

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE NICARAGUA

UNAN-LEÓN



FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS

Ingeniería de Alimentos

Tesis para optar a Título de Ingeniería de Alimentos

Tema

“Inventario Cultural de Alimentos Autóctonos de la Zona II, en la Comunidad de Abangasca Norte, Departamento de León, realizado Agosto –Noviembre del 2009”

ELABORADO POR

- *Br. Alex José Escoto Brenes*
- *Br. Sergio Rafael Lugo Toruño*
- *Br. Javier Josué Urtecho Guido*

TUTORA

- *Dra. Ivania M. Toruño Fonseca*

Junio 2011

Dedicatoria

A Dios porque gracias a él respiramos y estamos acá en este mundo, que con sus bendiciones se ha podido hacer realidad este trabajo investigativo.

A mis Padres y Hermanos por el apoyo incondicional que siempre confiaron en mí, me aconsejaron y educaron para poder desarrollar mi formación para llegar a concluir una etapa más de mi vida.

A Nuestra Tutora Dra. Ivania Toruño; porque con su sabio conocimiento y una paciencia extremadamente buena y el tiempo dedicado para la elaboración de nuestro trabajo investigativo nos llevo a la culminación del mismo con éxito.

Atte.: Alex Escoto

Dedicatoria

A Dios nuestro Señor absoluto por darnos vida, su amor incondicional y darme una gran familia, grandes profesores y a grandes amigos

A mis Padres por darme la vida en una gran familia, por su sin igual ayuda y sacrificio para mis estudios. "Viejos gracias por aguantarme".

A mi Tutora la Dra. Ivania Toruño por su gran paciencia, guía y cariño para con nosotros siempre, aunque a veces metiéramos la pata. "Muchas gracias profe!"

A mis Amigos el Tucán, el Conejo, el Mono y a todos mis amigos con los que pase buenos y malos momentos. Gracias a todos por aguantarnos tanto tiempo, gracias!

Atte.: Sergio Lugo

Dedicatoria

A Dios por brindarnos vida y salud el cual nos bendice con su sabiduría, amor para caminar por el sendero del bien en nuestras vidas.

A Mi familia por su apoyo solidario, sacrificio y amor por brindarnos lo necesario para ser mejor persona. A los cuales estoy retribuyendo con el éxito y culminación de mi carrera, motivándome a esforzarme en esta tesis.

A Nuestra Tutora, amigos y compañeros que cada año compartimos conocimientos en nuestro quehacer diario.

Atte.: Javier Urtecho

ÍNDICE

Resumen.....	Pag.1
Introducción.....	Pag.2
Objetivos.....	Pag.4
• General.....	Pag.4
• Específicos	Pag.4
Marco Teórico.....	Pag.5
Metodología	Pag.19
Resultados.....	Pag.21
Análisis de los Resultados.....	Pag.34
Conclusiones.....	Pag.37
Recomendaciones.....	Pag.38
Bibliografía.....	Pag.39
Anexos.....	Pag.41

RESUMEN

El presente trabajo investigativo se orientó hacia la elaboración de un Inventario Cultural de Alimentos Autóctonos de la comunidad de Abangasca Norte, Departamento de León, realizado entre los meses Agosto y Noviembre del año 2009, con el objetivo de conocer los alimentos que se han ido perdiendo con el paso del tiempo, así como de los factores que han ocasionado la disminución e incluso la pérdida de su consumo.

Uno de los factores encontrados y que explica en parte la pérdida de muchos alimentos, es el poco interés que muestra los habitantes de la comunidad por cultivar las tierras con alimentos tradicionales, debido al alto costo lo que lleva a que los comunitarios alquilen las tierras a ingenios azucareros. Aunque con el alquiler se tienen beneficios económicos, se pierde una valiosa oportunidad de consumir alimentos autóctonos.

La información se recopiló con la ayuda de encuestas realizadas a las personas que se encargan de elaborar los alimentos. Se encuestaron al 50% de las personas encargadas de los alimentos o de las personas de edad avanzadas.

Producto del trabajo realizado, se recopiló la información necesaria para conocer los alimentos autóctonos que han desaparecido en el sector de estudio.

INTRODUCCIÓN

“Lo típico es lo propio visto con ojos de extranjero. Lo autentico es lo de uno cuando se mira con los propios ojos”. José C. Urtecho.

La alimentación de las poblaciones autóctonas nicaragüenses ha sido variada y dependiente de la ubicación geográfica en nuestro país. Podemos decir que estuvo centrada en el uso de alimentos como el maíz, frijoles, tomate, cacao, etc. Así también como de animales silvestres como el venado, cusuco, cerdos de monte, conejos, boa, iguanas, garrobo y mariscos, entre otros.

La colonización y el mestizaje introdujeron modificaciones en el ámbito gastronómico creando una nueva ola de comidas. Los alimentos de origen prehispánico y los derivados del mestizaje nos dejó un legado gastronómico muy amplio, que con el tiempo algunos se conservan, unos se modificaron y otros se olvidaron. En los ecosistemas culturales, aunque existen una gran variedad de especies vegetales y animales utilizados a través de la historia como alimento, la tendencia es suplir el uso muchos alimentos con productos industrializados.

El comportamiento gastronómico se ha modificado, se ha disminuido el consumo de alimentos autóctonos dejando de lado la gran oportunidad de utilizar estas comidas de mucho valor nutritivo y que pueden obtenerse a mucho menor costo para la población que la consume.

Por esta razón la FAO en conjunto con técnicos del PINE-MINED y la colaboración de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-León se platearon realizar un estudio investigativo para conocer en diversas zonas de occidentes los alimentos autóctonos ya que muchos de estos nunca han sido estudiados, desperdiciando así una gran variedad de alimentos como frutas, hortalizas y carnes entre otros ricos en sabor, posiblemente con gran valor nutricional y que al formar parte de una dieta diaria ayudaría a combatir la desnutrición en nuestro país.

Con este estudio se pretende aportar información sobre alimentos autóctonos principalmente de aquellos que han ido desapareciendo y que sin analizarlos se puede decir que tienen un alto valor nutricional.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Recopilar información sobre alimentos e ingredientes autóctonos utilizados en la preparación de platillos de la comunidad de Abangasca Norte.

Objetivos Específicos

- Identificar los factores que contribuyen con la pérdida del consumo y preparación de alimentos autóctonos de la comunidad de Abangasca Norte.
- Elaborar un recetario de alimentos autóctonos de la comunidad de Abangasca Norte mediante entrevista de las persona responsables de elaborar los alimentos.

MARCO TEORICO

Realizar estudios donde se hable de alimentos es un hecho complejo y diverso a la vez. Complejo porque en los alimentos entran en juego una serie de ingredientes que dependerán de las características del propio alimento; y diverso por que en cada región se cocina y consumen de forma diferente.

Esto hace que, un alimento alcance un significado social, emocional, simbólico, cultural, identitario e histórico ya que se logra vincular experiencias contemporáneas

En definitiva, la comida ha sido una de las formas de transmitir cultura e identificar los diferentes grupos humanos. En ella se distinguen nacionalidades, regiones, diversas creencias, formas de comunicación y de transmisión cultural. Sin embargo, existen países poderosos económicamente, como por ejemplo los Estados Unidos que no ha podido crear una cocina autóctona

La Identidad Cultural y la Cocina Nicaragüense.

De manera tradicional se ha aceptado que la identidad cultural de un pueblo depende de tres factores primordialmente: el histórico, psicológico y lingüístico. Sin embargo, los últimos estudios revelan es necesario integrar a la cocina como un ingrediente más de la identidad nacional.

La importancia de cada uno de estos elementos varía según las circunstancias particulares de cada nación, de cada sociedad y constituye un proceso de autoafirmación, comunitario e individual. Pero, es conocido que sin la concurrencia de estos factores no puede haber identidad cultural plena de una nación. Así mismo, se supone que la identidad cultural conjetura una conciencia de alteridad, compartida por los integrantes de la sociedad, en cuanto a poseer rasgos afines que los distinguen de otras sociedades

Si analizamos la identidad cultural desde la historia, podemos auscultar que éste elemento presta cohesión a un pueblo diferenciándolo de los demás y procura asociarla a la conciencia colectiva. La conciencia histórica, es considerada el baluarte más sólido que un pueblo puede erigir contra todas las formas de agresión exterior, ya sean culturales o de otro tipo. Muchas veces la pérdida de la soberanía nacional y de la conciencia histórica como resultado de una ocupación extranjera determina un estancamiento, incluso una regresión o la caída en la violencia o en la anarquía. ⁽¹⁾

Historia de la gastronomía nicaragüense

El enfoque histórico revela que nuestra cocina es el resultado de un enfrentamiento cultural entre indios y españoles que se expresó en un primer momento en rechazo mutuo para después convertirse en aceptación y fundirse en adopción recíproca de sabores.

