

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
FACULTAD DE CIENCIAS QUIMICAS
CARRERA: DE INGENIERIA DE LOS ALIMENTOS



TRABAJO MONOGRAFICO

**INVENTARIO CULTURAL DE ALIMENTOS AUTÓCTONOS DE LA
COMUNIDAD DE COVISUVA-SUTIAVA, DEPARTAMENTO DE LEÓN,
NICARAGUA**

AUTORAS:

Br. Marielos Elvira Morales Cruz

Br. Claudia Fabiola Morales Vílchez

Br. Yeiling Carolina Oviedo Munguía

Tutor:

Msc. María Jesús Sandino Montes

León, Octubre 2010



I. TEMA:

Inventario cultural de alimentos autóctonos de la comunidad Covisua- Subtiava,
Departamento de León, Nicaragua.
Agosto-Septiembre 2009



II. RESUMEN.

El presente trabajo se enfocó en la elaboración de un inventario cultural de alimentos autóctonos de la comunidad Covisua- Subtiava del departamento de León, Nicaragua.

El objetivo primordial de dicha investigación es rescatar la identidad cultural respecto a los alimentos que consumían los ancestros en este lugar y que por diversos factores no están presentes en la comida diaria, lo que hace necesario promover su consumo.

El factor que se señala de manera enfática que ha influido en la ausencia de tales alimentos, es la utilización en gran escala, hasta hace relativamente pocos años, de la tierra de esa zona para el cultivo del algodón, el cual se expandió tanto que no era económicamente atractiva la producción de otros cultivos tradicionales.

La información recopilada se obtuvo utilizando la metodología de grupos focales, realizando tres en total, directamente con personas de la zona de Covisua, especialmente personas de edad avanzada que estuvieran más familiarizadas con la forma en que eran elaborados por sus antepasados los alimentos autóctonos, sin restar importancia a los jóvenes que en su mayoría tuvieron la cortesía de indagar sobre el tema con sus abuelos y así proporcionar la información que se necesitaba.

Como resultado se obtuvo un recetario de alimentos autóctonos de esta zona, perteneciente a la zona de Covisua de la comunidad indígena de Subtiava, departamento de León, Nicaragua, clasificándolos en comidas, bebidas y postres.



III. INTRODUCCIÓN.

El arte culinario Nicaragüense se remonta a tiempos precolombinos, a como lo atestiguan los nombres de algunos de sus más conocidos platos como el tamal pisque y Nacatamal, siendo la base fundamental de la gastronomía Nicaragüense, desde sus orígenes, el maíz.

Su amplio uso y derivaciones constituyen la principal herencia culinaria transmitida por las antiguas culturas indígenas existentes en el país.

Luego de la conquista y la colonia española, la unión de dos razas y dos culturas dio como resultado un menú criollo peculiar, creativo y variado.

A pesar de la gran variedad de alimentos autóctonos que manifiesta Nicaragua, estos han dejado de consumirse con el tiempo debido a la falta de indagación y conocimientos sobre la alimentación y la producción autóctona lo cual limita el consumo de los alimentos nativos. Muchas veces la población del campo y de la ciudad refiere haber escuchado de ciertas plantas u otros productos que fueron consumidos por nuestros antepasados, pero no tienen suficiente información sobre su preparación, su origen y su valor nutritivo y por eso no los consumen.

Se considera que con información ordenada de platos populares nutritivos, y organismos con credibilidad que promuevan el consumo y a la vez informen de la importancia de consumir estos alimentos, se podría favorecer un cambio de actitud en las personas para retomar lo que una vez se utilizó normalmente.

En Nicaragua diversos organismos trabajan en la promoción de la seguridad alimentaria y nutricional así como en el rescate cultural de alimentos nutritivos autóctonos. Visión Mundial es uno de los organismos que fomenta el consumo de estos alimentos, a través de la olla común basada en el rescate de las mejores y más ingeniosas recetas de las comunidades.

No existen antecedentes sobre la realización de inventarios culturales en el Departamento de León de forma general, menos en zonas específicas como comunidades o repartos.

Por todas estas razones es de gran importancia compilar información sobre alimentos autóctonos, con el fin de rescatar la cultura alimentaria y fortalecer los tres pilares de la seguridad alimentaria a través de la producción de alimentos particularmente nativos, el acceso a los alimentos y el aprovechamiento de estos recursos alimentarios propios de la zona de Covisua, de alto valor nutricional y accesibilidad, en especial para la población más pobre.



IV. OBJETIVO GENERAL.

- ✚ Elaborar un inventario cultural de los alimentos autóctonos de la comunidad de Covisua, Subtiava, Departamento de León.

V. OBJETIVO ESPECIFICO.

- ✚ Recopilar información sobre los alimentos autóctonos en la comunidad de Covisua mediante la técnica de grupos focales.
- ✚ Identificar los factores que ocasionan la pérdida del consumo y preparación de los alimentos autóctonos.
- ✚ Diseñar recetario de alimentos autóctonos de la comunidad de Covisua.



VI. MARCO TEÓRICO.

Comprender la cultura alimentaria implica entender aspectos globales de cada uno de los grupos sociales de un país.

Cultura: Según el antropólogo Clifford Geertz (1987), este término denota un esquema histórico de significaciones representadas en símbolos, un sistema de concepciones heredadas y expresadas en formas simbólicas a través de los cuales los hombres comunican, perpetúan y desarrollan su conocimiento y sus actitudes frente a la vida.

Conjunto de elementos materiales e inmateriales que determinan en su conjunto el modo de vida de una comunidad, y que incluye técnicas, pautas sociales (moral, creencias y costumbres), lenguaje, sistemas sociales, económicos, políticos y religiosos.

La cultura está constituida por el conjunto de hábitos, costumbres, prácticas, saber-hacer, saberes, reglas, normas, prohibiciones, estrategias, ideas, valores, mitos, que permanecen de generación en generación, reproduciéndose en cada persona, genera y regenera la complejidad social

Cultura Alimentaria: Es el acumulado de:

- Representaciones
- Creencias
- Conocimiento y de prácticas heredadas y/o aprendidas.

Asociadas a la alimentación, compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura.

