



**FESTAS  
DEL MAÍZ  
Xilonen  
2024**

**Ferias y Festivales "Del Maíz, Nuestra Raíz"**

# Recetario Gastronómico

## Del Maíz, Nuestra Raíz

# Contenido

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>		
<b>BEBIDAS</b>	<b>2</b>		
Atol de pinol con leche	3	Guiso de mostaza	27
Atol de naranja agrio	4	Guiso de ayote	28
Panecillo	5	Guiso de flor de izote	29
Mal me sabe (Atol)	6	Guiso de flor de piñuela	30
Sozolca	7	Tamal pisque relleno	31
Cereal	8	Tamalitos dulces	32
Té de pelo de maíz	9	Tanelo relleno	33
Agualoja	10	Sopa de elotes	34
Chica de puyón	11	Sopa de sardina	35
Cususa	12	Torta de pescado	36
Cususa morir soñando	13	Torta de conchas negras	37
<b>COMIDAS</b>	<b>14</b>	Pinol de carne salada	38
Elotes asados	15	Pinol de carne de cerdo	39
Arrimadas	16	Lengua fingida	40
Tortilla reuuelta	17	Picadillo	41
Enchiladas leonesas	18	Chanfaina	42
Repocheta	19	<b>POSTRES</b>	<b>43</b>
Enchilada rellena	20	Hojaldra	44
Enchilada de tortilla	21	Churro dulce de maíz pujagua	45
Tacos	22	Torrejas	46
Repochetas con frijoles	23	Mazapán	47
Chilote con crema	24	Bollo de masa	48
Chilotes en vinagre	25	Empanaditas de maíz	49
Guiso de chilotes	26	Quesadillas de pinol	50
		<b>DATOS RELEVANTES</b>	
		<b>DEL MAÍZ</b>	<b>51</b>

The page features a green background with a subtle leaf pattern. It is decorated with illustrations of yellow corn cobs with green husks in the four corners. The title 'INTRODUCCIÓN' is centered in a bold, red, sans-serif font with a white outline and a drop shadow.

# INTRODUCCIÓN

El Buen Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, por la importancia que tiene el maíz como sustento alimenticio y raíz de nuestra historia, cultura e identidad, que se han mantenido vivas hasta nuestros tiempos, por ello a través de Decreto Presidencial N°.13-2023, aprobado el 02 de septiembre de 2023 el Ejecutivo que preside el Comandante Daniel Ortega declaró el 26 de septiembre de cada año como el Día Nacional del Maíz en Nicaragua.

Como parte de la celebración de este día, se presenta la II edición del Recetario Gastronómico “Del Maíz, Nuestra Raíz” el cual comparte la rica herencia cultural del maíz en Nicaragua, un ingrediente esencial en nuestra dieta y tradiciones culinarias. Conteniendo 46 recetas cuidadosamente seleccionadas, que contiene 11 bebidas, 28 comidas tradicionales y 7 postres deliciosos a base de maíz, el recetario no solo ofrece una ventana a la diversidad de sabores gastronómicos que el maíz puede aportar, sino que también proporciona datos de interés sobre este grano ancestral.

“Del Maíz, Nuestra Raíz” no solo honra la importancia del maíz en nuestra identidad nacional, sino que también invita a explorar y redescubrir sus usos y significados a través de la cocina tradicional nicaragüense.

The image features a central green circular area with a radial pattern of lines. The word "BEBIDAS" is written in large, bold, red capital letters with a white outline. The corners of the image are decorated with illustrations of yellow corn cobs with green husks.

**BEBIDAS**



## Atol de pinol con leche

### Ingredientes

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

### Procedimiento

En una olla agregar medio litro de leche e incorporar el pinol, remover hasta disolver el pinol y reservar. En otra olla calentar el resto de leche con la canela y cuando hierva, agregar la leche con el pinol previamente preparado, cocinar a fuego bajo por 10 minutos. Agregar azúcar y mover constantemente hasta integrar y servir.

**Nota:** En vez de azúcar se puede endulzar con dulce de rapadura o caña, si se desea. En algunos casos la disolución del pinol se hace con agua en lugar de leche y se le conoce como tibio de leche o solo tibio.





## Atol de naranja agrio

### Ingredientes

- 1 libra de maíz
- 1 litro de agua
- 3 onzas de jugo de naranja agria

### Procedimiento

Lavar el maíz con abundante agua. Colocar el maíz en una olla con 1 litro de agua y sancocharlo a fuego bajo durante 30 minutos. Retirar del fuego.

Una vez frío licuar con la misma agua de cocción y agregar el jugo de naranja agria.

**Nota:** Es una bebida preparada especialmente para los enfermos de presión, sirve para bajarla.





## Panecillo

### Ingredientes

- 1 libra de cacao
- 2 libras de pinol
- 275 granos de pimientas de chapa o dulce
- 1 onza de canela en raja

### Procedimiento

Colocar el cacao en el comal y tostar a fuego bajo por 20 minutos, hasta dorar, quitar la cáscara y enfriar. Moler el cacao y agregar el pinol, pimienta, canela hasta conseguir una masa uniforme. Hacer barras de 1 pulgada de largo y 1/2 pulgada de grosor, para totalizar 72 unidades.

