



BUÑUELOS EN MIEL

Ingredientes

- Maíz
- Margarina
- Leche
- Azúcar
- Queso

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.



MANGOS Y JOCOTES EN MIEL.

Ingredientes

- Mango y maduro
- Jocote sazón y maduro
- Marañón
- Dulce
- Canela negra
- Clavo de olor
- Pimienta

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 coacción y moverlo constantemente para que no se pegue, se mantiene a fuego lento.

MANGO EN MIEL.

Ingredientes

- Mango macizo o maduro
- 1 atado de dulce
- 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.





AYOTE EN MIEL

Ingredientes

- 1 ayote grande
- 6 tapas de dulce
- Canela de raja al gusto
- Clavo de olor al gusto
- Hoja de chagüite

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 hijas de chagüite o cepa, se deja 4 horas a fuego lento para que agarre color moreno oscuro.



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 .

ALMÍBAR DE CÁSCARA DE SANDÍA

Ingredientes

- Cascara de sandía
- Tapa de dulce
- 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.





CURBASÁ NICARAGÜENSE

Ingredientes:

- 6 atados de dulce (de rapadura)
- 1 papaya verde grande
- 5 docenas de jocotes verdes
- 25 mangos verdes pelados
- Canela, Clavo de olor al gusto
- 2 libras de grosellas
- 3 cocos en trocitos pequeños

Procedimiento:

Se ponen las frutas a fuego lento para que no se quemen, el mango se pela, se le agrega canela, clavo de olor, pimienta de chapa. Una vez que las frutas estén cocidas se le va agregando el dulce de rapadura poco a poco, para evitar que se pegue en la olla que lo estamos haciendo. El procedimiento debe continuar meneando constantemente para que no se pegue y forme una costra negra que puede dar un sabor de ahumado al almíbar.



DULCE DE GROSELLAS

Ingredientes

- Grosellas
- 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 grosellas. Una vez que seque el almíbar y esté bien fluido y absorbido por las grosellas apague y dejen enfriar a temperatura ambiente.



COSA DE HORNO O PERRERREQUE

Ingredientes:

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

Preparación

Desgrane 25 elotes y muélalos 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.





BÁSATE

Ingredientes

- Maíz
- Tajadas de plátano maduro
- Azúcar
- Leche
- Dulce
- Canela

Preparación

Se pone una cantidad determinada de 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.

JALEA DE JOCOTE

Y PAPAYA

Ingredientes

- Papaya
- Jocotes
- Azúcar
- Colorante

Preparación

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

DULCE DE SUERO

Ingredientes

- 1 galón de suero
- 3 lb de azúcar
- 4 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.





Galeria de fotos de gastronomía





ELOTES ASADOS



CHICHA DE MAIZ



NACATAMAL



ROSQUILLAS





TORTILLAS



YOLTAMALES



ATOL



ATOLILLO





CHICHA CILIANO



PERREREQUE



SOPA DE QUESO



INDIO VIEJO





AGUALOJA



TORTA DE MAIZ



EMPANADITAS



BUÑUELOS





TAMAL RELLENO



PIO V



AJIACO



HUEVOS CHIMBOS





PINOL DE IGUANA



SOPA BORRACHA



SOPA DE ALBONDIGA



ROSQUETES





ENCHILADAS LEONESAS



MONTUCA



ENCHILADAS



MAROL





TISTE



VIEJITAS

Glosario

Achiote:

Arbol con hojas cordiformes, flores rosadas, fruto capsular cerdoso, semillas rodeadas de una sustancia rojiza. El achiote esta muy identificado con la cocina nicaragüense, pues se usa como sustituto del azafrán, principalmente para darle color a algunos arroces y sobre todo 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 gueguense 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, alimento a base de maíz cocido y endulzado, espeso y priego por el dulce, 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 en guacalitos.

Arrimadas:

Tortillas tostadas del tamaño de un long play, adquieren el nombre arrimadas por la técnica con la que son tostadas, 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 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 y se cuele, luego se bate bien y le dicen también fresco de cacao.

Chamfaina:

Guiso de carne, morcilla o asadura de cerdo, en una salsa espesa hecha con aceite, vinagre, ajo, chiltoma, 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, es agua de tungara, es una bebida embriagante de maíz germinado molido, cocido con agua y fermentado, se usa regularmente en las fiestas patronales en monimbo.

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 le llama 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 aparecimiento 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 de pinol y dulce de rapadura muy popular en tiempos de purisimas.

Guapote:

Es el pez mas apreciado en nuestros ríos y lagos, lo que lo caracteriza es el morro y las franjas o pintas negras que el cruzan el lomo. Este pescado se sirve en forma de pescado sin espinas, 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 el rico plato: pinol en iguana.