La cocina nicaragüense hoy adquiere su originaria peculiaridad y toma sus raíces en el entorno de grandes zonas de contacto y afinidad cultural de Mesoamérica donde recibió la poderosa influencia de la cultural del México antiguo y con más distancia, también de las culturas suramericanas. El propio territorio nacional con sus bondades y limitaciones puso sus condiciones particulares a la dieta de los pobladores. Más tarde a lo largo de varios siglos se incorporó el aporte español, y terminó conformándose como cocina nacional con los ingredientes del Caribe, la inmigración europea y la creatividad de nuestra comunidad multicultural doméstica.

La comida es cultura, y su estudio también poco a poco se ha ido convirtiendo en otra herramienta valiosa de conocimiento etnohistórico y de comprensión de la vida de los pueblos.

Wheelock (1998); describe claramente un ejemplo que explica importante acontecimiento histórico de la Nicaragua precolombina. En ello se relata la receta de “pinol de tortuga” que trazaba el origen remoto de los Nicarao pipiles. «Pinol»

es palabra de lengua mexicana que se otorgaba a un mole de maíz, achiote y tomate. Esto indica que estos Nicarao pipiles se insertaron en las riberas del Lago Nicaragua, en el medio de un entorno cultural tradicionalmente Chorotega o Mangué. El pinol de tortuga es un claro ejemplo de que la comida es un marcador étnico que se traslada de los migrantes.

La periodización histórica de nuestra comida se puede distinguir en cuatro etapas

1. Prehispánica: que arranca desde los primeros asentamientos aborígenes hasta la llegada de los españoles en 1523.
2. De Choque y Adopción que se extiende hasta el siglo XVII.
3. De Formación y Consolidación que dura hasta finales de del siglo XIX.
4. Y finalmente la etapa –internacional– que abarca el siglo XX y que se define después de la década de los 50 con la inserción de Nicaragua en el mercado mundial y la entrada masiva de las comidas enlatadas, empacadas y las comidas rápidas de la industrias alimenticia multinacional.

Nuestros indígenas tenían una dieta balanceada y consumían enormes y variados recursos alimenticios que alcanzaban para alimentar a comunidades densamente poblados. Sin embargo, en la actualidad hemos terminado dependiendo –por diversas causas– de unos pocos productos alimenticio como arroz, frijoles, aceite y azúcar los cuales son los responsables de casi el 85% de las calorías promedio que consumen diariamente.⁽²⁾

Nicaragua, por su posición geográfica, en el corazón de las Américas, ha sido, desde tiempos inmemoriales, paso obligatorio de las más variadas civilizaciones. Muchas de ellas no hicieron más que transitar, otras se asentaron, pero todas ellas, de una forma u otra dejaron su huella.

Del norte nos llegaron el maíz, los frijoles; del sur las papas, el cacao; del Caribe, la yuca, el coco, la papaya, la piña; y de la Madre patria, la dulce pasa, el cerdo ibérico, el arroz, y tantas otras que, combinadas entre sí, dieron lugar al segundo gran mestizaje: la cocina nicaragüense.

Este histórico alumbramiento no resultó fácil. En sus comienzos se produjo un mutuo recelo y confrontación que llegó hasta el verdadero rechazo en algunos de los casos (el cronista Girolamo Benzoni decía del chocolate: más bien semeja un brebaje más para perros que para hombres). Luego vino una etapa en la que ambas culturas lucharon por imponerse hasta llegar finalmente a la adopción recíproca.

Es así, que nuestra cocina es parecida, pero diferente del resto de las cocinas centroamericanas, es “condimentada, pero no picante” como la mexicana. A lo dulce siempre se le pone un puntito de sal, para resaltar el sabor, a lo salado se le añade una chispa de “agrio” para matar “el chicuís o tufillo del pescado o de las carnes de monte. Es estimulante, como un buen vaso o un trago de ron añejo, contundente como un Nacatamal o una Sopa de mondongo, tiene ardor de la canela en los buñuelos de yuca, Es imaginativa como lo demuestra el “Indio viejo” la Carne en bajo o el “Ajiaco” donde lo dulce, lo salado y las especias se mezclan magistralmente. Pero también puede ser tierna, como un “yoltamal de crema” un “dulce de guayaba” o una “espumilla” que se funde en la boca. ⁽³⁾

Cada región de Nicaragua presenta su propia gastronomía, es así que se puede diferenciar entre las comidas del Pacífico, Centro del país y Costa Caribe.

En la **Región del Pacífico**, además del maíz, se consumen el arroz y frijoles fritos, separados o revueltos (gallo pinto), además de carne de res, pollo, cerdo, carnes de cacería y pescados y mariscos aunque en mucha menor cantidad. Asimismo, productos lácteos (queso, crema de leche, quesillo).

En Nicaragua, se debe señalar que la comida es rica en sabor, pero también en grasa porque es frita esencialmente y son comunes las fritangas, que son ventas de comida en las calles como en demás los países de la región donde se vende:

- Plátanos fritos
- Carnes asadas
- Queso frito

- Tacos dorados
- Y antojitos acompañados usualmente de ensalada y chile.

En el **Centro del País**, la base de la alimentación nacional es el arroz, frijoles y sobre todo el maíz, del cual se elaboran productos variados como: tortillas, tamales, cosa de horno (pan de maíz), bebidas de maíz (pinolillo, pozol, chicha, etc.)

Es usual el consumo de carne de res, cerdo, pescado y pollo. Además, se consumen frutas, sobre todo en forma de jugos y vegetales como parte de la ensalada que acompaña a la comida principal o como parte de las sopas, que son muy populares.

En la **Costa Caribe** la comida tiene una influencia afrocaribeñas por lo que tiene sabores y aromas particulares tales como; la leche y aceite de coco, chiles; lo que le da una sazón propia, rica y distinta del resto del país. Además del consumo de arroz y frijoles se consumen ampliamente productos del mar como:

- Pescado frito, seco o en sopa.
- Huevos y carne de tortuga
- Mariscos
- Caracoles
- Cangrejos

También se consumen raíces como: yuca, malanga, frutas como plátanos y cocos. La Costa Caribe es muy conocida además, por sus especialidades horneadas dulces o saladas que son un deleite al paladar como sus deliciosos panes de coco y patí. ⁽⁴⁾

Productos Básicos Agrícolas de la cocina Nicaragüense.

Los principales productos en Nicaragua eran maíz, frijoles, cacao, chiles, y chiltomas, tomates, y cucurbitáceas como pipián y ayote. Son alimentos muy presentes en la actualidad con la diferencia que algunos poco a poco se van consumiendo con menor frecuencia debido a diversos factores.

Nuestros antepasados sembraban estos alimentos en tierras con dimensión suficientes para la subsistencia de una familia.

El maíz es un producto propio de la región de Mesoamérica que posterior a la conquista española se cultivó y se difundió hacia el viejo Mundo.

Entre los Náhuatl de Nicaragua, el maíz tenía un carácter ritual y sagrado. Los indios desde que sembraban el maíz hasta su cosecha vivían castamente, no se acostaban con sus mujeres, vivían en este período en ayuno de cuerpo y de alimentos salados y con vinagres. ⁽⁵⁾

La planta del maíz era aprovechada integralmente. Los frutos tiernos se consumían como «chilote» los granos formados y frescos se comían como «elote»; los granos secos y fáciles de almacenar se empleaban para numerosas formas de comidas y bebidas que hoy todavía se consumen. ⁽⁶⁾

El frijol se cultivaba principalmente entre los Nicaraos, Maribios y Chorotegas. Había frijoles rojos (*Phaseolus vulgaris*) que eran los mas apetecidos, pero también otras variedades como: blancos, amarillos o pintos pequeños y grandes. Los Nicaraos cultivaban en vara y se lo comían en vainas con verduras. ⁽²⁾

Las cucurbitáceas entre los indígenas tuvieron una gran importancia. Las variedades alimenticias mas frecuentes eran el ayote y el pipián. También se consumían algunas variedades de calabazas cuyo frutos, semilla y flores formaban parte de la dieta de los aborígenes. Otra planta no cucurbitácea que acostumbraba cultivar era el Chayote de origen mesoamericano que comían como verdura y cuyas hojas y semillas destinaban para tratar enfermedades renales. ⁽²⁾

El cacao era el oro de los Nicaraguas producto infaltable en la cocina, en forma de comida, bebida, medicamento y servía también como moneda. Los Nicaraos son los que probablemente trajeron el cacao desde las tierras húmedas del sur de México y quienes lo generalizaron en Nicaragua.