El panecillo se usa para preparar chocolate negro, con agua caliente o para mezclarlo y batir con leche.

**Nota:** Esta bebida se toma bien caliente para época de lluvia.





## Mal me sabe (Atol)

### Ingredientes

- 2 libras de masa de maíz sancochado
- 3 granos de pimienta dulce
- 3 plátanos maduros
- 1 taza de agua
- ½ atado de dulce de rapadura

### Procedimiento

Revolver la masa de maíz con la pimienta dulce, licuar 1 plátano maduro, agregar a la masa. Batir la masa con agua, colar y poner al fuego hasta que hierva, agregar poco a poco el dulce de rapadura en trozos. Freír los plátanos maduros restantes en rodajas y agregar al atol. Servir caliente.





## Sozolca

### Ingredientes

- 2 libras de maíz
- 8 litros de agua
- 5 rajas de canela
- 10 clavos de olor
- 1 cucharadita de frambuesa
- 3 libras de azúcar

### Procedimiento

Remojar el maíz en 3 litros de agua, si la quiere dulce durante 1 día, si la quiere ácida o fuerte durante 3 días. Moler el maíz de forma que quede ni muy fina, ni muy entera. Mezclar la masa con la canela, el clavo de olor.

Esta preparación se pone al fuego con 3 litros de agua durante 1.5 horas y dejar bien cocida. Se agregan 2 litros de agua restantes, frambuesa y azúcar, puede licuar o preparar directamente salido del proceso de cocción. Servir con bastante hielo.

**Nota:** Receta tradicional de Nueva Segovia.





## Cereal

### Ingredientes

- 2 libras de maíz blanco seco
- 6 onzas de semilla de jícara
- 6 onzas de arroz
- 1 libra de avena en hojuelas
- 1 onza de canela en raja
- 5 granos de pimienta dulce

### Procedimiento

Tostar por separado el maíz hasta dorar, la semilla de jícara y arroz de 10 a 15 minutos, todos estos ingredientes ya tostados mezclarlos con la avena, canela y pimienta dulce, moler a grano fino. Empacar en bolsa de polietileno (grado alimenticio) y almacenar en un lugar fresco.

**Nota:** La mezcla resultante se diluye en leche o en agua, adicionando azúcar y hielo al gusto.





## Té de pelo de maíz

### Ingredientes

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

### Procedimiento

Lavar los pelos del maíz, ponerlos en una olla con agua, dejar hervir, colar el líquido resultante, agregar el jugo de limón y endulzar al gusto.

Se puede tomar caliente o con hielo.

**Nota:** Esta bebida es un antioxidante y diurético natural, ya que ayuda a expulsar los cálculos renales.





## Agualoja

### Ingredientes

- 1 libra de maíz tostado
- 3.5 litros de agua
- 4 onzas de jengibre rallado
- 1 tapa de dulce de rapadura
- 2 onzas de pimienta dulce
- 2 onzas de canela en raja
- 2 onzas de clavo de olor

### Procedimiento

Triturar el maíz tostado, puede ser en piedra de moler o molino pero no muy fino sino que quede payan. En un recipiente agregar el maíz y agregar un poquito de agua (1 taza) sin revolver, tapar y dejar reposar por 24 horas. Agregar el resto de las especias, triturar y agregar parte del dulce (1/4), dejar reposar por 4 días y agregar el resto del dulce. Servir bien helado con hielo.

**Nota:** Bebida tradicional de Jinotega preparada en

celebración de la Purísima. En algunos lugares también le agregan azúcar morena como parte del proceso de fermentación.





## Chicha de puyón

### Ingredientes

- 1 cuartillo de maíz (7.5 libras)
- Agua suficiente
- 3 atados de dulce

### Procedimiento

Lavar el maíz con abundante agua, repetir este proceso tres veces. Escurrir y colocar en una tinaja de barro, tapar para que el maíz germine durante tres días.

Agregar los atados de dulce y el agua, tapar. Enterrar en un hoyo y dejar fermentar durante 8 días, para que quede fuerte. Retirar del hoyo y sacar la chicha ya lista para tomar.





## Cususa

### Ingredientes

- 25 libras de maíz
- Agua suficiente
- 5 onzas de canela
- 5 libras de azúcar
- 2 atados de dulce de panela

### Insumos

- Plástico suficiente
- Hojas de guineo o plátano seca
- Carrizo
- Tinaja de barro

### Procedimiento

Se pone a nacer el maíz (el tiempo necesario) y luego se tritura. Hacer un hoyo en la tierra forrar con plástico y hojas de guineo, colocar el maíz ya nacido y martajado, agregar agua que cubra el maíz y colocar un carrizo para que pase la cususa y

una tinaja de barro dónde va se estará destilando el producto final.

Si se quiere hacer la cususa compuesta, se le puede agregar azúcar o dulce de panela y especias molidas al agua que cubrirá el maíz.

**Nota:** Esta bebida puede tomarse sola o compuesta. El procedimiento detallado es Cususa tradicional, sin embargo, esta bebida esta siendo saborizada con maracuyá u otras frutas para aromatizarla.