La alimentación está ligada a valores y representaciones socioculturales que guían el consumo, más que los elementos biológicos y nutricionales. Los alimentos no son elementos únicos, precisos y objetivos, pues tienen diferentes significados según el grupo social, las diferencias son tan significativas y marcadas que no todos los alimentos considerados pueden ser ingeridos, masticados y digeribles por cualquier persona.

Costumbres alimentarias:

Varían de una cultura a otra porque cada una, en su caracterización propia, crea un sistema complejo de normas de conducta. El grupo de individuos situados dentro de cierta cultura responden a las presiones de la conducta sancionada por su sociedad, eligiendo, consumiendo y utilizando los alimentos puestos a su disposición.

Por eso, los usos de los alimentos de un grupo cultural o particular son el producto del ambiente actual del grupo y de su historia pasada.



Hábitos Alimentarios:

Son aquellas prácticas que el individuo realiza respondiendo a esas mismas presiones culturales y sociales de la sociedad en la que se encuentra, así selecciona, consume y utiliza porciones del conjunto de alimentos disponibles.

Patrón de consumo de alimentos:

Conjunto de productos que un individuo, familia o grupo de familias consume de forma habitual y se estima en el porcentaje de veces que se ingiere un alimento por semana.

Así mismo, que los productos estén arraigados a las preferencias individuales de manera tal que sean recordados 24 horas después de consumirse.

En el patrón de consumo intervienen factores múltiples a lo largo del tiempo: el entorno físico, la disponibilidad de recursos, actitudes y valores sociales que, sin embargo, se encuentran supeditadas al ingreso y a las posibilidades de gastos.

Las canastas de alimentos son una herramienta metodológica para identificar el *patrón de consumo de alimentos*.

Inventario Gastronómico: Se refiere a:

- ✚ La identificación de elementos culturales, expresados en los platos típicos y comida tradicional de una zona.
- ✚ Los cambios en los platillos, así como los que se mantienen sin variación desde sus ancestros.

Comida e identidad Nicaragüense:

Actualmente el régimen alimentario nicaragüense se puede describir como irregular dada la condición de los individuos de pretender comer a cualquier hora y cualquier cosa, es decir que consume alimentos de forma desordenada y de calidad dudosa porque son alimentos por lo general desfavorables desde el punto de vista nutricional y saludable.

La avalancha de las comidas rápidas de origen internacional, acompañadas de una intensa y atractiva propaganda, ha producido insanos hábitos alimenticios y una carga de importaciones costosas para un país pobre como es Nicaragua. La tendencia desde hace muchos años es que los productos nacionales van siendo sustituidos por comidas importadas, lo que es una lucha sin cuartel.

Mucha gente que nos visita confiesa que no conoce la comida Nicaragüense. De hecho existen pocos lugares donde esta se ofrece, la mayoría de los restaurantes locales solo sirven platos internacionales.



Entre los promotores de sitios recreativos y alimenticios, existe la tendencia un tanto deformada de atraer a los clientes con nombres comerciales escritos solamente en inglés u otras lenguas, sin considerar la importancia de siempre utilizar nuestro idioma aunque se acompañe de la traducción en el idioma original del alimento que se ofrece .

El visitante viene a Nicaragua para conocerla. Viene con la curiosidad de lo nuevo, lo diverso, lo único, atraído por la geografía y paisajes y las expresiones culturales que nos distinguen lo único y distintos, el fondo, la identidad. Esa identidad es lo que debemos proyectar y cultivar.¹

Que es la comida Nicaragüense y como se distingue:

Un primer elemento distintivo es la abundante y diversa oferta natural de productos. Segundo, el aporte de los antiguos pueblos migrantes que estuvieron cruzando el territorio acaso desde 35,000 años atrás hasta unos pocos lustros antes de la llegada de los españoles. La dieta original de semillas y frutos y animales silvestres, fue modificada por oleadas migratorias sucesivas de Chorotegas, Mangues, Náhuatl-Pipiles y Maribios por el norte así como de Mayagna, Sumos, Misquitos y Ramas desde el sur.

El tercer elemento de la formación de la comida Nicaragüense, es el choque cultural de la conquista española. El sistema alimentario aborígen fue profundamente modificado con introducción española de nuevos animales y plantas, preparaciones culinarias, formas de cocción como lo frito y lo horneado, instrumentos de cocina y un nuevo gusto y sabor.

Por su parte la cultura alimenticia en la costa Caribe, forjada por los primitivos Misquitos, Mayagna y Ramas fue enriquecida después por migraciones africanas y aportes de las intrusiones inglesas y de la piratería europea. Es una comida de pueblos no agricultores basada en la pesca. La recolección de frutos y la caza se complementó con una agricultura rudimentaria de tubérculos plátanos y granos, era una alimentación diferenciada que incluía prácticas ceremoniales y rituales en ocasiones curiosísimas.

Es difícil para la población distinguir ahora entre las comidas extranjeras o nativas. Todas han sido adaptadas y fundidas en una sola cultura alimenticia que, producto de la necesidad y la tolerancia, logró el balance y la integración que no se alcanzó entre los españoles y los indios en otros órdenes.

En la comida no hay por de pronto vencedores y vencidos. Al resumir la arquitectura de nuestra alimentación nos encontramos con los elementos siguientes:

Nuestra dieta básica, la aportan tres productos que favorecen un complejo nutricional de carbohidratos, proteínas y grasa. De ellos, dos son indígenas; Los frijoles y las tortillas. Y uno, la manteca o el aceite, es español. Más tarde se dio entrada a otro producto español, el arroz con lo que pudimos preparar el gallo pinto. Nuestro eje alimenticio tiene así un carácter criollo.



A medida que nos movemos hacia los alimentos complementarios, los productos españoles dominan por completo: huevo, queso y azúcar. Hay combinaciones o platos típicos como el arroz aguado, cuyos componentes principales son el arroz, pollo o cerdo, que son de origen europeo, incluyendo su condimento por excelencia: la hierbabuena.

Sorprendentemente esta plato parece desprenderse de una receta náhuatl que se prepara con maíz cocido con carne condimentada, tomate, chiltoma y achiote.

Pero el sabor dominante de la comida Nicaragüense es indígena. De los cinco condimentos que forman ese sabor: tomate, chiltoma, achiote, chile, son indígenas excepto la cebolla. El achiote y el tomate le dan ese color rojo distintivo a la comida nica.