El cultivo del cacao tuvo su origen en América pero no se puede indicar con precisión el lugar específico ni su distribución. Aún hoy día continúa siendo tema de discusión. Se cree que se dispersó ya sea de manera natural o por su transporte por parte del hombre, hacia el norte de América del sur y a Centroamérica, que eventualmente se dividió en dos subespecies: cacao criollo en Centroamérica y cacao forastero en América del Sur. ⁽⁷⁾

Estudios de la cultura Maya demuestran que desde los 400 A. C. se cosechaba el cacao, ya que comerciantes de esta cultura hacían una bebida a base de cacao. Para los aztecas que dominaron Mesoamérica del siglo XIV hasta la conquista de México por los españoles el cacao tenía un sentido sagrado.

Se sabe que Cristóbal Colón fue el primer extranjero en beber chocolate al llegar a Nicaragua en 1502 buscando rutas marítimas para el transporte de especias hacia el Este. Sin embargo, fue Hernán Cortés quien exportó a España en 1528 la receta de la cultura azteca del xocoatl (bebida de chocolate) descubriéndola en 1519 a su llegada al Imperio Azteca. Esta bebida se volvió muy popular en las cortes españolas al adicionarle azúcar. ⁽⁸⁾

Yracas se designa genéricamente a cualquier hierba comestible. Estas Yracas se comían cocidas solas o mezcladas con otros guisos y comúnmente como plato principal. Entre las Yracas más solicitadas estaban la verdolaga, las hojas de chile, hojas tiernas de yuca, de chayote, quelite entre otras. ⁽²⁾

El achiote era una de las especias por excelencia de la comida indígena. Su reputación se fundaba en su olor, en sus cualidades colorantes y en su aporte graso. Fue la especie distintiva de la cocina nicaragüense y no podía faltar en la comida diaria y en los platos estivos. ⁽²⁾

Los indios de Nicaragua eran comedores de frutas. Los españoles se maravillaban al encontrar en Nicaragua cientos de arboles de frutos comestibles. Los tiangues estaban siempre llenos de frutas. Se podía encontrar níspero, zapote, nancite, caimito, jocote, coco, mango, pitahaya, aguacate, papaturro entre otras. ⁽³⁾

Pueblo Indígena de Sutiaba

La ciudad de León fue fundada en 1524, día de la Santísima Trinidad, por Francisco Hernández de Córdoba, en un terreno llano al lado del lago Xolotlán y frente al volcán Momotombo. Esta ubicación dista unos 30 km de la actual ciudad de León y es conocida como León Viejo, cuyas ruinas se han convertidos en atractivo turístico. Se optó por el traslado de la ciudad a un nuevo emplazamiento junto al antiguo poblado indígena de Sutiaba a raíz de un terremoto y de la erupción del volcán en 1610. ⁽⁹⁾

El pueblo indígena de Sutiaba habitó en una zona limitada al barrio de Sutiaba, adjunto a la ciudad de León; en la parte noroeste de Nicaragua.

Los actuales Sutiabas llamados "Maribios" fueron sometidos a un proceso de aculturación haciéndoles perder sus características, que los identifica "entre los pueblos más evolucionados culturalmente" y que se asentaron en la región noreste del Pacífico. Los Sutiabas eran dueños de su propia cultura, costumbres, religiones, tradiciones y etnias, que los caracterizaba como tales, pero que con el dominio español, se fue disgregando rápidamente.

El símbolo de colonización, significó para el pueblo de Sutiaba un dominio económico absoluto que lo hizo dependiente de este sistema, instalando una nueva estructura de explotación al aborigen. ⁽¹⁰⁾

León actual fue levantado a orillas del pueblo indígena de Sutiaba, esto fue motivo de cambios radicales en la estructura organizativa del espacio, nuevos ejidos según las nuevas disposiciones, teniendo como base urbanística la plaza, el cual

las leyes demandaban que el trazado de la calle, fuera de 300 pasos alrededor de los cuatro costados.

Sutiaba constituye uno de los diez principales barrios que conforman la ciudad de León, es considerado el barrio más grande de la ciudad ya que cuenta con 49 manzanas urbanas, además de otras áreas semi-rurales que la rodea. ⁽¹¹⁾

Dentro de la parte semi-rurales del barrio de Sutiaba se encuentra la zona de estudio **Abangasca Norte** ubicada al oeste de la ciudad de León, su población actual varía de entre 400 a 450 personas como máximo. Limita al oeste con la ciudad de León (barrio de Sutiaba), al este con la comunidad de Goyena norte, al sur con la comunidad de Abangasca Central, al este con el Río Quezalaguaque perteneciente al municipio de Quezalaguaque.

Es una comunidad pobre que subsiste de pequeña agricultura de las siembras de frijol y hortalizas y venta de animales de granja para consumo propio y en algunos casos venta.

El mayor rubro económico es la siembra de caña de azúcar que del cual de un total de 1200 Mz², (extensión total de Abangasca norte, sur y central) 550 Mz² son dedicadas para este cultivo para venta al ingenio azucarero o trabajo de alquiler para el mismo ⁽¹²⁾. La zona, es una de las poblaciones de menor tamaño en cuanto a número de habitantes, la mayoría concentrados alrededor de la escuela de la comunidad. Es importante mencionar que las escasas oportunidades de trabajo y la situación económica que impide sembrar la tierra, ha ocasionado la migración de la población a lugares más cercanos a la ciudad de León. ⁽¹³⁾

Herramienta para recopilar información

Existen diferentes herramientas que se podrían utilizar para recopilar información sobre alimentos autóctonos de una comunidad. Dentro de estas se encuentran: inventario, catalogación, registro entre otras.

Inventario: *es el asiento de los bienes y demás cosas pertenecientes a una persona o comunidad, hecho con orden y distinción. Papel o instrumento en que están escritas dichas cosas (RAE 2001).* Es el primer instrumento de conocimiento, descripción y protección preventiva. En muchos casos es conocido como *"un instrumento básico de control para la planificación de una correcta y eficaz política de protección y difusión del patrimonio cultural"*. (Actas, 1990). Según se señala en el manual de Normalización documental de museos (1986), *"la finalidad del inventario general es identificar un objeto cualquiera del museo a conocer los fondos del establecimiento con independencia de su significación científica o artística dentro de las colecciones."*

El inventario permite la localización, control de información sobre el patrimonio, además de una ordenación previa estableciendo clasificaciones de los bienes objeto de estudio, facilitando, a su vez, la realización de cuantos catálogos y demás registros sobre patrimonio sean necesarios para su conocimiento y plena protección y difusión.

Es una herramienta que permite desarrollar estrategias de gestión para actuar en torno al patrimonio cultural.

"El inventario constituye un instrumento fundamental toda vez que permite conocer, cualitativa y cuantitativamente, los bienes que integran el patrimonio de la nación y posibilita el diseño y planificación de las políticas, normativas y acciones respectivas" (IPC, 1997: 8).

En líneas generales, el inventario puede considerarse como una herramienta para la gestión patrimonial sobre los bienes culturales, ya que a la hora de definir las funciones de esa gestión, se debe considerar la identificación, recuperación y agrupación de objetos y colecciones, así como la documentación de los bienes culturales: estudios, conservación, difusión, exposición pública e interpretación o explicación. En este estudio, el inventario fue la herramienta seleccionada para recopilar la información de los alimentos autóctonos de la comunidad de Abangasca Norte.

La labor de inventario del patrimonio cultural, dirigida al conocimiento de todos aquellos bienes legados por nuestros antepasados, está antecedida por una serie de interrogantes que en cierta medida lo que pretenden es definir el inicio de un proceso de esta índole. En tal sentido, el que elabora el inventario estará sujeto a todo aquello que por referencia oral o escrita presente una característica o importancia particular para la comunidad en la cual se encuentra.

La información que del inventario se obtenga será para el conocimiento de la colectividad sobre lo que se tiene, y permitirá la realización de los estudios pertinentes que para la conservación de estos bienes es necesaria. En este sentido, es necesario recordar algunas ideas sobre lo que son los bienes culturales y sus distintas formas de adscripción o propiedad.