## Cususa morir soñando

### Ingredientes

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

### Procedimiento

Colocar el maíz en un recipiente con agua y remojar durante 24 horas. Escurrir el maíz y colocarlo en otro recipiente, reservar. Colocar una olla en el fuego, añadir 1 litro de agua y azúcar a una temperatura de 80°C, por 10 minutos hasta que obtener una miel, una vez derretida retirar del fuego y reservar. Agregar la miel al recipiente donde está el maíz, dejando reposar 1 día completo para que fermente.

Retirar el agua del maíz y cocer en un cántaro hondo, y sobre la orilla de la boca colocar un “bindes” que es una olla pequeña con un orificio en la parte inferior (abajo)

de tal manera que al hervir el agua del cántaro suba el vapor hacia los bindes. Entre los bindes y el cántaro se enrolla una tela a modo de sello para evitar que el vapor se filtre por las hendidias. Los bindes tienen otro orificio lateral por el que se atraviesa un carrizo inclinado hacia arriba y se comunica con una tablilla de madera colocada junto a la boca superior de la olla.

Colocar encima de la boca otra olla como tapa con agua fría que debe cambiarse constantemente. Así se desprende desde el cántaro en cocimiento el vapor de alcohol que entra por el orificio del binde y sube hasta el plato enfriado donde se condensa cayendo en gotas sobre la tablita de madera que adosada al carrizo lleva el alcohol hacia fuera hasta las botellas. Colocar una olla con agua a fuego medio y agregar los atados de dulce en trozos y se le desbarata las ciruelas, retirar del fuego una vez se haya hecho una miel, colar ya frío, agregar en la cususa para obtener el “morir soñando”.

El maíz que se saca de previo puede ser utilizado durante ocho días remojándose cada 24 horas para sacar la chicha y volver a destilar.

**Nota:** Esta bebida es originaria de Camoapa.

The image features a central green circular area with a radial pattern of lines. The word "COMIDAS" is written in large, bold, red capital letters with a white outline, centered within this green area. The corners of the image are decorated with illustrations of yellow corn cobs with green husks.

**COMIDAS**



## Elotes asados

### Ingredientes

- 6 elotes tiernos
- ½ libra de queso

### Procedimiento

Destusar los elotes, eliminar los pelos, preparar un fuego en brasas, poner una parrilla metálica, colocarlos sobre esta para que reciban el calor directo, darles vuelta para que se puedan asar completo. El punto de cocción se determina cuando los granos adquieren coloración dorada.

**Nota:** Se consumen calientes y acompañados con un trozo de queso seco.





## Arrimadas

### Ingredientes

- 2 libras de maíz
- 8 gramos de cal

### Procedimiento

Nixquezar el maíz, lavar con abundante agua y moler para obtener la masa.

Amasar hasta que la mezcla este bien suave, hacer pelotitas de masa y hacer las tortillas palmeando hasta agrandar, colocar el comal para su cocción.

Una vez cocidas por ambos lados, sacar en caso que se quieran tostar se dejan arrimadas al fogón. Servir con cuajada.





## Tortilla revuelta

### Ingredientes

- Maíz nixquezado
- Cuajada
- Sal

### Procedimiento

El maíz se muele, agregar cuajada o queso previamente desmoronado hasta obtener una masa homogénea.

Colocar un comal de barro al fuego hasta que caliente. Hacer la tortilla sobre un palmeador, esta debe quedar un poco más gruesa, poner al comal para su cocción, se voltea cuando esté dorada por ambos lados.

**Nota:** Esta tortilla revuelta se acostumbra a consumir cuando las mujeres han dado a luz a sus bebés, siendo un platillo sano para su alimentación.





## Enchiladas leonesas

### Ingredientes

- 1 libra de masa de maíz
- ½ cucharada de achiote molido
- Sal al gusto
- ½ litro de aceite vegetal
- 12 chiles congo maduro
- ¼ de litro de vinagre de frutas

### Procedimiento

Majar los chiles hasta triturarlos bien y añadir el vinagre de frutas, reservarlo tapado. Mezclar la masa con el achiote y sal al gusto, integrar bien hasta tomar un color anaranjado uniforme, se da forma de tortilla pequeña (estimar de 5 hasta 8 cm de diámetro), enrollar y freír en abundante aceite hasta tostarlas, escurrir y rociarlas con la salsa picante preparada.

Estas enchiladas se pueden comer calientes y también frías.

**Nota:** Es un snack originario de León, sin embargo, en la actualidad se prepara y consume a nivel nacional.





## Repocheta

### Ingredientes

- 5 tortillas de maíz
- 1 libra de queso crema
- Aceite vegetal (suficiente)
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 50 ml de vinagre
- ¼ de cucharadita de sal

### Procedimiento

Rellenar la tortilla de maíz con queso de crema, colocar en aceite bien caliente hasta dorar. Picar la cebolla y el tomate en cuadritos pequeños, mezclar con vinagre y sal.

Servir las repochetas con el picadillo encima y disfrutar.