Indio viejo:

El indio viejo es quizás nacional mas antigua, se le conoce también con otros nombres por ejemplo en chontales le dicen macho cansado, en terrabona, en sebaco, ciudad dario y boaco como marol, en san marcos como masa de cazuela, en diriamba le llaman picadillo y tiene otros ingredientes pero generalmente leva achiote, la yerba buena la masa de maíz, carne desmenuzada, en chinandega se le agrega pipian y chilote, es considerada la comida cotidiana del gueguense, 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:

Arbol 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.

Motajatol:

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 tusa y lleva carne de pollo. cuando lleva poca carne o nada se llama nacatamal pindongo.

Pisque:

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

Paco:

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

Puyon, puyonearon:

Equivale a germinar las hojitas del grano del maíz

Pujagua:

Es una maíz de la especie color lila. Del maíz pujagua se hace el pozol o posol, es una bebida sabrosa, espumosa, pero mas bien es chingastosa, espesa.

Medio:

Medida de volumen equivalente a trece libras de maíz seco.



Nezquizar:

Cocer el maíz en agua con cal

Payanear:

Moler el grano de maíz que da por resultado harina 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 nezquizado.

Pisquear:

Nezquizar 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.

Tiangué:

M. Amér. Central. Mercadito, puesto de venta.

Tostar:

Cocer el maíz en seco sobre un comal, se usa calor.

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, no se voltea mucho la yoltasca
Porque se parte.

Yoltamal:

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



Agradecimientos

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.

De San Marcos, Carazo:

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.

De Dolores, Carazo

Mercedes Sandino, Blanca Rosa Ruiz Cabrera.

Jinotepe, Carazo.

Santa Teresa.

Piedad Elena Campos, Familia Hernández, Ana Geraldine Silva, Ada ligia Portocarrero Arguello, Petrona Martínez Ruíz.

Estelí.

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 y Johana Rayes, Ligia Fidelina Castillo y Cándida Rosa Rizo Gámez.

Matagalpa.

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 Khul.

Managua.

Yader y Gloria Vanegas, Betty Alonso Cano, Petrona Martínez Ruiz, Inés Espinoza, Sarita Valery.

San Rafael del Sur.

Familia Castillo García y Estrada Espinosa.

Catarina.

Ana Rosa Sánchez.



Rivas.

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

Boaco.

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

Jinotega.

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

Acoyapa.

Eva Gómez Silva.

Juigalpa.

Familia Reyes,
Hornados Doña Elena.

León.

Ángela Adriana Núñez.

San Carlos.

Miriam del Carmen Cisneros Mayorga,
Rommel Novoa,
Eddy Chavarría.

Catarina.

Ulises Tapia

Chinandega.

Socorro Altamirano,
Amparo Pérez Espinosa,
Sara del Rosario Estrada,
Oscar Danilo Andrade Espinoza.

Corinto

Pedro Pepe Alvarado,
Guadalupe Carvajal.





Rivas

Solentiname,
Elba Jiménez y Juan de Mata Sequeira Cárdenas.

Nindirí.

Mercedes Mercado,
María de los Ángeles González.

Tipitapa

Luis Enrique Áreas,
Mirna Francisca Martínez.

Dipilto.

Douglas Almendáres.

San Miguelito.

Magdalena Mendoza y Aurora Vargas.

Masaya.

Luis Useda.

Granada.

Doña Coquito Zavala.

Condega.

Enma Centeno,
Guadalupe Carvajal y Nubia del Carmen Gonzáles y Norma Mondragón.

La Cruz del Río Grande.

Jorge Díaz.

En la Sabana.

Gerson Ismael Rivera.

En Murra.

Santiago José Fajardo.

Rosita (RACCN).

Irene Torres.

Bilwi (RACCN).

Ana Lucía Alemán.

Bluefields (RACCS)

Arturo Valdez.



Bibliografía

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

OVIDO 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, 4°. 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, 3° edición
Editorial Hispamer,
Managua, 2002

Reina García Rodríguez
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



Créditos

Coordinación Ejecutiva

Icskra Díaz Montano.
Directora de División de Comunicación Social

Coordinación Técnica

Harold Delgado.
Abdy Fuentes.
Janerys Mercado.

Levantado de Texto

Leana Fonseca.

Portada y Contraportada

Gustavo Escorcía.

Diseño y Diagramación

Miguel Lazo López.
Martha García.
Róger Rodríguez Zamora.
Elizabeth López López.
Gabriela Huembes Sandino.
Wilder Mercado Salmerón.

Recopilación y Adaptación

Wilmor López.