Catalogación: se refiere a apuntar, registrar ordenadamente libros, manuscritos, etc., formando catálogo de ellos. Por otra parte, también hace referencia a la memoria, inventario o lista de personas, cosas o sucesos, puestos en orden (RAE). En el Manual de Normalización documental de Museos (1986), se señala que la catalogación *"es dar a conocer los objetos del museo en relación con el cuadro artístico, arqueológico o histórico del territorio o comarca a que alcanza su área de acción, y que convenga a las necesidades docentes y científicas del mismo. Tiene por finalidad documentar y estudiar los fondos asignados al museo y los depositados en el mismo en relación con su marco artístico, histórico, arqueológico, científico o técnico"*.

Asimismo, Jorge Benavides Solís en el "Diccionario Razonado de Bienes Culturales (1999)", señala que *"es el instrumento administrativo y científico en el que se inscriben de forma individual los bienes objetos de tutela, los actos jurídicos que les afecten, el régimen de protección aplicable, las actuaciones a la que son sometidos y los resultados de los estudios realizados sobre ellos"* (p. 36). Definición ésta, bastante aceptable a los fines de la difusión del patrimonio cultural.

En síntesis, la catalogación es un instrumento de agrupación o recopilación de conocimientos sobre una serie de bienes, objetos, ámbitos o actividades dotadas de una cierta homogenización, al mismo tiempo que es una herramienta para el legislador y el administrador para atribuir a aquellos bienes un régimen jurídico también homogéneo.

Es además, un listado especializado y razonado de elementos u objetos a proteger, clasificados generalmente por fichas, las cuales contienen los datos e informes pertinentes que los caracterizan, valoran y muestran como un bien comunitario de merecido reconocimiento.

Registro: se refiere a *mirar, examinar algo con cuidado y diligencia. Manifestar o declarar mercancías, géneros o bienes para que sean examinados o anotados. Contabilizar, enumerar los casos reiterados de alguna cosa o suceso* (Diccionario de la Lengua Española, 2001, Tomo II). Por su parte la palabra registro en su acepción más amplia hace referencia al conjunto de datos relacionados entre sí, que constituyen una unidad de información en una base de datos, y como bien lo reseña Jorge Benavides (1999), *tiene por objeto la anotación e inscripción de los actos que afecten a la identificación y localización de los bienes integrantes del patrimonio histórico* (p. 157). En definitiva es el asiento legal sobre los bienes que conforman el patrimonio cultural.

Diferencias y similitudes entre estos conceptos

Inventario	Catalogación	Registro
Identificación	Documentación	Asentamiento legal y administrativo de los bienes.
Localización	Estudio	
Descripción	Promoción	
Clasificación	Herramienta para el conocimiento y la investigación científica.	
Valoración	Es un instrumento que no requiere conservar físicamente el objeto para aumentar el conocimiento sobre el mismo.	
Protección		
Realización de estudios especializado.		
Documento referencial.		
Herramienta de gestión		
Certificación de la existencia de algo.		

En el Diccionario razonado de bienes culturales de Jorge Benavides Solís (1999), se reseña que *"el Inventario y el catálogo son instrumentos que en el diccionario parten de un mismo punto: una relación individualizada de bienes y, según el número de sus componentes de conformación (desarrollo), adquieren características propias diferenciables. El primero tiene una exclusiva connotación contable y, el segundo está enriquecido con la caracterización (tan extensa cuanto se quiera) de esos bienes; aquel tiene una función (inventario) y el catálogo puede ser multifinalitario"*. (p. 108).

Como puede observarse el inventario, el catálogo y el registro son tres procesos de investigación diferentes y relacionados entre sí.

En orden de procesos se tiene que iniciar el conocimiento de los bienes con el registro, considerado el primer paso para señalar la existencia legal de un bien; en segundo lugar, estaría el inventario como proceso de conocimiento y estudio general de un bien y por último tendríamos la catalogación que estaría referida a estudios puntuales sobre los bienes patrimoniales declarados o no legalmente. Este proceso genera una cadena de conocimiento para la colectividad en general, y como resultado podemos tener bases de datos, los expedientes patrimoniales, los catálogos de monumentos o de las manifestaciones culturales de nuestros países y las publicaciones en página web. ⁽¹⁴⁾

METODOLOGIA

El estudio se efectuó en la comunidad de Abangasca Norte entre los meses de Agosto – Septiembre del año 2009.

Para recolectar la información se convocó principalmente a mujeres mayores de edad o bien personas que tuviesen bajo su cargo la preparación de los alimentos. La convocatoria fue realizada con la ayuda de los técnicos del PINE-MINED y la directora del colegio, la cual era la encargada de realizar las convocatorias a las personas de la comunidad.

El estudio formaba parte del proyecto **“INVENTARIO CULTURAL ALIMENTARIO REALIZADO EN LA ZONA II, LEÓN y CHINANDEGA”** realizado por El Ministerio de Educación, la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, UNAN-León y El Programa Especial de Seguridad Alimentaria y Nutricional PESAN – FAO.

La primera fase del estudio se enmarcó en la capacitación de los autores de la investigación sobre la metodología del grupo focal, seleccionada como herramienta metodológica para recopilar la información.

Una segunda fase consistió en la validación de la metodología la cual se realizó en el Centro Escolar de Sutiaba ADIAC. En la validación participaron 6 profesores, 21 mujeres de la comunidad, 2 técnicos del PINE-MINED y 3 estudiantes del IV curso de la carrera de Ingeniería de Alimentos los cuales fueron los responsables de dirigir el grupo focal en forma de moderador, secretario y observador y aplicando una guía de 6 preguntas. Asistieron 2 funcionarios del PINE-MINED para observar el proceso. Producto de la validación se obtuvo una guía de 4 preguntas **(Anexos)**.

La tercera fase consistió en la visita a cada población para planificar las sesiones de trabajo.

Una cuarta fase se desarrollo variando la técnica previamente seleccionada debido a problemas de coordinación. Se visito la zona hasta en tres ocasiones sin poder hacer el grupo focal.

Para solventar el inconveniente y poder cumplir con los objetivos propuestos, se tomo la decisión de recopilar la información a través de entrevistas realizadas a aproximadamente el 50% de las personas encargadas de preparar los alimentos. Las preguntas realizadas fueron la misma utilizadas para el grupo focal ya que permitían tener mucha información.

RESULTADOS

1. La siguiente tabla muestra la recopilación obtenida de los principales alimentos autóctonos de Abangasca Norte. Es importante señalar que aunque se recogieron un total de 85 platillos, solamente se lograron escribir las recetas de 15 de estos.

Listado de alimentos autóctonos de la comunidad de Abangasca Norte.

Comidas	Bebidas	Merienda	Postres
Nacatamal	Tibio	Pinol con pan	Arroz en leche
Gallo pinto	Pozol	Tortilla con cuajada	Atol dura
Carne en vaho	Chicha de maíz	Arroz en leche	Requesón
Indio viejo	Cacao	Fruta (banano, papaya , mango)	Cajeta de leche
Arroz relleno	Semilla	Anona	Bollo de coco
Carne asada	Tiste	Guanábana	Mota de atol
Vigorón	Chicha de maíz negrito	Zapote	Leche burra
Chancho con yuca	Café	Níspero	Cosa de horna
Sopa de mondongo	Pinolillo	Peras de agua	Almíbar, conserva (nancite, papaya, mango, mamón)
Sopa de res	Pozol con leche	Caimito	Caramelo
Arroz aguado	Pozol	Caña de piña	Icaco en miel
Guisos (papa, chilote, ayote, berenjena)	Chilla		Sopa de leche
Torta de frijol	Cebada		Gofio
Verdolaga	Agua de canela		Huevo chinvo
Berenjena rellena	Agua de arroz		Crocante
Gallina rellena	Arroz con piña		Coyolito
Sopa de queso	Cebada con piña		Relleno

Torta de maduro	Tamarindo		Tamal
Pescado seco o sardina	Flor de avispa		
Quesillo	Pitahaya		
Güirila con cuajada	Fresco de tigüilote		

2. Factores que ocasionan la pérdida de consumo y preparación de los alimentos autóctonos

- Situación económica.
- Falta de tierras para el cultivos.
- Comodidad
- Cambio de hábitos con pérdida de tradición.
- No se halla, no gusta, no venden.
- Dependencia de la época de año en el que se consumen usualmente.

3. Listado de Recetas de Alimentos autóctonos de la comunidad de Abangasca Norte

BEBIDAS

Agua de canela

Ingredientes

Canela

Azúcar

Agua

Preparación

Se pone agua a hervir, se le agrega canela y azúcar al gusto.

Te de flor de avispa

Ingredientes

5 Flores de avispa

1 Vaso de agua

5 Gotas de jugo de Limón

Azúcar al gusto

Preparación

Se lavan las flores, se le quita el pistilo y luego se licuan. Al licuado, se le agrega agua y unas gotas de limón más azúcar al gusto.

