



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidentes!

Instituto Nicaragüense de
Tecnología Agropecuaria
INTA

**Proyecto: “Mejora de la Seguridad Alimentaria de las
Comunidades Indígenas del Municipio de Waspám”
(GDCP/NIC/001/SPA)**

RECETAS DE ALIMENTOS NUTRITIVOS DE LA COSTA CARIBE NICARAGÜENSE



Agència Catalana
de Cooperació
al Desenvolupament

I. Introducción

Los alimentos mencionados en este documento son parte de la historia alimentaria cotidiana de las familias y comunidades de gran parte de la Costa Caribe Nicaragüense.

Las recetas recopiladas fueron proporcionadas por personas mayores quienes aportaron su conocimiento como testigos e informantes de una realidad alimentaria vivida en décadas atrás.

La mayoría de los alimentos referidos están relacionados con tradiciones religiosas y con el modo de conservar los alimentos para enfrentar los periodos de crisis causados ya sea por fenómenos naturales (llenas del río, temporales, huracanes o sequías) o por ataque de plagas y enfermedades (ratas, entre otras).

Cabe mencionar que el presente recetario, ha sido recopilado gracias al trabajo conjunto de líderes comunitarios, personal técnico del INTA/FAO, nutricionistas y la participación activa de las comunidades aledañas a las subse de San Carlos y de la subse de Wiwinak, que trabajan en conjunto con el Proyecto: “Mejora de la Seguridad Alimentaria de las Comunidades Indígenas del Municipio de Waspám” (GDGP/NIC/001/SPA).

Esperamos que este recetario contribuya al rescate de la Cultura Alimentaria Familiar y mejorar la Seguridad Alimentaria Nutricional especialmente en niñas y niños menores de 5 años los cuales son los más vulnerables.

¡Antes de manipular los alimentos recuerde la importancia de la limpieza e higiene del hogar y sobre todo de la cocina!

Mantenga limpias las porras, peroles, sartenes y demás trastes donde prepara la comida, tape bien los alimentos durante la preparación y una vez preparados para evitar caída de moscas o contacto con ratones. Lávese bien las manos con abundante agua y jabón. Lave los alimentos antes de prepararlos.

II. Recetario de Alimentos Nutritivos de la Costa Caribe Nicaragüense.

KRUGBAN CON CARNE DE RES O DE CERDO (Carne de res o de cerdo triturada y revuelta con banano verde)

Ingredientes:

- 4 libras de carne de res o carne de cerdo.
- 20 unidades de banano verde.
- Sal al gusto.

Modo de preparación:

¡Recuerde las medidas higiénicas sanitarias!

- Ponga un perol al fuego.
- Pique la carne y échela al perol con suficiente agua.
- Agregue sal al gusto.
- Cocine la carne con mucho fuego, que quede bien suave.
- Una vez cocida la carne, desmenúcela.
- En la misma agua donde puso a cocinar la carne ponga a cocinar el banano.
- Cuando el banano esté bien suave déjele caer la carne desmenuzada o picada, revuélvala y machaque los bananos poco a poco hasta que queden bien triturados como un atol de carne con banano verde.

Contenido Nutricional: El Kruban es rico en proteína y carbohidratos.

Número de porciones: Aproximadamente para 6 raciones.

TE DE HOJAS (Bebidas con propiedades curativas)

Ingredientes:

- 10 hojas de limón.
- 6 hojas de naranja agria.
- 10 hojas de naranja.
- 7 hojas zacate de limón.

Preparación:

- Ponga a cocer las hojas de las especies antes mencionadas, en un recipiente de aluminio con agua.
- Cuézalas hasta que el agua hierva bien.
- En el caso del zacate de limón además de las hojas puede utilizar las raíces debidamente lavadas

Número de porciones: Aproximadamente para 4 raciones.

KLISTO (Almeja del río coco)

Ingredientes:

- 2 libras de Carne del klisto o Almeja.
- 2 cocos (1 litro de leche de coco).
- Agua (aproximadamente 3 litros)
- Sal al gusto.

Modo de preparación:

¡No olvide las medidas de higiene!

- Ponga a cocer el klisto o almeja en agua con bastante fuego.
- Una vez cosida abra la almeja y quítele la carne de adentro.
- Esta carne póngala a cocer hasta que suavice.
- Para obtener la leche: pele el coco, rállalo, agréguele agua y cuélelo (use aproximadamente 1 litro de agua)
- Agregue la leche de coco a la carne del klisto... ¡Listo!... ya tiene la sopa de almeja o klisto con coco.

Contenido Nutricional: Alimento rico en Proteínas

Número de porciones: Aproximadamente para 6 raciones.

SAH SAL (Refresco de yuca agría rayada)

Ingredientes:

- 5 libras de yuca (10 pedazos de yuca).
- 1 litro de Agua (aproximadamente)
- 1 rollo de hojas de banano verde.

Modo de preparación:

¡Recuerde la importancia de la higiene!

- Quítele la cáscara a la yuca.
- Lávela bien con suficiente agua.
- Ralle la yuca con un rallador.
- Una vez rallada la yuca envuélvala en hojas verdes de banano, como se envuelve un nacatamal.
- Déjela agriar por dos días...

¡Listo, ya puede tomarse un buen refresco natural!

Contenido nutricional: refresco rico en carbohidratos

Número de porciones: Aproximadamente para 10 raciones.

SOPA DE SUTI (Sopa de Caracolitos Negros)

Ingredientes:

- 10 libras de Suti o caracolitos negros.
- 2 cocos (para extraer leche)
- 2 litros de Agua (aproximadamente)
- Sal al gusto

Modo de preparación:

¡La higiene... amiga indispensable para su salud y nutrición!