## Enchilada rellena

### Ingredientes

- ½ libra de carne de res, cerdo, pollo, pescado o mariscos cocinada y desmenuzada
- 1 cebolla pequeña cortada en tiras
- 1 chiltoma pequeña cortada en tiras
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 libras de masa de maíz
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharadita de agua
- ½ libra de arroz cocinado
- ½ libra de aceite vegetal
- 1 cucharadita de sal
- Ensalada de repollo y pico de gallo para acompañar

### Procedimiento

En una olla grande sofreír la carne de su elección con cebolla, chiltoma y aceite, remover para que no se pegue.

Una vez este bien sofrito se revuelue con el arroz,

mezclando bien, a esto se llama relleno o recado.

Diluir el achiote con el agua, seguido agregarlo a la masa de maíz, mezclando bien para el color característico rosadito. Con la masa se toma una porción, dar forma de pelota y luego hacer un disco redondo, en una mitad se coloca el relleno y doblar por la mitad para cerrar los bordes, esto permitirá que cocine bien, quedará tipo una empanada, se fríe en aceite bien caliente, hasta dorar ambos lados.

Servir caliente, acompañada con ensalada de repollo tradicional, pico de gallo. En algunos territorios se acostumbra a consumir con crema.





## Enchilada de tortilla

### Ingredientes

- ½ libra de papas
- 1 libra de chayote
- Sal al gusto
- 2 libras de filete de cerdo, res o pollo
- Agua
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla cortada en tiras
- 2 cucharadas de mostaza
- Pimienta negra al gusto
- 20 tortillas grandes
- 2 huevos
- ½ litro de aceite vegetal
- ¼ de repollo en tiras
- 2 tomates
- ½ libra de chile congo
- ½ litro de vinagre de frutas

### Procedimiento

Pelar y cortar en cuadritos finos la papa y el chayote,

cocerlos en agua con poca de sal. Por separado cocer la carne con agua y ajo, una vez lista desmenuzar y reservar 1 taza de caldo de esta cocción.

La carne desmenuzada freír con en aceite, agregar la cebolla, mostaza, pimienta y sal al gusto, añadir el caldo. Batir los huevos. Cortar las tortillas en mitades, rellenar con la carne preparada, luego se bañan en los huevos batidos y freírlas en aceite bien caliente, hasta quedar bien doradas, una vez listas se deben escurrir.

Preparar la ensalada de repollo, trocear el tomate en cuadritos y agregar ¼ de vinagre y sal al gusto. Para la salsa se deben moler los chiles y mezclarlos con el vinagre restante.

Servir las enchiladas con ensalada de repollo con tomate y la salsa de chile.

**Nota:** Para sellar las enchiladas antes de freír se colocan palillos para prevenir que se salga el relleno; ya una vez fritas y escurridas debe quitarse los palillos.



## Tacos

### Ingredientes

- 1 libra de carne de res
- Sal al gusto
- 3 dientes de ajo
- 2 cebollas pequeñas
- 2 chiltoma
- 2 tomates
- 1 cucharada de mantequilla
- Azúcar al gusto
- 1 limón
- Salsa de tomate al gusto
- ½ repollo
- 1 zanahoria pequeña
- ½ taza de vinagre
- 5 tortillas
- 1 litro de aceite vegetal
- ¼ de taza de crema

### Procedimiento

**Preparar la carne:** Cortar la carne en cuadros y

ponerla a cocer con sal, ajo, 1 cebolla, 1 chiltoma y 1 tomate, cuando está ya está lista es tiempo de desmenuzar.

Se prepara un sofrito con mantequilla, 1 cebolla, 1 chiltoma, tomates cortados en trocitos pequeños, se agrega azúcar, jugo de limón, salsa de tomate al gusto, se agrega la carne desmenuzada.

**Preparación de ensalada:** Cortar finamente el repollo, lavarlo y agregarle zanahoria rallada junto con sal y vinagre al gusto.

**Preparación de tacos:** A las tortillas se agregar el sofrito de carne y se enrollan cerrándolas con un palillo (en otros lugares los amarran con hilo grueso para que estén bien sujetos al momento de freírlos).

En un sartén con aceite bien caliente los colocan los tacos a freír, asegúrese que se queden bien doraditos, al momento de servir lo hace con la ensalada encima y agregar crema y salsa de tomate.



## Repochetas con frijoles

### Ingredientes

- 5 tortillas de maíz
- ½ litro de aceite vegetal
- ¼ de repollo
- 1 litro de agua
- 2 gotas de cloro
- 2 tomates
- ½ taza de vinagre de frutas
- Sal al gusto
- 1 taza de frijoles molidos
- 1 taza de queso borona o cuajada
- 1 taza de crema

### Procedimiento

Para hacer la repocheta se pone a freír la tortilla en aceite bien caliente, hasta quedar tostada y escurrir.

Se prepara la ensalada de repollo picándolo finamente en tiras, se deja en remojo en 1 litro de agua

con 2 gotas de cloro reposar por 10 minutos, pasado el tiempo escurrir. Los tomates se cortan en cuadritos. En un recipiente hondo se agrega el repollo, tomate, vinagre y sal al gusto.

Luego los frijoles molidos se untan sobre la repocheta y se le pone encima el queso borona o cuajada, la ensalada de repollo y tomate, añadir la crema encima y muchos le acompañan de salsa de tomate.