Pozol con leche

Ingredientes

2 lt Leche

2 lt Agua

1lb de Maíz

Azúcar al gusto

Preparación

Se pone a hervir el maíz hasta que este reviente, se deja que enfrié para luego se a procede a molerlo. Se diluye con la mitad de agua y de la leche. Agregar azúcar al gusto.

POSTRES

Mota de atol

Ingredientes:

2 lb de Arroz

1 Atado de Dulce (2 tapas)

1 Gajo Piñuelas

Azúcar al gusto

Preparación

Se lavan las piñuelas, se cortan del gajo y se le sacan las semillas. Se coloca en remojo en otro recipiente el arroz. Ya limpias se procede a conservar las piñuelas mezclándolas con azúcar, para luego mezclar con la leche, la canela, el atado y el arroz remojado. Se coloca al fuego y se pone a cocer removiendo constantemente por 10 a 15 minutos.

Atol duro

Ingredientes

2lb de Maíz

6 lt de Leche

5 lb de Azúcar

Canela al gusto

Colorante (rodamina o frambuesa)

Preparación

Se deja en remojo el maíz un día antes de la elaboración. Al día siguiente, se muele el maíz remojado batiéndolo en agua y se cuele. El agua que resulta de la colada se mezcla con el resto de los ingredientes. Se cuece durante una hora y removiendo constantemente.

Relleno

Ingredientes

1 quince de maíz

1 atado de dulce.

3 ½ lb de cuajada

Preparación

Primero hay que nixquezar el maíz hasta que este reviente, luego se lava y se muele el maíz. Aparte se prepara el relleno mezclando cuajada, crema, azúcar y el dulce. En una mesa se coloca la masa y se hace un centro en la masa, se le adiciona el relleno a la masa y se pone en hojas verdes de cepas y luego poner a cocer.

Leche de Burra.

Ingredientes

4 Litros Leche.

2 atados de dulce rayado.

¼ Onzas de Cacao,

4 Onzas de Mantequilla.

1 Cucharadita de Vainilla.

Procedimiento

Poner a fuego moderado los 3 primeros ingredientes, moviendo continuamente, hasta que den "punto de cajeta" suave; agréguele la mantequilla y la vainilla. Vierta esta mezcla sobre una superficie engrasada, déjela enfriar, córtela en Cuadritos.

Huevo chimbo

Ingredientes

1lb de maíz blanco

1lb de arroz

1 ½ lb de azúcar

4 litros de leche

Canela.

Preparación de miel.

½ lb de azúcar

3 huevos

Agua.

Rodamina

Preparación

Se deja en remojo el arroz. Se pone a cocer el maíz y con el agua de ambos se muele fino junto con la canela. Se diluye la masa en dos litros de de leche y fíltrela en tela o colador fino. El liquido colado, déjelo en reposo, después de un rato, el plan o asiento que se haga, sepárelo del líquido con cuidado y agregue los dos litros de leche restantes y el azúcar. Poner a fuego lento, removiendo constantemente hasta que el líquido se evapore. Deje enfriar y haga bolitas o huevitos regulares.

Separe las claras de los huevos y batirlos a punto de nieve. Hervir el agua y el azúcar hasta que obtenga una consistencia de caramelo suave, inmediatamente deje caer la miel sobre las claras y ponga nuevamente a fuego manso, adicione el limón para que no cristalice, añada el colorante artificial rosado o rodamina y continúe removiendo un poco más, inserte un palillo en los huevos e introducirlos en miel, deje secar.

COMIDAS

Sopa de queso

Ingredientes

1 lb de Cuajada.

1 lb de Masa.

1 Cebolla mediana

1 Chiltoma

Agua al gusto

Achiote al gusto

Preparación

Se mezclan todos los ingredientes sin el agua. Se hacen tortas para enseguida freírlas en aceite. Después de a fritura, aparte se pone hervir agua y se le agregan el recado (masa, sal y achiote) y las tortas.

Tortas de hoja de verdolaga

Ingredientes

Hojas de verdolaga

Huevos

1 Cebolla mediana

2 Tomate

1 Chiltoma

Agua al gusto

Preparación

Se pone a hervir las hojas se escurren y se pican junto a la cebolla, el tomate, y la Chiltoma, se mezclan con huevo y se ponen a freír.

Indio viejo

Ingredientes

Tomate

1 Cebolla

1 Chiltoma

24 Chilotes

1 Rama de Hierbabuena

1 lb de Masa

1 ½ lb de Pollo

1 cucharada de achiote

Ajo

Sal al gusto

Preparación

Se pone a cocer en trocitos el pollo. Cuando el pollo se está cociendo, se parten en trozos pequeños el ajo, cebolla, chiltoma, tomates. Poner a freír todos los trozos con el pollo ya cocido y dejar en el sartén. En un olla, diluya un poco de masa con agua ir agregando poco a poco el resto de la masa incorporando también el resto de los condimentos junto con la fritura de pollo. Agregue sal y hierbabuena. Mezclar constantemente para que no se pegue por un tiempo de 10 a 12 minutos.

Guiso de Pipián

Ingredientes

5 Pipianes tiernos

2 Tomates rojos

1 Cebolla picada

2 Cucharadas grandes de aceite

1 Taza de agua

2 Tazas de leche

½ lb de crema

½ Cuchara de maicena disuelta en agua.

Sal al gusto

Preparación

Se quitan las semillas de los pipianes y se cortan en cuadros. Se fríen en aceite cebolla y los pipianes adicionando posteriormente tomate. Cocinar hasta que los pipianes estén suaves. Aparte disuelva la crema en la leche y agregue al sofrito de pipianes, agregue sal al gusto. Deje que hierva, adicione la harina y revuelva.

Guiso de papas

Ingredientes

1lb de papas.

1 tomate.

1 chiltoma (chile dulce).

1 cebolla.

Media taza de crema agria.

Achiote al gusto

Procedimiento

Pelar y cocer las papas 10 minutos, ya cocidas retirar y conservar. En una cazuela sofreír tomate, la cebolla, la chiltoma y achiote Cuando ya estén frito todos los ingredientes, agregar las papas crema y queso y sal al gusto. Deje freír por 5 minutos y sirva en caliente.

Guiso de berenjena

Ingredientes

6 berenjenas de regular tamaño

1/4 de taza de aceite

1/2 cebolla mediana

2 cdas de mantequilla

6 ajos

3 huevos

Sal y pimienta al gusto

Preparación

Se lavan las berenjenas y se cortan por la mitad. Se colocan en agua con sal por espacio de dos horas, luego de lo cual se escurren y se cortan en trozos pequeños. Aparte, se coloca en una sartén la mantequilla, el aceite, la sal, la pimienta y la cebolla cortada menudo. Cuando esta última comience a dorar, se agrega las berenjenas y se deja que doren un poco.

Luego, se añade los ajos molidos y se deja freír a fuego lento hasta que cocine bien. Finalmente incorporamos los huevos batidos y se sirve.

Guiso de chilote

Ingredientes

25 chilotes

½ barra de mantequilla

1/2 de litro de leche

1 onza de maizena

Sal al gusto

Achiote al gusto

1 cebolla picada

1 chiltoma picada

1 diente de ajo picado

Procedimiento

Se pelan y cortan todos los chilotes en pedazos pequeños, se precocen con agua, un punto de achiote y sal, se pica la cebolla, la chiltoma y un diente de ajo.

En una cazuela aparte con aceite se sofríen y se deja caer el chilote precocido, se sofríe un poco más, luego se agrega la maizena diluida en la leche con un punto de achiote. Todos los ingredientes se mezclan hasta tomen una forma pastosa.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Se recopiló información sobre los diferentes listados de comidas, bebidas, postre, meriendas en la zona de Abangasca Norte; obteniendo un total de 26 platillos principales, 23 bebidas, 22 postres y 13 meriendas. Cabe destacar que este listado de alimentos se consumen en diferentes épocas específicas del año tales como:

1. **Semana santa**
2. **Gritería**
3. **Navidad**
4. **Fiestas particulares**
5. **Tiempos de cosecha**

Muchos de los factores expresados por la comunidad se relacionan entre si y giran alrededor del factor económico, ocasionando como consecuencia: **pérdida del consumo de alimentos autóctonos.**

Uno de esos factores que explican en parte, la pérdida de muchos alimentos, es el ***poco interés que muestran los habitantes de la comunidad por cultivar las tierras*** con alimentos tradicionales. Esta renuncia al cultivo de la tierra, es debida al alto costo de los insumos para la siembra, lo que trae como consecuencias que los dueños se vean obligados a alquilar las tierras a ingenios azucareros y emigrar a otras zonas.