- Lave bien el suti o caracolitos, con mucha agua.
- Para sacarle la arena, déjelos en remojo dentro de un balde durante un día.
- Córtelos las colitas a los suti.
- Ponga una olla o perol al fuego con la leche de coco.
- Ya hervida la leche de coco agréguele el suti
- Póngale sal al gusto.
- Déjelos cocinando unos 20 minutos.

Contenido Nutricional: Rico en vitamina A y proteínas.

Número de porciones: Aproximadamente para 8 raciones.

LUK LUK DE CARNE DE RES O DE PESCADO (Sopa de carne de res o de pescado)

Ingredientes:

- Sal al gusto
- 5 hojitas de albahaca.
- Agua (aproximadamente 3 litros)
- 5 libras de carne de res o de pescado.
- 10 unidades de Bananos verdes.
- 2.5 libras de yuca (5 pedazos de yuca)
- 6 unidades de plas, guineo cuadrado o guineo filipita.

Modo de preparación:

- Ponga a cocer la carne de res con albahaca y su punto de sal.
- Cuando la carne este suave agréguele banano, yuca, guineo plas o filipita. Todo esto en un mismo recipiente.
- Si lo hace de pescado, primero debe cocer el bastimento (banano, yuca, plas, o filipita); cuando este suave, agréguele el pescado. ¡Eso es todo!

Contenido nutricional: Proteínas y Carbohidratos

Número de porciones: Aproximadamente para 10 raciones.

BISBAYA (Olor a fermentado)

Ingredientes:

- 1 racimo de banano verde (Aproximadamente 50 unidades)
- 10 libras de yuca (20 unidades de yuca)
- 1 rollo de hoja de banano.
- Sal al gusto.

Modo de preparación:

¡Siempre contando con las medidas higiénicas sanitarias!

- Quítele la cáscara al banano y a la yuca.
- Envuélvalos en hoja de banano.
- Haga un hoyo en la tierra, cúbralo con hojas de guineo, entierre los bananos y la yuca en el suelo y déjelos bien cubiertos con las hojas.
- Asegúrese de que el entierro permanezca por un espacio de 3 meses.
- Pasados los tres meses, saque los bananos y la yuca.
- Déjelos al aire libre para que se le salgan los gases.
- Luego cocínelos con agua y sal al gusto.

Contenido Nutricional: Rico en carbohidratos

Número de porciones: Aproximadamente para 15 raciones.

GUABUL (atol de banano verde)

Ingredientes:

- 25 unidades de banano verde.
- 2 unidades de coco.
- 3 litros de Agua.

Modo de preparación:

- Quítele la cáscara al banano, ponga una olla con agua al fuego y échele los bananos y cueza los bananos hasta que queden suaves.
- Ralle los cocos, cuele el coco rallado y exprímalo bien hasta que quede un líquido blanco.
- Machaque bien los bananos con un “guabulero”.
- Agregue poco a poco la leche de coco mientras tritura el banano con el “guabulero”.
- Revuelva bien la masa hasta lograr un punto espeso o viscoso del producto. ¡y listo!

Contenido nutricional: Proteínas y Carbohidratos.

Número de porciones: Aproximadamente para 10 raciones.

WABUL DE TISBA (fruta silvestre)

Ingredientes:

- 10 lbs.de Fruta del tisba.
- 3 litros de Agua.
- Vainilla al gusto.
- 1 libra de azúcar.

Modo de preparación:

- Una vez que se extrae esta fruta del árbol se lava bien y luego se pone a cocinar en un perol con agua.
- Cuando la fruta esta suave se pela, luego se pone nuevamente en el perol y se procede a machacarla con un “guabulero”.
- Raye los cocos,
- Cuele el coco rayado y exprímalo bien hasta que quede un líquido blanco.
- Revuelva bien la masa hasta lograr un punto espeso o viscoso del producto. ¡y listo!

Contenido nutricional: Carbohidratos.

Número de porciones: Aproximadamente para 10 raciones.

RONDÓN DE CARNE DE RES O DE PESCADO

Ingredientes:

- 5 libras de carne de res o de pescado.
- 4 litros de Agua.
- 2 unidades de coco (para extraer leche).
- 10 unidades de bananos verdes.
- 2.5 libras de yuca (5 pedazos yuca)
- 2.5 libras de quequisque (5 pedazos de quequisque)
- 5 unidades de guineo cuadrado o filipita
- Albahaca.

Modo de preparación:

- Ponga a cocinar la carne junto con la leche de coco.
- Una vez que esté suave la carne, agréguele los demás ingredientes: Bananos, quequisque, yuca y la albahaca.
- Agréguele sal al gusto.
- Si lo hace de pescado, primero cueza el bastimento (banano y yuca); cuando esté suave agréguele el pescado.

Contenido nutricional: Proteínas y Carbohidratos

Número de porciones: Aproximadamente para 10 raciones.



Supervisión y corrección de texto:

- Abdon Espinoza, Consultor FAO, Nicaragua.

Edición de texto:

- Porfiria Blanco Servy, Enfermera Nutricionista, proyecto GDCP/NIC/001/SPA.
- Efrén Reyes, Comunicaciones FAO/PESANN, Nicaragua.

Colaboración y Seguimiento:

- Anselmo Aburto Araica, Consultor FAO/PESANN, Nicaragua.

Diseño y Diagramación: Comercial 3H

Maquetación al cuidado de: Efrén Reyes.

Impresión: Comercial 3 H.

Tiraje: 500 ejemplares.

Junio 2009.