## Chilote con crema

### Ingredientes

- 20 chilotes tierno
- 1 ½ litro de agua
- Sal al gusto
- ½ libra de crema de leche

### Procedimiento

Eliminar los pelos y la tusa de los chilotes hasta una pulgada antes del tronco, cocer en una olla con agua y sal al gusto, la cocción se determina por la coloración amarillenta que adquieren aproximadamente de 15 a 20 minutos, escurrir el agua. Enfriar y servir a temperatura ambiente bañados con crema.





## Chilotes en vinagre

### Ingredientes

- 36 chilotes
- 5 onzas de sal
- 1 litro de agua
- 1 ½ litro de vinagre

### Procedimiento

Pelar los chilotes eliminando la tusa que los cubre y sus pelos.

Preparar una solución (salmuera) colocando en un recipiente hondo la sal y agua, remover hasta integrar bien, colocar en recipiente de vidrio (previamente esterilizado) los chilotes y añadir líquido preparado, cerrando el frasco herméticamente, dejar reservados por 6 días.

Sacar los chilotes escurrirlos y colocarlos en un frasco de vidrio esterilizado, seguido agregar el vinagre, cerrando el frasco herméticamente, man-

tenerlos en esta conserva por 30 días antes de consumirlos.

**Nota:** Se obtienen de 4 a 5 porciones en frascos de 8 onzas.





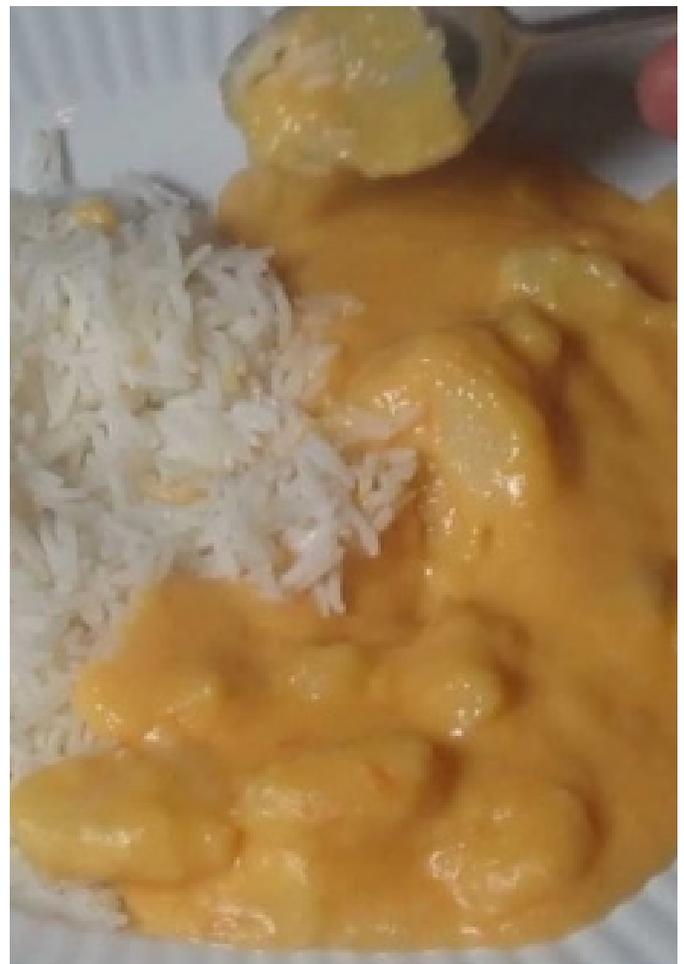
## Guiso de chilotes

### Ingredientes

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

### Procedimiento

Destusar los chilotes, cocer de 15 a 20 minutos, cortarlos en trozos al igual que la cebolla, chiltoma, ajo y agregar crema, mezclar la masa de maíz con achiote, sal al gusto y revolver todo por 20 minutos. Servir bien caliente.