El alquiler de las tierras que de alguna manera genera un beneficio económico hace que la comunidad no produzca sus propios alimentos y pierda la valiosa oportunidad de consumir alimentos autóctonos. Los recursos alimenticios que la siembra de la tierra pudiera ofrecer son variados y abundantes para garantizar una nutrición a largo plazo.

Cantidades grandes de especies vegetales se está dejando de utilizar y desde un punto de vista nutricional y económico bien vale la pena rescatar (caso de la verdolaga, hojas de remolacha, etc.).

Otro factor ligado al económico es la **comodidad**. Este aspecto fue revelado por las encargadas de elaborar los alimentos. Ellas mencionaban que les era más fácil comprar un TANG o GLUGLU que elaborar pinolillo u otra bebida mucho más nutritiva, pero que según ellas se invierte más tiempo y dinero. Igualmente, sucede con la preparación de algunos alimentos. Es más fácil comprar unas ranchitas, meneítos, que hacer unas cuajadas y unas tortillas y comerlas juntas.

Es evidente que otro de los factores se relaciona con **la información**. No existe la suficiente información de los beneficios nutricionales que tienen para sus hijos el consumo de alimentos cosechados y preparados en las casas. Es por esto que se considera relevante identificar y documentar el aporte que proporcionan los alimentos autóctonos para así no olvidarlos y empezar a reutilizarlos.

Otro factor que sin querer ha profundizado la pérdida del consumo de algunos alimentos autóctonos es que **la cocina nicaragüense se ha venido internacionalizando**, se ha entrado en un patrón internacional de consumo de productos para cocinar. Igualmente, se visitan cada vez más las cadenas de comidas rápidas sin importar la calidad nutricional.

Y por último, pero no por eso menos importante esta el **factor cultural**, en este sentido pudimos recopilar la información de que se ha perdido el hábito de la realización de estos platillos perdiendo así su preparación tradicional. Hay que asistir en el hecho de que la alimentación es otra manera de conocernos y ver por medio del pasado, las raíces de lo que somos ahora.

Está claro que en el consumo de alimentos autóctonos influyen la disponibilidad, el poder adquisitivo y la decisión de consumir, además de la selección y la preparación de alimentos. Hay una frase que dice “El conjunto de lo que comemos, cuanto comemos y como lo comemos definen las características de la alimentación en el ámbito individual, familiar y local de la persona o sociedades respectivamente.

De toda la información recopilada de las entrevistas se procedió a elaborar un recetario de alimentos autóctonos de la zona de Abangasca norte obteniendo las siguientes recetas:

- 1. Agua de canela**
- 2. Te de flor de avispa**
- 3. Pozol con leche**
- 4. Mota de atol**
- 5. Atol duro**
- 6. Relleno**
- 7. Sopa de queso**
- 8. Tortas de hoja de verdolaga**
- 9. Indio viejo**
- 10. Guiso de Pipián**
- 11. Huevo chimbo**
- 12. Guiso de berenjena**
- 13. Guiso de chilote**
- 14. Guiso de papas**
- 15. Leche de Burra**

CONCLUSIÓN

Se logro recopilar información sobre alimentos autóctonos de la comunidad de Abangasca Norte, Sutiaba, León en el periodo de agosto a noviembre del año 2009 en la escuela primaria **José de la Cruz Mena**.

La información obtenida fue mediante entrevistas realizadas a las personas responsables de preparar los alimentos en sus hogares, que en su mayoría eran del sexo femenino, obteniendo de esta forma un listado de comidas, bebidas, postres y meriendas autóctonas de la zona.

Los factores que han influido en la perdida de consumo y preparación de estos alimentos son:

- Factor económico
- Poco interés que muestran los habitantes de la comunidad por cultivar.
- El alquiler de las tierras y migración a zonas urbanas.
- Comodidad o Falta de interés por preparar los alimentos.
- Falta de información
- La cocina nicaragüense se ha venido internacionalizando.
- Factor Cultural

Las recetas obtenidas proporcionó la suficiente información para elaborar un recetario de alimentos autóctonos con los ingredientes más usados y en algunos casos cultivados por los pobladores de esta zona.

RECOMENDACIONES

Para próximos estudios de investigación crear una mejor comunicación entre los miembros coordinadores del estudio con la población a participar para ver si es factible el estudio en la zona.

Recomendamos al departamento de control de calidad realizar trabajos investigativos para demostrar el alto aporte nutricional de estos alimentos aportan a la dieta de los pobladores de la zona.

Promover a la creación de pequeños huertos como alternativas alimentarias como lucha contra el hambre y la desnutrición de los pobladores de esta región.

BIBLIOGRAFÍA

1. Navarro K. (2011). El medio informativo de la sociedad civil Nicaragua. Páginas Verdes. Euroamericana S.A 2011. Recuperado de: http://www.euram.com.ni/pverdes/edicion_120.htm.
2. Wheelock R. J. (1998) Cocina Nicaragüense. Un descubrimiento gastronómico. Managua, Nicaragua. Hispamer. 1ra Edición.
3. Ariansenn J. (2009) Historia de la Gastronomía: Comunidad Cocinas del Mundo. Publicado en 04 G América. Recuperado de: <http://historiagastronomia.blogia.com/2009/122701-gastronomia-de-nicaragua.php>.
4. Gastronomía de Nicaragua. Artículo Wikipedía Enciclopedia Libre. 2011 Recuperado de: http://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Nicaragua.
5. Martínez P, J. (24 de septiembre del 2001). Art. Nicaragua y Maíz. Diario LA PRENSA. El Diario de los Nicaragüenses.
6. Naranjo V, P; (1997). LA comida andina antes del encuentro. Conquista y Comida, México. ed. Janet Long UNAM, Instituto de Investigaciones Históricas.
7. Barros, C y Buenrostro, M; (1997). El maíz, nuestro sustento. Arqueología Mexicana, México. Editorial Raíces / Instituto Nacional de Antropología e Historia Vol. V N.25, pág. 6-15.
8. Rodríguez Téllez, R. Sole Agent of Continaf B.V. México San Ángel Inn C. P. 01060 México, D. F. Recuperado de: <http://www.rafaelrodrigueztllez.com.mx/index.html>.
9. León, Nicaragua. Artículo Wikipedía Enciclopedia Libre. 2011 Recuperado de: http://es.wikipedia.org/wiki/Leon_de_Nicaragua.
10. Laínez V., Víctor M, (s.f) El Pueblo de Sutiaba Ante el Decreto de Anexión a León, Capítulo 1. (s.l.)
11. Barahona, Raúl, Portocarrero, (s.f) El Proceso de Urbanización en Sutiaba, León, Nicaragua, (p.6-66)
12. Censo Areas Establecidas 2011 MAGFOR. Nicaragua

13. Información Brindada por la Oficina de Promotoria Social de la Alcaldía del municipio de León. León, Nicaragua.
14. Martínez, A. (2011) Estudios y elaboración de inventarios de patrimonio cultural. Monografía. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos31/inventarios-cultura/inventarios-cultura.shtml#consid>
15. Hernández S, R. (2001); Metodología de la Investigación. et al. México, D.F. 2ª Edición. McGraw-Hill.
16. Piura, J. (1998) Introducción a la metodología de la investigación científica.. Managua.

ANEXOS

Anexo 1.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN León
Carrera de Ingeniería de Alimentos
Programa Integral de Nutrición Escolar (PINE-MINED)
Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA-FAO)

Guía de preguntas para el desarrollo de la actividad “Inventario Cultura Alimentario de las comunidades de León y Chinandega”

1. Listado de los tipos de alimentos comidas, bebidas, postres, merienda que preparaban los antepasados

Comida	Bebidas	Meriendas	Postres

2. En que épocas del año se consumían usualmente:

Tipo de alimento	Semana santa	Navidad	Otros días festivos (especificar)

3. ¿De los tipos de alimentos cuales se han desaparecido y por qué?

Tipo de alimentos	¿Por qué?

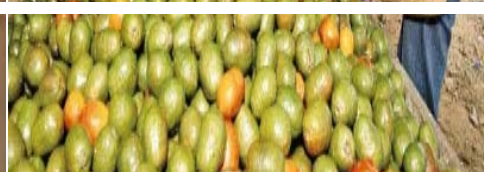
4. Receta de los tipos de alimentos antes mencionados.

Tipo de Alimentos	Ingredientes	Cantidades (por de número	Preparación

		personas)	



Recetario
Inventario Cultural
Abangasca
Norte



Ingredientes

Canela

Azúcar al gusto

Cascara de limón

Agua

Agua de canela



Preparación

Se pone agua a hervir, se le agrega canela, las Cascaras y azúcar al gusto.