El plato compuesto por excelencia de la dieta Nicaragüense es la sopa. Es hija directa de la olla española o puchero, aunque adaptada con verduras y hortalizas nativas, yuca, quequisque, ayote, maduro, pipián etc. La sopa ha desbancado a los platos complejos aborígenes como los mogos o papillas y los pinoles. El habito de la sopa se popularizo tanto por su contenido alimenticio como por ser una preparación simple.

Hay sopas baratas y nutritivas como la proletaria sopa de hueso, pero hay también sopas de alto vuelo que constituyen un alimento completo: las de pollo, de cola, todas ellas repletas de verduras y bastimentos, las hay de matices aborígenes, un tanto cercanas a guisos y moles como son la sopa de albóndigas de gallina india, de rosquillas de maíz y queso y de sardina, de pescado y de cangrejo.

En los platos festivos dominan lo indígena y regional, se trata de comidas complejas, elaboradas a partir de masa de maíz condimentada y carnes: Los Nacarigües y Caures del norte del país, que son de masa y carne de venado. Los Pebres de Rivas, de tortuga, iguana carasmeña o venado o res. Las masas de cazuela de Monimbo y Masatepe elaborados de cerdo. Los Pinoles e Indio Viejo de Granada, Jinotepe, Managua, Mateare y el Viejo, preparados con res, iguana y tortuga. El arroz con sardina de Belén y el guapote sin espina de Mateare.³

Población de Subtiava:

La población de Subtiava es de aproximadamente 36 mil personas, constituye el 17% del total de la población del departamento de León. La mayoría, aproximadamente 23 mil personas viven en aéreas urbanas y las 12 mil restantes están esparcidas entre nueve comarcas rurales que también están pobladas por residentes no Subtiava. Dado que el tamaño exacto del territorio Subtiava reconocido por la monarquía española en tiempos coloniales no está claro, y se sabe menos aun con respecto a la extensión de dicho territorio en la época precolombina, probablemente los Subtiava ocupan hoy en día, solo una fracción de sus terrenos ancestrales.



Los Subtiava urbanos viven en el lugar tradicional histórico del pueblo de Subtiava, en el sector occidental de la ciudad de León y en 24 asentamientos urbanos pequeños, al norte, al sur y al occidente del pueblo de Subtiava. El gobierno creó estos asentamientos, a mediados de los años ochenta, como parte de la estrategia general para hacerle frente a la agresión militar impulsada por el gobierno yanqui.

Aunque la mayoría de los residentes tienen ancestros Subtiava, es común que todos los residentes del territorio se identifiquen así mismos como indígenas Subtiavas, compartan tradiciones culturales y reclamen sus derechos a las tierras comunitarias.

En materia cultural ofrece al investigador un centro escolar y tres escuelas, existe una biblioteca con 1,000 volumentes que lleva merecidamente el nombre de la biblioteca Fray Bartolomé de las casas.

En materia de asistencia social, Subtiava cuenta con un centro de salud y con un asilo de ancianos, que ocupa el edificio antiguo cabildo municipal. Dos templos católicos, prestan servicios religiosos: la Parroquia de San Juan Bautista y la iglesia de San Pedro.

Desarrollo Socioeconómico de Subtiava:

Las dinámicas laborales entre los Subtiava no difieren de la tendencia general de los demás habitantes de la región occidental. El desempleo es elevado y, el empleo, cuando se encuentra disponible, es restringido a trabajos mal pagados que requieren poca capacidad o destrezas. En las áreas urbanas, cerca del 44% de los habitantes se encuentran desempleados y otro 20% no posee un empleo permanente.

Las principales actividades económicas a las que se han dedicado los Subtiava han sido la agricultura pesca, ganadería; también se han desempeñado como artesanos, talladores, carpinteros, etc.

En épocas pasadas, se dedicaban al traslado de productos en carretas hacia Matagalpa; desde la época colonial hasta la década de 1950 los Subtiavas utilizaban la carreta para trasladar sal y azúcar a Matagalpa y traer café y papas de ese lugar.

Para la década de 1950, con el desarrollo de la producción de algodón, las tierras de Subtiava fueron utilizadas para este cultivo principalmente, si bien, la producción algodonera aportó progreso y modernización a la comunidad y generó fuentes de trabajo lo que llevó a la integración de los Subtiavas a esta actividad, se abandonaron las otras actividades productivas de la comunidad.

Como consecuencia de la utilización en gran escala de la tierra para el cultivo del algodón, se observó que el cultivo de los principales productos tradicionales perdió importancia, además, el algodón se expandió tanto que no había tierra para otros cultivos.



Durante la década de 1980, se cultivó arroz en cantidades importantes. En el año de 1986 esta producción fue decayendo debido a la irregularidad de los inviernos y la carencia de insumos. Hoy en día se cultiva en pequeñas cantidades y estos productores se han integrado a la actividad ganadera. También se cultiva maíz, maní, hortalizas, entre otros productos.

Tipos de Producción:

Existe la pequeña producción la cual está en manos de pequeños productores originarios de Subtiava, estos poseen pequeñas parcelas de tierras y se dedican al cultivo de maíz, hortalizas y a la crianza de ganado principalmente.

Estos productores se organizan en cooperativas, para conseguir préstamos para la compra de semillas y resto de insumos. A las cooperativas también se les da el asesoramiento técnico.

La gran producción está dirigida a la siembra de caña de azúcar, maní y ajonjolí principalmente. Se incluyen en ella también la empresa de mariscos, Los Farallones, Las Peñitas. Este tipo de producción está en manos de propietarios que no son de Subtiava.

✚ Agricultura y Ganadería:

En lo que corresponde a la producción agrícola, los productos que tradicionalmente se han continuado cultivando son el maíz, frijol, frijolito de vara, berenjena, chiltoma, tomate, hierba buena, pipián, ayote, limón agrio, naranja, arroz, plátanos y trigo. Esta producción es destinada a la venta en mercados o de manera ambulante y el ingreso se destina a la compra de alimentos que generalmente se destacan por su fácil y rápida preparación sin tener, necesariamente un adecuado valor nutritivo.