## Guiso de mostaza

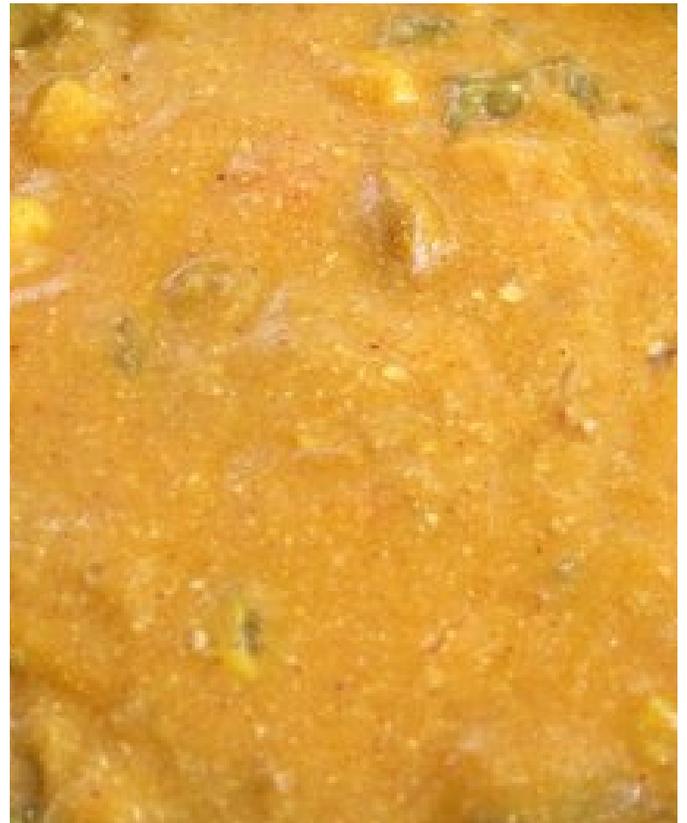
### Ingredientes

- 8 tazas de hoja de mostaza
- Agua suficiente
- 1 cebolla
- 1 chiltoma
- 2 tomates
- Sal al gusto
- 2 libras de masa de maíz
- 2 huevos
- Achiote al gusto
- Comino al gusto

### Procedimiento

Lavar bien las hojas de mostaza con abundante agua limpia, pre-cocer, sacar y escurrir, picar bien y sofreír con los ingredientes, cebolla, chiltoma y tomate igualmente picados en pequeños trozos y la sal. Mezclar la masa,  $\frac{1}{2}$  taza de agua (si quiere manejable puede adicionarle más cantidad), huevos, achiote y comino al gusto, batir hasta incor-

porar todos los ingredientes. Agregar la mezcla a la mostaza sofrida y revolver hasta integrar, cocinar por 10 minutos adicionales.





## Guiso de ayote

### Ingredientes

- 2 ayotes medianos
- 1 cebolla
- 1 chiltoma
- 2 tomates
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal al gusto
- ½ taza de masa de maíz
- 1 taza de agua
- 1 onza de achiote
- ½ libra de crema

### Procedimiento

Cortar los ayotes en trozos medianos y pre-cocerlos con agua estimado 10 minutos, pasado el tiempo escurrir y reservar.

Picar en trozos pequeños la cebolla, chiltoma, tomate y sofreír en mantequilla y adicionar la sal. Mezclar la masa de maíz con el agua y el achiote,

batir hasta incorporar bien los ingredientes.

En una olla honda colocar la masa preparada y adicionar el sofrito de vegetales y ayote, remover bien para evitar que no se pegue. Servir caliente, ya sea solo o acompañado de carnes preparadas.

**Nota:** Con esta misma receta se pueden realizar diversos tipos de guisos como el de papa, vainas de frijoles tiernos, flor de ayote, incorporando en las recetas el toque de las especias de preferencia.





## Guiso de flor de izote

### Ingredientes

- 2 a 5 flores de izote
- 1 litro de agua
- Sal al gusto
- ½ libra de masa de maíz blanco
- 2 tomates
- 1 chiltoma grande
- Comino al gusto
- Pimienta al gusto
- Hojas de orégano al gusto
- ½ cucharada de mantequilla
- ½ litro de leche

### Procedimiento

Cortar la flor de izote, se le sacan los pétalos, hervir en agua con una pizca de sal, picar finamente para mezclarlas con la masa de maíz, los tomates y chiltoma picaditos, sazonar con el comino, la pimienta y las hojas de orégano al gusto, freír en una paila con la mantequilla, agregar la leche y

mezclar hasta que obtenga una forma pastosa. Servir caliente.

**Nota:** Platillo originario de Condega en Estelí.





## Guiso de flor de piñuela / Guiso de chilimotate

### Ingredientes

- 1 cogollo de la planta de piñuela
- 1 litro y  $\frac{1}{3}$  de taza de agua
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tazas de masa de maíz
- Sal al gusto
- $\frac{1}{2}$  cucharada de achiote
- Comino al gusto
- 1 moño de hierba buena picado finamente

### Procedimiento

El cogollo de la piñuela es la flor que nace, esta debe cosecharse en los primeros tres días después de haber nacido, hay flores que pueden medir hasta media libra o más, se lavan bien y se cocina con el agua.

Una vez estén cocinadas se pican y sofríen en aceite bien caliente, se le agrega un poco de masa

disuelta en  $\frac{1}{3}$  de taza de agua, sal al gusto, achiote, comino y hierba buena, hervir por 10 minutos sin dejar de mover. Una vez listo servir con bastimento.

**Nota:** Este guiso es propio del Municipio de Totogalpa en Madriz.





## Tamal pisque relleno

### Ingredientes

- 6 libras de maíz blanco
- 12 libras de ceniza o cal
- 6 libras de frijol molido
- 10 libras de queso rallado
- 24 huevos cocidos enteros
- Hojas de plátano o guarumo
- Agua necesaria

### Procedimiento

Cocer el maíz con ceniza o cal y agua, este proceso se realiza aproximadamente por 6 horas y se denomina nixquezado. Una vez que el maíz se ha enfriado lavar para quitar residuos de ceniza o cal, las veces que sea necesario. Moler el maíz y amasar uniformemente sin dejar grumos.