Ingredientes

5 Flores de avispa

1 Vaso de agua

5 gotas de jugo de
Limón

Azúcar al gusto

Te de flor de avispa



Preparación

Se lavan muy bien las flores, se le quita el pistilo y luego se licuan. Al licuarlo, se le agrega agua y unas gotas de limón más azúcar al gusto.



Pozol con leche

Ingredientes

2 lt Leche

2 lt Agua

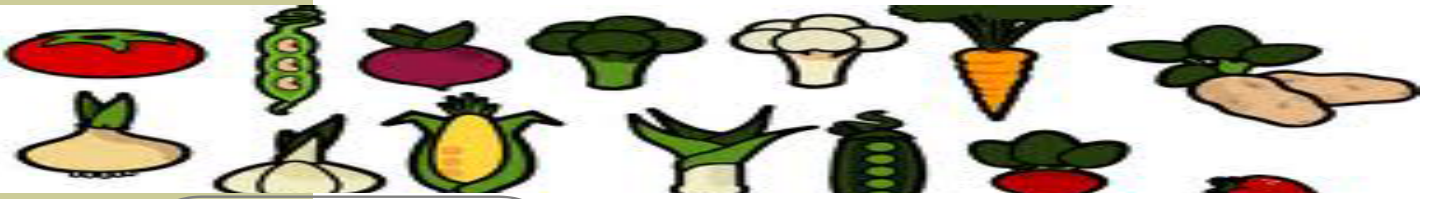
1lb de maíz

Azúcar al gusto



Preparación

Se pone a hervir el maíz hasta que este reviente, se deja que enfrié para luego proceder a molerlo. Se diluye con la mitad de agua y de la leche. Agregar azúcar al gusto.



Ingredientes

2 lb de arroz

1 atado de dulce (2 tapas)

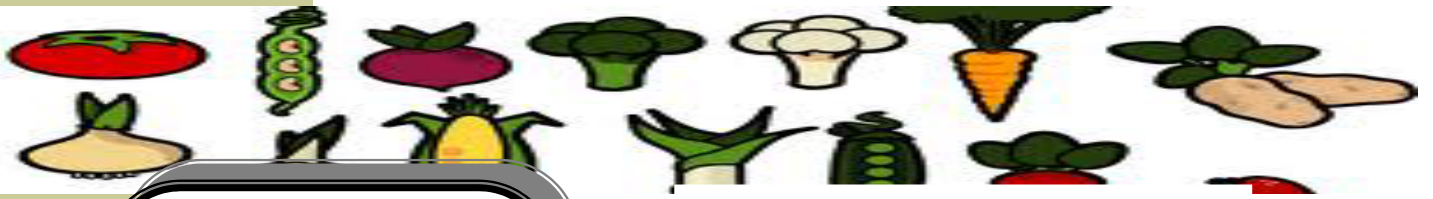
1 gajo de Piñuelas

Mota de atol



Preparación

Se lavan las piñuelas, se cortan del gajo y se le sacan las semillas. Se coloca en remojo en otro recipiente el arroz. Ya limpias se procede a conservar las piñuelas mezclándolas con azúcar, para luego mezclar con la leche, la canela, el atado y el arroz remojado. Se coloca al fuego y se pone a cocer removiendo constantemente por 10 a 15 minutos.



Atoi duro

Ingredientes

2lb de maíz

6 lt de leche

5 lb de azúcar

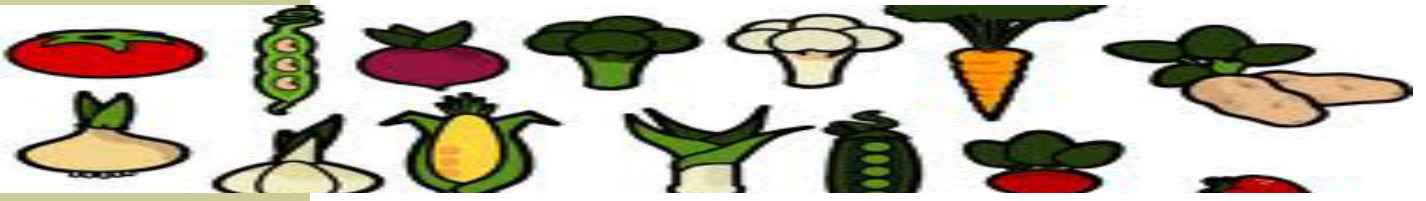
Canela al gusto

Colorante (Rodamina o frambuesa)



Preparación

Se deja en remojo el maíz un día antes de la elaboración. Al día siguiente, se muele el maíz remojado batiéndolo en agua y se cuele. El agua que resulta de la colada se mezcla con el resto de los ingredientes. Se cuece durante una hora y removiendo constantemente.



Ingredientes

1 quince de maíz

1 atado de dulce.

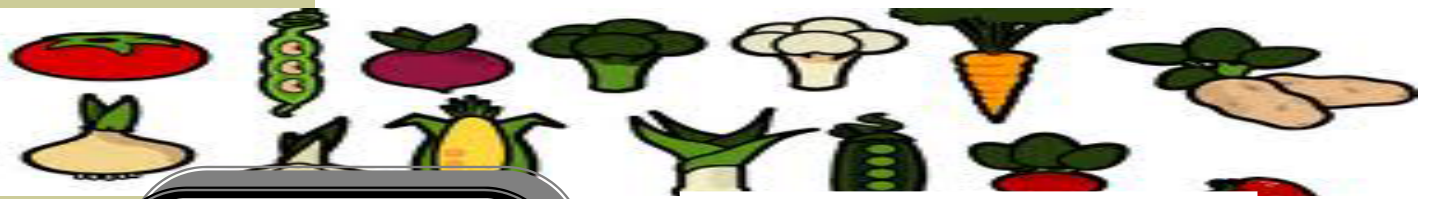
3 ½ lb de cuajada

Relleno



Preparación

Primero hay que nixquezar el maíz hasta que este reviente, luego se lava y se muele el maíz. Aparte se prepara el relleno mezclando cuajada, crema, azúcar y el dulce. En una mesa se coloca la masa y se hace un centro en la masa, se le adiciona el relleno a la masa y se pone en hojas verdes de cepas y luego poner a cocer hasta que estén de punto.



Leche de Burra

Ingredientes

- 4 Litros Leche.
- 2 atados de dulce rayado.
- $\frac{3}{4}$ Onzas de Cacao,
- 4 Onzas de Mantequilla.
- 1 Cucharadita de Vainilla.



Preparación

Poner a fuego moderado los 3 primeros ingredientes, moviendo continuamente, hasta que den "punto de cajeta" suave; agréguele la mantequilla y la vainilla. Vierta esta mezcla sobre una superficie engrasada, déjela enfriar, córtela en Cuadritos.



Ingredientes

1lb de maíz blanco

1lb de arroz

1 ½ lb de azúcar

4 litros de leche

Canela.

- **Preparación de miel**

½ lb de azúcar

3 huevos

Agua.

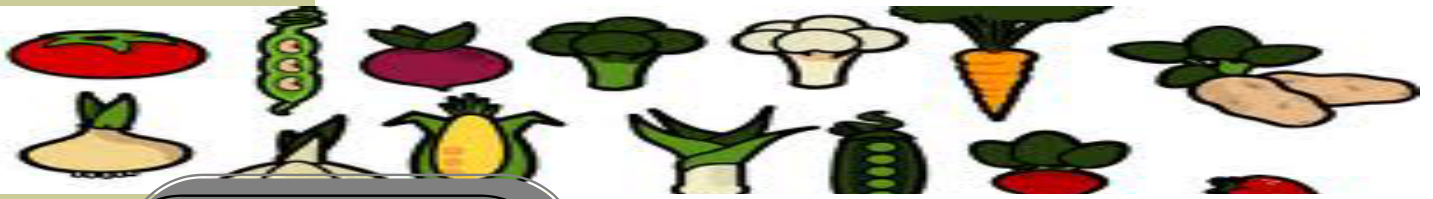
Rodamina

Huevo chimbo



Preparación

Se deja en remojo el arroz. Se pone a cocer el maíz y con el agua de ambos se muele fino junto con la canela. Se diluye la masa en dos litros de de leche y fíltrela en tela o colador fino. El liquido colado, déjelo en reposo, después de un rato, el plan o asiento que se haga, sepárelo del líquido con cuidado y agregue los dos litros de leche restantes y el azúcar. Poner a fuego lento, removiendo constantemente hasta que el líquido se evapore. Deje enfriar y haga bolitas o huevitos regulares. Separe las Claras de los huevos y batirlos a punto de nieve. Hervir el agua y el azúcar hasta que obtenga una consistencia de caramelo suave, inmediatamente deje caer la miel sobre las Claras y ponga nuevamente a fuego manso, adicione el limón para que no cristalice, añada el colorante artificial rosado o rodamina y continúe removiendo un poco más, inserte un palillo en los huevos e introducirlos en miel, deje secar.