A partir de la década de los 90 se ha ampliado el cultivo de maní pasando a formar parte de la gran producción junto con el azúcar y el ajonjolí.

Por otra parte la ganadería en la zona de Subtiava se ha destinado para el autoconsumo.

✚ Pesca:

La pesca como actividad laboral no existía, anteriormente iban a pescar solamente en tiempo de cuaresma, en Semana Santa el pescado no era un negocio.

Actualmente la actividad pesquera es una fuente de trabajo. Por lo general, la pesca se realiza en el mar y en las charcas indígenas. En las charcas son campesinos los que se dedican a la pesca, cuando ha terminado la cosecha o cuando no tienen trabajo, sobreviven con la venta del pescado. En esta actividad participan todos los miembros de la familia, unos se dedican a la extracción y otros a la comercialización.



Artesanía:

La artesanía de Subtiava tenía como materia prima fundamental el fruto del jícaro para la fabricación de guacales, calabazos, cucharas y jícaras que constituían los principales utensilios. También se trabajaba con la cabuya para tejer hamacas, alforjas, mecates (cordeles), los tejedores estaban ubicados en la parte baja de Subtiava, cerca del "Tamarindón", por la salida a PoneLOYA.

Entre los Artesanos de Subtiava hay pintores, señoras que hacen jícaras, zapateros, las artesanas del maíz, de dulce, herreros, entre otros.

Comercio:

Antiguamente hubo un mercado conocido como la Ronda, el cual, según estudio de Jeffrey Gould "Desde 1915 ese mercado se había convertido en el centro de comercio por antonomasia para los Subtiavas". En la actualidad este mercado no existe y el terreno donde estaba ubicado, pasó a manos de la Alcaldía municipal donde esta una oficina de la Alcaldía y en el costado oeste esta una sucursal del BANPRO.

Actualmente, el comercio de los productos se realiza principalmente en el mercado de León y en el mercadito de Subtiava, se venden frutas, hortalizas, arroz, maíz, etc. Otras formas de comercialización es la compra de la producción en el lugar de cosecha y la venta directa del productor al consumidor o hacia la pulpería, en muy pocas ocasiones se usa intermediario. La venta directa favorece al productor ya que obtiene un mejor precio por su producto. ⁽⁴⁾



VII. DISEÑO METODOLÓGICO.

El presente estudio se realizó en la comunidad de Covisua- Subtiava en el periodo comprendido de Agosto – Septiembre del año 2009.

La población que se seleccionó para la realización de este estudio fue tomada por conveniencia, en coordinación con los técnicos del PINE-MINED, ya que se necesitaban las personas de mayor edad en la familia con conocimiento de alimentos tradicionales y su preparación, esto con el fin de lograr obtener la mayor información sobre alimentos autóctonos.

Para el desarrollo del presente estudio se realizaron 4 etapas fundamentales las cuales son:

1- Capacitación en grupo focal:

Como grupo de investigadores se recibió una capacitación sobre el desarrollo y metodología de los grupos focales con el objetivo que se implementaran los conocimientos adquiridos para aplicarlos a la población tomada y así poder obtener la información deseada.

2- Validación del grupo focal:

La validación se realizó en el Centro Escolar de Subtiava ADIAC que cuenta con una población escolar de 259 alumnos en la Ciudad de León, utilizando la guía de 6 preguntas abiertas (Anexo 1), contando con el apoyo de:

- 6 profesores que explicaron la dinámica y eran los responsables de su desarrollo
- 21 participantes provenientes de la comunidad de Subtiava ADIAC
- 2 técnicos y 2 funcionarias del PINE-MINED, estos últimos participaron como observadores de esta validación
- 3 estudiantes del IV curso de la carrera de Ingeniería de Alimentos (moderador, secretario y observador).

El moderador era el responsable de dirigir y explicar la metodología, el secretario anotaba toda la información que proporcionaron los participantes y el observador tomaba nota en un papelógrafo para garantizar la totalidad de la información.

De la validación se obtuvo una guía ajustada de 4 preguntas (Anexo 2).

3- Etapas de Reconocimiento:

La etapa de reconocimiento se realizó mediante visita al centro escolar y se elaboró un cronograma de planificación para la realización de los grupos focales. (Anexo 3)



4- Desarrollo del grupo focal:

Para el desarrollo de los grupos focales se coordinó con el director del centro escolar San Juan Bautista de la localidad de Covisua, la realización de las invitaciones se hizo con anticipación a los padres de familia, donde se les informó la hora y lugar donde se realizaría la reunión. Se realizaron 3 grupos focales en las aulas de clase del centro de estudio, al momento de la llegada de los invitados los coordinadores del grupo focal tomaban sus datos como son nombre completo, número de cédula y su respectiva firma. Luego se colocó un distintivo con el nombre del participante esto con el fin de facilitar la comunicación.

Durante el desarrollo del grupo focal se contó con un moderador, secretario y un observador esto para lograr recepcionar la mayor información posible.

Al finalizar los tres grupos focales se procesó la información, obteniendo así el recetario en el cual se ve reflejado lo que son sus comidas, bebidas y postres autóctonos de la comunidad de Covisua.



VIII. RESULTADOS.

Dentro de los resultados que se obtuvieron durante la realización del grupo focal se encontró:

1- Listado de los alimentos Autóctonos de la comunidad de Covisua- Subtiava.

| Comidas | Bebidas | Postres |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Indio Viejo • Tamal pisque • Arroz Aguado • Guiso de pipián • Guiso de papa • Frijolitos de vara • Sopa de queso • Guiso de Verdolaga • Guiso de Piñuela • Sopa de Pescado • Guiso de Chilote • Gallina Rellena • Nacatamal • Vigorón | <ul style="list-style-type: none"> • Tiste • Atolillo • Pinolillo • Pozol con semilla de jícara • Tibio • Chicha Fermentada • Ensalada de fruta | <ul style="list-style-type: none"> • Atol Duro • Cusnaca • Bien me sabe • Mota de Atol • Bollo de Coco • Suspiros • Gofios • Huevo Chimbo • Coyalitos • Arroz en leche • Cajeta de leche • Buñuelos • Ayote en miel |

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

- Poca accesibilidad o dificultad en la obtención de estos alimentos.
- Poca aceptación por parte de los jóvenes.
- Falta de tiempo para la preparación de los alimentos nativos.
- Pérdida de interés por seguir cultivando los insumos para estos alimentos debido al auge del cultivo de algodón.
- Cambio de hábitos alimentarios.