Sobre una hoja de plátano o guarumo previamente suasada (pasada por el comal de 2 a 3 minutos para evitar que se quiebren) elaborar los tamales,

añadir masa en forma redondeada agregando el relleno de su preferencia en este caso frijol molido, queso rallado y un huevo cocido. Cerrar el tamal y poner en cocción a vapor durante 2 horas aproximadamente, en una olla donde previamente se haya preparado una cama con hojas de plátano. Para obtener el color rojo en los tamales, utiliza ramas o astillas de Brasil la cual se corta y se pone a hervir, esta agua suelta un color rojo que es utilizado para el cocimiento de los tamales.

**Nota:** A nivel nacional se ha innovando preparando tamales pisques rellenos de queso, frijoles, dulce de rapadura y carne principalmente.





## Tamalitos dulces

### Ingredientes

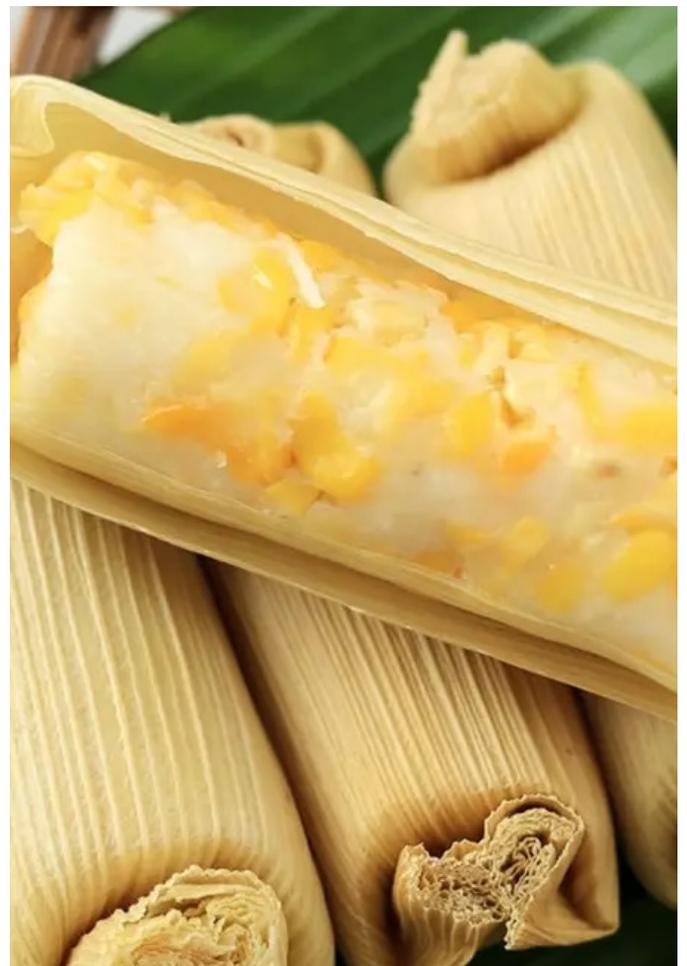
- 1 libra de masa de maíz
- 1 libra de queso fresco
- 3 tazas de leche
- 1 taza de azúcar
- Hojas de plátano o tusa de maíz

### Procedimiento

Mezclar la masa con el queso y revolver muy finamente, reservar. Diluir la mezcla con leche hasta obtener una crema espesa, agregar azúcar.

Envolver los tamales en hojas de plátanos o tusa de maíz, doblándolas de tal forma que la masa quede en tres capas, poniendo una cucharada de masa en cada capa, luego se doblan poniéndolos a cocer al vapor por 1 hora.

**Nota:** Este platillo rinde para 12 tamalitos.





## Tanelo relleno

### Ingredientes

- 3 libras de maíz
- 1 ½ libra de ceniza
- 2 libras de queso rallado
- 1 ½ libra de crema
- 3 barras de mantequilla
- 4 litros de leche agria
- ½ libra de azúcar
- Hoja de chagüite o plátano tierno

### Procedimiento

Nixquezar el maíz con ceniza en un perol grande, dejar hervir hasta que el maíz saque una pelusita, enfriar y lavar muy bien con agua (eliminar la cascarilla de encima y ceniza) hasta quedar bien limpio y moler finamente.

La masa se revuelve con 1 ½ libra de queso, la crema, la mantequilla y la leche agria, esta última suavizará y dejará una mezcla manejable.

Elaborar el relleno con el azúcar y el queso restante, revolviendo hasta integrar bien.

Colocar las hojas tiernas de chagüite, se traslapa una sobre otra hoja, la masa preparada se pone en medio de las hojas y se agrega el relleno, seguido envolver a manera de tamal. Después de preparar todos los tanelos, colocarlos en una olla con hojas de plátano en el fondo y los lados, agregar ½ litro de agua (agregar más agua si se va secando), se cocinará a vapor durante una hora. Listos para servir caliente.





## Sopa de elotes

### Ingredientes

- 4 elotes tiernos
- 2 litros de agua
- Sal al gusto
- 1 pollo en piezas
- 2 cebollas
- 1 chiltoma
- 2 tomates
- 4 dientes de ajo
- Pimienta negra al gusto

### Procedimiento

Pelar los elotes, cocerlos en 1 litro de agua con sal al gusto; a medio cocer sacarlos de la olla y ponerlos en otra agregando el agua restante, el pollo en piezas, las cebollas en rodajas, la chiltoma en cuadritos, los tomates bien picados y los dientes de ajo finamente picados, sal y la pimienta al gusto.