Sopa de Queso

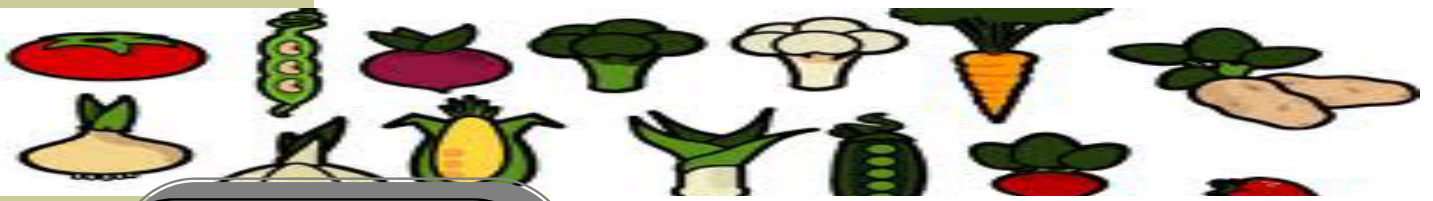
Ingredientes

- 1 lb de cuajada.
- 1 lb de masa.
- Agua
- Achiote
- 1 Cebolla mediana
- 1 Chiltoma
- Achiote al gusto
- Sal al gusto



Preparación

Se mezclan todos los ingredientes sin el agua. Se hacen tortas para enseguida freírlas en aceite. Después de esta fritura, aparte se pone hervir agua y se le agregan el recado (masa, sal y achiote) y las tortas.



Tortas de hoja de verdolaga

Ingredientes

Hojas de verdolaga

Huevos

1 Cebolla mediana

2 Tomate

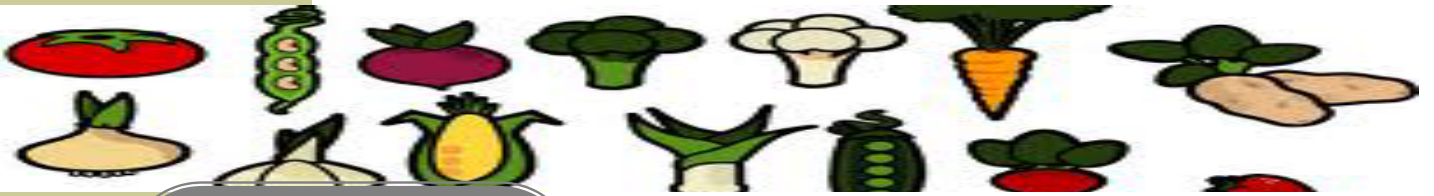
1 Chiltoma

Sal al gusto



Preparación

Se pone a hervir las hojas se escurren y se pican junto a la cebolla, el tomate, y la Chiltoma, se mezclan con huevo y se ponen a freír.



Ingredientes

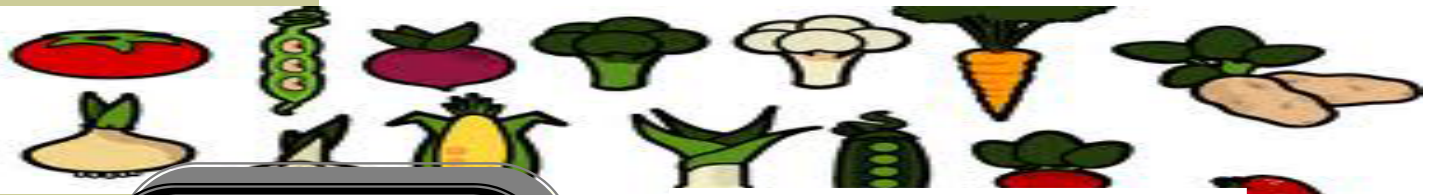
Tomate
1 Cebolla
1 Chiltoma
24 chilotes
1 rama de hierbabuena
1 lb de masa
1 ½ libra de pollo
1 cucharada de achiote
Ajo.
Sal al gusto.

Indio viejo



Preparación

Se pone a cocer en trocitos el pollo. Cuando el pollo se está cociendo, se parten en trozos pequeños el ajo, cebolla, chiltoma, tomates. Poner a freír todos los trozos con el pollo ya cocido y dejar en el sartén. En un olla, diluya un poco de masa con agua ir agregando poco a poco el resto de la masa incorporando también el resto de los condimentos junto con la fritura de pollo. Agregue sal y hierbabuena. Mezclar constantemente para que no se pegue por un tiempo de 10 a 12 minutos.



Ingredientes

6 berenjenas de regular tamaño
1/4 de taza de aceite
1/2 cebolla mediana
2 Cdas de mantequilla
6 ajos
3 huevos
Sal y pimienta al gusto

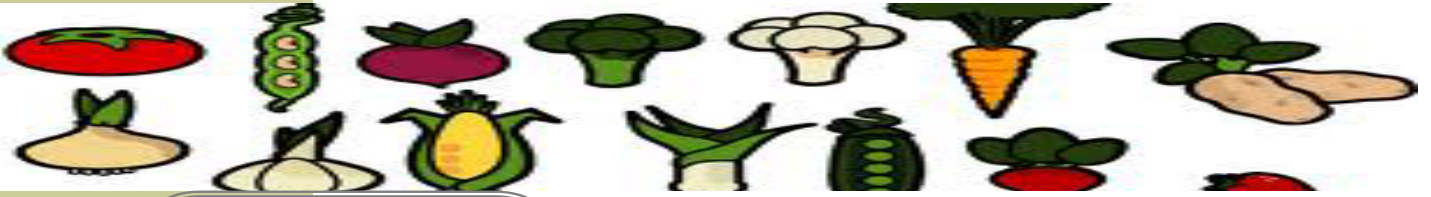
Guiso de berenjena



Preparación

Se lavan las berenjenas y se cortan por la mitad. Se colocan en agua con sal por espacio de dos horas, luego de lo cual se escurren y se cortan en trozos pequeños. Aparte, se coloca en una sartén la mantequilla, el aceite, la sal, la pimienta y la cebolla cortada menudo. Cuando esta última comience a dorar, se agrega las berenjenas y se deja que doren un poco.

Luego, se añade los ajos molidos y se deja freír a fuego lento hasta que cocine bien. Finalmente incorporamos los huevos batidos y se sirve.



Guiso de chilote

Ingredientes

- 25 Chilotes
- ½ barra de mantequilla
- 1/2 de litro de leche
- 1 onza de maizena
- Sal al gusto
- Achiote al gusto
- 1 cebolla picada
- 1 chiltoma picada
- 1 diente de ajo picado



Preparación

Se pelan y cortan todos los chilotes en pedazos pequeños, se precocen con agua, un punto de achiote y sal, se pica la cebolla, la chiltoma y un diente de ajo.

En una cazuela aparte con aceite se sofríen y se deja caer el chilote precocido, se sofríe un poco más, luego se agrega la maizena diluida en la leche con un punto de achiote. Todos los ingredientes se mezclan hasta tomen una forma pastosa.



Ingredientes

1lb de Papas.

1 Tomate.

1 chiltoma (chile dulce).

1 cebolla.

Media taza de crema
agria.

1 pizca de achiote.

Sal al gusto.

Guiso de papas



Preparación

Pelar y cocer las papas 10 minutos, ya cocidas retirar y conservar. En una cazuela sofreír tomate, la cebolla, la chiltoma y achiote. Cuando ya estén frito todos los ingredientes, agregar las papas, crema y queso y sal al gusto. Deje freír por 5 minutos y sirva en caliente.



Guiso de Pipian

Ingredientes

- 5 pipianes tiernos
- 2 tomates rojos
- 1 Cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de agua
- 2 tazas de leche
- 1 bolsita de crema
- ½ cucharada de maicena disuelta en agua.
- Sal al gusto



Preparación

Se quitan las semillas de los pipianes y se cortan en cuadros. Se fríen en aceite cebolla y los pipianes adicionando posteriormente tomate. Cocinar hasta que los pipianes estén suaves. Aparte disuelva la crema en la leche y agregue al sofrito de pipianes, agregue sal al gusto. Deje que hierva, adicione la harina y revuelva.