3- **Recetario de los alimentos Autóctonos.**

Comidas:

1- Indio Viejo (6 porciones).

Ingredientes: 1 Lb de carne, 3 plátanos, 2 onzas de achiote, 2 cebollas, ½ moño de hierba buena, manteca para sofreír, 3 Chiltomas, 2 tomates, 3 dientes de ajo, 8 tortillas, 4 naranja agrias.

Preparación: Se cuece la carne de res con cebolla, ajo, chiltoma, hierba buena y tomate; el caldo se conserva para después. Aparte, se humedece varias tortillas con agua y se muelen hasta formar una masa. La carne se desmenuza y se fríe junto con el plátano y la masa, y se agrega jugo de naranja agria. Luego se pone a cocer en el caldo y se le adiciona achiote disuelto en un poco de agua.

2- Arroz Aguado (8 porciones).

Ingredientes: 2 Lb de posta y costilla de cerdo, 1 Lb Arroz, 8 papas, 4 zanahorias pequeñas, 2 cebollas grandes, 1 docena de chilote, 4 chiltoma, 1/2 docena de naranja agria, 4 dientes de Ajo, 3 tomates.

Preparación: Se pone a cocer el cerdo con la cebolla, ajo y chiltoma, luego adicione el chilote y por último la papa posteriormente el arroz. Los tomates ráyelos y échelos junto a la zanahoria; sáquele el jugo a las naranjas y échelo a la sopa. Bájele el fuego a la cocina y déjelo un ratito más.

3- Nacatamal (4 porciones).

Ingredientes: Maíz, 450 gr lomo de cerdo, 200 gr Manteca de cerdo, 1/4 Kg Arroz, 3 Papa grandes, 3 Tomate, 2 Cebolla, 3 Chiltoma, 2 cabeza de Ajo, 30 gr achiote, 2 naranja agria

Preparación: Primero hay que nixquezar el maíz. Se incorpora la manteca derretida poco a poco, las cebollas en rodajas, los ajos cortados y salar. Posteriormente corte la carne de cerdo en trozos pequeños y adobar con la mezcla del achiote, la naranja agria, la cebolla rayada, el ajo machacado y sal a gusto. Luego lave las hojas de plátano, desvenar y seque sobre una plancha para que se suavicen y sea más fácil usarla; lave también el arroz y escurrir

Armado de tamales: Coloque dos trozos de hojas de plátanos cruzadas entre sí en forma de cruz, ponga una cucharada abundante de masa, unos trozos de carne de cerdo, un puñado de arroz, la chiltoma, trozos de cebolla, papa y tomate en rodajas. Adorne con trozos de chile congos y hierba buena. Doble en cuatro y amarre con el mecate fino, ponga a cocer en una olla se tapa y se cocinan durante 4 a 5 horas.



4- Guiso de Piñuela (4 porciones).

Ingredientes: 6 Flores de Piñuela medianas, 1 taza de Crema, 2 Cebolla medianas, 2 Chiltoma medianas, Manteca de Cerdo.

Preparación: Se pone en agua tibia la flor de piñuela picado, luego se fríe con la manteca se le adiciona cebolla, chiltoma en trozos y se mezclan con crema y se deja freír por un rato más.

5- Gallina Rellena (8 porciones).

Ingredientes: 2 Lb Carne de cerdo, 2 Zanahoria, 1 Chayote, 2 Cebolla, 3 cucharada Mostaza, Salsa de tomate, Salsa inglesa, Vino dulce al gusto, 1 barra Margarina, 1 caja de pasas.

Preparación: Para el relleno se prepara la carne de cerdo se le adiciona zanahoria, chayote, igual que la cebolla, luego se mezcla mostaza, salsa de tomate, salsa inglesa, un punto de azúcar, pasas, se deja a fuego lento; después de obtener la preparación de la carne se rellena la Gallina, se le incorpora margarina y se lleva al horno durante unos 40 minutos.

6- Sopa de Queso (6 porciones).

Ingredientes de rosquilla: 8 onzas de queso seco, 10 onzas de masa, 1 huevo, 1/2 cucharada sal

Ingredientes Caldo: 2 onzas de masa, 2 onzas de crema, 1 moño de hierbabuena, 6 chiltoma picadas, 4 tazas de leche, 2 onzas de cebolla picada, 1 litro de caldo de pollo

Preparación: Se ponen a cocer juntos todos los ingredientes del caldo. Una vez que han hervido, agréguele 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 en aceite hasta que posean un color dorado (evite que queden quemadas). Al momento de servir la sopa, agregue las rosquillas.

7- Guiso de Papa (3 porciones).

Ingredientes: 1 Lb de papas, 1/2 Lb de crema, 1 tomate, 1 Cebolla mediana, 1 Chiltoma grande.

Preparación: Se ponen a cocer las papas en trocitos, luego se sofríen la cebolla y chiltoma y tomate en cuadritos luego se adicionan las papas cocidas y la cremas se dejan a fuego lento hasta que todos los ingredientes tomen forma pastosa.



8- Guiso de Pipián (6 porciones).

Ingredientes: 1 Pipián grande, 1/2 taza Crema, 1 Cebolla, 1 Chiltoma.

Preparación: Se pone a cocer el pipián con sal. Aparte se fríe la chiltoma, cebolla con la crema y luego se le agrega el pipián se deja por unos minutos y listo para servir.

9- Guiso de Verdolaga (8 porciones).

Ingredientes: 1 Lb de Hojas de Verdolaga, 1 taza de Crema, 2 Chiltoma grandes, 2 Cebollas grandes, 2 onzas de Masa (recado), Sal al gusto.

Preparación: Se pican las hojas de Verdolaga finamente, se adiciona crema, chiltoma y cebolla en trozos y al final se le adiciona un poco de masa (recado) y se pone a fuego lento hasta que hierva.

10-Guiso de Chilote (6 porciones).

Ingredientes: 25 Chilotes, 1 Lb de Crema, 1/2 Lt de leche, 1 onza de maicena, Sal, Achiote al gusto, Cebolla y Chiltoma picada, 1 diente ajo.

Preparación: Se pelan y cortan los chilotes, se pre cosen, un punto de achiote y sal, se pica la cebolla, chiltoma y ajo. Se sofríen y se deja caer el chilote se sofríe un poco más, luego se agrega la maicena diluida en la leche con un punto de achiote. Se deja la mezcla hasta que todos los ingredientes tomen forma pastosa.

11-Frijolito de vara (2 porciones).

Ingredientes: 1 docena de Frijolitos en vara, 1/2 Lb de Cuajada, 2 Huevo, Aceite.

Preparación: Se cortan los frijolitos de vara se rellenan de cuajada, luego estos son sumergidos en huevo y se ponen a freír en aceite caliente.

12-Sopa de Pescado (6 porciones).

Ingredientes: 2 pescados secos, 1 taza de leche, 1/2 Lb de crema, 4 onzas de harina, 2 cebollas grandes, 3 dientes de ajo, 3 Chiltomas, 4 tomates, Achiote al gusto.

Preparación: Se pone en remojo el pescado para quitarle la sal, luego se pone a hervir en agua todos los ingredientes, cuando el agua este hirviendo se bate la harina con la leche y el achiote, luego se añade el pescado en pedazo durante 30 minutos.

13-Tamal pisque (12 porciones).

Ingredientes: 1 Lb de Maíz, Sal al gusto, 12 Hojas de Sancoya, 1 Lb de Ceniza



Preparación: Primero se pone a nixquezar el maíz con ceniza, se lava y se pone a moler luego la masa resultante se coloca en hojas de sancoya y se ponen a cocer en agua hirviendo hasta que estén bien cocidos.

14- Vigorón (6 porciones).

Ingredientes: 1 Lb de Yuca, 1/2 de Chicharrón de cerdo, 1 Repollo, 2 Tomates, Vinagre y sal al gusto

Preparación: Se pone a cocer la yuca en agua con sal, una vez cocida pártala a lo largo. Proceda a picar el repollo déjelo un momento en agua con sal, mientras se cortan los tomates en rodajas y proceda a mezclar los tomates con el repollo y agregue el vinagre sobre la ensalada. Ponga en el plato 6 trozos de yuca, encima cuatro trozos de chicharrón y encima la ensalada.

Bebidas

1- Atolillo (12 porciones).

Ingredientes: 1 1/2 Lt de Leche, 1 1/2 taza de Maíz, 1 Lb de Azúcar, Canela al gusto

Preparación: El maíz se pone a remojar, luego se muele y se pone a colar para posteriormente ponerlo a cocer con la canela, poco a poco se adiciona el azúcar y se deja a fuego lento sin dejar de remover.

2- Tibio (6 porciones).

Ingredientes: 1/2 Lb de Pinol, 1/2 Lb de Azúcar, 2 Lts de Agua.

Preparación: Se pone a hervir el agua, luego se adiciona el pinol previamente disuelto en un poquito de agua, posteriormente se adiciona el azúcar y se bate constantemente y se deja a fuego lento un rato más.

3- Pinolillo (12 porciones).

Ingredientes: 1 Lb de Maíz, 1/2 cacao, 1 onza de cacao, Clavo de olor, 2 Lb de Azúcar, Agua.

Preparación: Se tuesta el maíz y el cacao, se enfrían y se muelen adicionando la canela, clavo de olor. Luego el polvo se bate con agua y se adiciona azúcar.

4- Chicha Fermentada (20 porciones).

Ingredientes: 6 Lbs. de Maíz, 2 atado de dulce, Frambuesa, 2 Lts de agua.

Preparación: Moler el maíz se le sacan todas las escamas luego se pone a cocer, posteriormente se le adiciona el color y el dulce y se deja reposar por 3 días.



5- Pozol con semilla de jícara (10 porciones).

Ingredientes: 1 Lb de Semilla de jícara, ½ Lb de Maíz posoleado, Azúcar al gusto

Preparación: Se mezcla la semilla de jícara y el maíz luego esto es molido se le adiciona agua y azúcar al gusto.

6- Tiste (12 porciones).

Ingredientes: 8 Tortillas, 4 onzas de cacao en grano, 2 Lbs. de pinol blanco, Canela al gusto, Azúcar al gusto.

Preparación: Se pone en remojo las tortillas por lo menos media hora y se ponen a escurrir; luego se muelen junto al cacao y el pinol blanco. La mezcla resultante se adiciona agua y azúcar al gusto.

7- Ensalada de Fruta (8 porciones).

Ingredientes: 1 Papaya pequeña, 1 Sandía pequeña, 1 Melón, 6 Banano, 1 Piña, 1/2 docena Naranja

Preparación: Se pelan las frutas y luego se cortan en trozos pequeños, se mezcla todo y posteriormente se le adiciona el jugo de la naranja y agua, y si se prefiere también se le puede agregar un poco de hielo. Antes se cocía y se le agregaba mamey, y solo se le adicionaba jugo de naranja.



Postres

1- Coyolitos (12 porciones).

Ingredientes: 6 Guineos Cuadrados, ½ Lb de Azúcar, Canela al gusto.

Preparación: Primero se muele el guineo cuadrado; luego el azúcar se pone al fuego y se menea se le deja caer el molido junto con la canela seguir moviendo hasta que quede espeso y se deja enfriar la mezcla queda moldeable y se le da la forma redondeada.

2- Cajeta de Leche (20 unidades).

Ingredientes: 1 Lt de leche, 1 Lb de Azúcar, 3 Rajas de Canela.

Preparación: Se pone a hervir la leche con el azúcar y la canela. Mueva constantemente hasta que se ponga espesa luego dejarla enfriar. Cuando este media fría la puede esparcir en una tabla y cortarla en trocitos cuando este más fría.



3- Buñuelos (10 unidades).

Ingredientes: 2 tazas de yuca rayada, 1 huevo, 1/2 Lb de Queso rallado, Sal al gusto, Dulce.

Preparación: Mezcle bien la yuca con el queso luego agréguele el huevo. Fría en abundante aceite caliente la masa, dórela uniformemente. Para la miel, derrita el dulce en un poquito de agua. Luego sirva los buñuelos bañándolos de la miel obtenida.

4- Cusnaca (6 porciones).

Ingredientes: 30 jocotes, 1/2 taza de arroz, 1 taza de leche, 1 cebolla pequeña, 2 cucharada de aceites, 1 taza de dulce, 1/2 taza de azúcar, Canela y pimienta al gusto.

Preparación: Poner a cocer los jocotes y se remoja el arroz por 1 hora, se muelen junto a la pimienta y canela y se cuele con la ayuda de la leche. Se fríe la cebolla y se le agregan los jocotes, el dulce y el azúcar, añádele el arroz y se hierve hasta que se vea una consistencia de cajeta suave.

5- Bienmesabes (4 porciones).

Ingredientes: 6 plátanos verdes, 4 vasos de agua, 1 tapa de rapadura de dulce.

Preparación: Corte por la mitad los plátanos, y luego en tiras, ponerlos a cocer por unos 3 minutos, sacarlos y dejar enfriar. En una sartén verter un poco de agua dejar caer la rapadura de dulce, moverla continuamente hasta que este espesa, esperar que enfríe luego sobre una superficie plástica poner las tiras del plátano pre cocido y dejar caer la miel amasar las tiritas con la miel de forma que queden pequeños manojitos bien cubiertos dejarlos enfriar totalmente .

6- Suspiros (10 unidades).

Ingredientes: 2 Claras de huevo, 1 Taza de azúcar, 1/2 cucharadita de ralladura de limón, un puntito de sal.

Preparación: Bata las claras de huevo con el puntito de sal a punto de nieve. Agregue el azúcar y ralladura de limón poco a poco. Engrase una bandeja y coloque la mezcla y le da forma con una bolsa de decorar. Hornee por 12 minutos hasta que tuesten por fuera.

7- Huevo chimbo (10 porciones).

Ingredientes: 1 Lb de Maíz, Miel y Frambuesa al gusto.

Preparación: Se muele el maíz y se hace masa, después se pone al fuego con algo de miel, luego se baña de miel y se le da forma circular se le echa frambuesa y está listo.



8- Arroz de leche (6 porciones).

Ingredientes: 1/2 Lb de Arroz, 1 Lt de Leche, 2 rajas de Canela, Azúcar.

Preparación: Se pone a cocer el arroz con la canela, cuando ya está bien cocido se le agrega la leche y el azúcar hasta que se consuman un poco.

El azúcar también se le puede adicionar en el momento que se está cociendo el arroz.

9- Mota de atol (10 unidades).

Ingredientes: 1 gajo de Piñuela, 1 atado de Dulce, 2 Lts de Leche, 1 Lb de Arroz, Canela al gusto.

Preparación: Se corta la piñuela y se pone a cocer con el dulce y la canela por 2 horas, se pone a moler el arroz y se remoja, luego se le adiciona la piñuela para poner a cocerla y se agrega leche cocida se mueve constantemente a fuego lento.

10- Gofio (12-14 unidades).

Ingredientes: 1 Lb de Pinol molido, 2 tapas de Dulce, 2 cucharada de Jengibre, 6 rajas de canela, 4 clavos de olor.

Preparación: Se pone a cocer el dulce se adiciona el jengibre, canela y el clavo de olor, luego el pinol se extiende y se le agrega el dulce, se amasa para luego dar la forma del gofio y dejar enfriar.

11- Ayote en miel (8 porciones).

Ingredientes: 1 Ayote pequeño, 1 Atado de Dulce, Canela al gusto, Agua. Hojas de guisante.

Preparación: Se pone a cocer el ayote en trozos con un punto de agua y el dulce se tapa con hojas de guisante, luego se le adiciona canela al gusto y se espera que termine de cocer.

12- Bollo de Coco (14 unidades).

Ingredientes: 2 Lbs. de Azúcar, Frambuesa al gusto, 2 Cocos rallados

Preparación: Se rayan los cocos, luego se les adiciona azúcar y frambuesa para darle un color rojizo se ponen a cocer a fuego lento y finalmente se moldean.

13- Atol duro (15 porciones).

Ingredientes: 1 Lb de Maíz, 2 Lt de Leche, 2 Lb de azúcar, Canela, sal y clavo de olor al gusto.



Preparación: Se muele el maíz, se pone a colar, luego se bate con un poco de agua, se deja reposando un rato hasta que el agua descienda o asiente, después de eso se le adiciona leche, el azúcar, canela, clavo de olor y sal al gusto. Luego se pone a cocer y se remueve constantemente y se deja reposar hasta que se enfríe.



IX. ANALISIS DE RESULTADOS.

Como resultado de los grupos focales realizados a habitantes de la comunidad de Covisua, se logró obtener un listado de comidas, bebidas y postres autóctonos de la zona, entre los más destacados se encuentran:

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| ✚ Indio Viejo. | ✚ Tamal pisque. |
| ✚ Nacatamal. | ✚ Atol duro |
| ✚ Sopa de Queso | ✚ Chicha fermentada |
| ✚ Arroz Aguado. | ✚ Pozol con semilla de jícara |
| ✚ Guiso de Pipan. | |

Cabe destacar que algunos de estos alimentos se consumen en épocas específicas del año como en el caso del tamal pisque y sopa de queso que se consumen generalmente en época de semana santa.

Dentro de los alimentos autóctonos que ya no se consumen están el Guiso de Verdolaga, Guiso de Piñuela y la mota de atol, esto a causa de la existencia de diversos factores que ocasionan la pérdida de consumo de dichos alimentos como el desgaste de la cultura de sus antepasados, lo que crea un cambio de hábitos alimentarios, sobre todo en jóvenes que van incorporando nuevas costumbres.

La poca accesibilidad o la dificultad para la obtención de ciertos alimentos causan la sustitución de otros alimentos de fácil y rápida preparación.

Otro factor por el cual se perdió el interés por seguir cultivando alimentos tradicionales en esta comunidad, fue la expansión del cultivo de algodón hace varios años, específicamente en 1950. Esto trajo progreso a la comunidad y generó fuentes de trabajo, sin embargo por esta razón la mayoría de los pobladores abandonaron las otras actividades productivas, tanto fue el crecimiento del cultivo de algodón que no había tierra para otros cultivos.

En la actualidad lo que evita que estos habitantes sigan cultivando alimentos autóctonos, es el cambio climático; las áreas cultivadas son poco productivas y muchas personas pierden sus cosechas debido a inundaciones o bien sequías, estas causas los desaniman mucho para seguir adelante con sus cultivos.

Y así con el paso del tiempo y de generación en generación, se han ido perdiendo poco a poco, las costumbres, creencias, hábitos alimentarios de la zona de Covisua.



X. CONCLUSIONES

Se logró recopilar información acerca de los alimentos autóctonos de la comunidad de Covisua, Subtiava, mediante la realización de grupos focales durante el periodo Agosto-Septiembre del 2009, en la escuela San Juan Bautista, con las personas de mayor edad en las familias de la zona y con conocimiento referente a los alimentos ancestrales y su preparación.

Dentro de la información recopilada tenemos comidas, bebidas y postres, de los cuales algunos son hechos a base maíz, uno de los productos que todavía se cultiva en dicha zona.

Se identificaron como factores influyentes en la pérdida de consumo y preparación de los alimentos autóctonos;

- + la falta de interés por seguir cultivando ciertos productos e insumos propios de los alimentos ancestrales
- + dificultad al acceso o disponibilidad de estos productos e insumos
- + cambio de hábitos alimentarios sobre todo por parte de la población más joven,
- + falta de tiempo para la preparación de estos alimentos, lo que conlleva a las personas a buscar alimentos de fácil y rápida preparación,

Con la información obtenida en los tres grupos focales se logró diseñar un recetario donde observamos las recetas de los diferentes alimentos autóctonos, tanto los que aun se consumen en la actualidad y los que no.



XI. RECOMENDACIONES

Se debe promocionar, a nivel nacional, una distribución equilibrada de los recursos, asegurando que las comunidades tengan posibilidades de mejorar su situación de seguridad alimentaria retomando los alimentos autóctonos, siendo elemental el acceso a educación, servicios de saneamiento, educación nutricional, tierra y otros medios de producción, mercado y crédito.

Potenciar los recursos disponibles a nivel local y los provenientes de diversas fuentes aprovechando la participación y el compromiso de la comunidad organizada para resolver sus problemas.

Es necesario que las intervenciones en las comunidades sean participativas, es decir, que permitan a las familias entender las causas de la inseguridad alimentaria y las razones por las cuales algunas familias logran mejorar su alimentación en base a retomar las enseñanzas de nuestros antepasados.

Desarrollar la diversificación de la producción a través de la implementación de huertos familiares, seleccionando la producción de las variedades hortícolas y frutícolas no sólo para el aporte a una dieta diversificada y balanceada, sino también para asegurar el acceso estable a los alimentos durante todo el año.

Promover la crianza de animales pequeños para aumentar la disponibilidad de proteínas de alto valor biológico y minerales de difícil obtención como hierro y el zinc.



XII. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- 1- Comida Típica tradicional Nicaragüense, http://www.vianica.com/sp/go/specials/2-comida_tipica.html (junio 2010).
- 2- Diseño de investigación,
http://www.angelfire.com/emo/tomaustin/Met/guiacuatrodise_o.htm (Junio 2010).
- 3- FAO Entrega Guías de Funcionamiento de Huertos Escolares,
http://www.pesacentroamerica.org/Nicaragua/noticias/guias_tecnicas.php
(Noviembre 2009).
- 4- Gould, Jeffrey, documento obtenido en la comunidad indígena de Subtiava, sin título alguno.
- 5- León, Nicaragua <http://www.manfut.org/leon/leon.html> (Mayo 2010)
- 6- Verduras y granos básicos autóctonos: su papel en la seguridad alimentaria,
http://www.holistika.net/agroecologia/articulos/verduras_y_granos_basicos_autoctonos_su_papel_en_la_seguridad_alimentaria.asp (Mayo 2010).
- 7- Investigación Descriptiva <http://www.noemagico.blogia.com/2006/091301-la-investigacion-descriptiva.php> (Mayo 2010).



ANEXOS



ANEXO 1.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua UNAN-León
Escuela 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 GRUPO FOCAL

“INVENTARIO CULTURAL ALIMENTARIO DE LAS COMUNIDADES DE LEÓN Y CHINANDEGA”

1. ¿Cuáles son los alimentos que ustedes preparan y que sean autóctonos de esta zona?
2. ¿Tienen ustedes diferentes tipos de alimentos que preparen para cada época del año, es decir, propios de Semana Santa o Navidad?
3. ¿Qué alimentos han desaparecido de su alimentación y cuáles son las causas que no estén presentes en la comida diaria?
4. Describa la preparación de los alimentos autóctonos que ustedes elaboran o que preparaban sus antepasados.
5. ¿Cuál es la receta que usted hace para la preparación de estas comidas?
6. ¿Cómo aprendió a hacer estas comidas?



ANEXO 2.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA UNAN – LEON
 CARRERA DE INGENIERIA DE ALIMENTOS
 PROGRAMA INTEGRAL DE NUTRICION ESCOLAR (PINE – MINED)
 PROGRAMA ESPECIAL PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA (PESA – FAO)

Guía de preguntas para el desarrollo de grupo focal “INVENTARIO CULTURAL ALIMENTARIO DE LAS COMUNIDADES DE LEON Y CHINANDEGA”

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

| Comida | Bebidas | Merienda | Postre |
|--------|---------|----------|--------|
| | | | |

2. ¿En que época del año se consumían usualmente?:

| Tipo alimento | Semana Santa | Navidad | Otros días festivos (especificar) |
|---------------|--------------|---------|-----------------------------------|
| | | | |

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

| Tipo alimento | ¿Por qué? |
|---------------|-----------|
| | |

4. receta de los tipos de alimentos antes mencionados

| Tipo alimento | Ingredientes | Cantidades (por numero de personas) | Preparación |
|---------------|--------------|-------------------------------------|-------------|
| | | | |



ANEXO 3.

**CRONOGRAMA DE PLANIFICACION PARA LA REALIZACION DE GRUPOS
FOCALES.**

| Grupo Focal | Departamento | Comunidad | Fecha |
|-------------|--------------|-----------|------------------|
| 1 | León | Covisua | 21 de Agosto |
| 2 | | | 28 de Agosto |
| 3 | | | 04 de Septiembre |