La sopa estará lista al suavizarse la carne del pollo.

A esta sopa se le puede añadir otros vegetales como ayote, apio, perejil, papa, entre otras.

**Nota:** Esta sopa rinde para 5 raciones, platillo que puede consumirse con arroz, tortilla, guineo o plátano cocido.





## Sopa de sardina

### Ingredientes

- 1 chiltoma
- 4 dientes de ajo
- 4 sardinas
- 1 taza de masa de maíz
- 2 hojas de cilantro picados
- 1 cucharada de achiote
- 2 litros y 1 cucharada de agua
- 4 pescados pequeños limpios
- 300 ml de leche entera
- 100 ml de leche de coco
- Sal al gusto
- Rodajas de limón para decorar

### Procedimiento

Picar la cebolla y ajo, reservar. Lavar las sardinas, cortar la cabeza, mezclar con la masa de maíz, cilantro, cebolla y ajo reservados, para finalizar añadir el achiote con 1 cucharada de agua, remover hasta integrar bien y hacer bolitas estilo albóndigas.

Hervir agua y agregar los pescados limpios y cortados en dos, añadir las albóndigas a la sopa, agregar la leche entera, leche de coco y sal al gusto. Dejar hervir por 20 minutos y servir con una rodaja de limón.





## Torta de pescado

### Ingredientes

- 3 libras de pescado
- 2 libras de maíz
- 1 libra de ceniza
- ½ libra de cebolla
- 2 chiltomas
- 2 huevos
- 1 litro de aceite vegetal

### Procedimiento

Secar el pescado al sol durante 1 semana o en deshidratador eléctrico por 2 días, cuando ya está seco se desmenuza eliminando las espinas y reservar.

Nixquezar el maíz con ceniza, una vez reviente se lava muy bien, moler con cebolla, chiltoma y el pescado desmenuzado, revolver hasta integrar todo bien, seguido se agregan los huevos para que pegue bien.

Con la masa preparada se hacen las tortitas en forma de tortillita, se fríen en aceite bien caliente y listo para servir.





## Torta de conchas negras

### Ingredientes

- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 chiltoma
- Sal al gusto
- 1 naranja agria
- 1 cucharadita de salsa inglesa
- 1 libra harina de maíz
- 1 taza de agua
- 2 docenas de conchas negras
- Chile congo al gusto
- 1 taza de manteca cerdo o aceite vegetal

### Procedimiento

Lavar bien las conchas y sacar la carne, poner en un recipiente junto con el jugo. Preparar la cebolla, ajo y chiltoma picados finamente, agregando sal, naranja agria y salsa inglesa.

A la harina de maíz se agregar el agua, si gusta

dejarla más manejable puede agregar más agua; amasar hasta obtener la consistencia deseada, posteriormente añadir la preparación anterior, las conchas negras y chile mezclando bien hasta integrar. Se forman las tortitas y se fríen con manteca de cerdo hasta quedar doradas en ambos lados.

**Nota:** Las tortas de conchas negras es un platillo que se acostumbra a consumir en Semana Santa.





## Pinol de carne salada

### Ingredientes

- 3 libras de maíz
- Agua suficiente
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 1 chiltoma
- 1 ajo picado
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 libra de carne de res salada y cocinada
- Jugo de 2 naranja agrias

### Procedimiento

La carne cocida se desmenuza en tiras largas. Cortar 1 cebolla y 1 tomate en cuadritos pequeños, reservar los demás vegetales. Tostar el maíz y moler de forma payaste, agregar agua y colar.

Colocar en una olla 2 cucharadas de aceite, el maíz colado, la cebolla y tomate picado, jugo de naranja agria, el ajo y la carne salada previamente desme-

nuzada, removiendo constantemente evitando que se pegue. Aparte en un sartén con 1 cucharada de aceite sofreír tomate, cebolla y chiltoma en rodajas para adornar el plato. Servir y consumir caliente.





## Pinol de carne de cerdo

### Ingredientes

- 2 libras de maíz blanco seco
- Agua suficiente
- 2 libras de costilla de cerdo
- 2 libras de lomo de cerdo
- 2 cebollas
- 1 cabeza de ajo
- 2 chiltomas
- 2 tomates
- Sal al gusto
- Jugo de naranja agria al gusto
- 1 moño de culantro

### Procedimiento

Remojar el maíz durante dos horas, escurrir y moler payaste, lavar el maíz molido para eliminar la cascarilla o pelusa, eliminar el agua hasta que salga limpia.

En una olla con suficiente agua cocer la costilla y

lomo de cerdo, agregar 1 cebolla, media cabeza de ajo, 1 chiltoma, 1 tomate y sal al gusto. Una vez cocinada la carne, escurrir y reservar el caldo.

El caldo se mezcla con el maíz molido, y se cocina antes que alcance el punto de cocción agregar la cebolla, chiltoma, tomate y ajo restante, culantro y jugo de naranja agria al gusto. Cocida la masa, se agrega la carne, cocinar para dar sabor aproximadamente de 10 a 15 minutos adicionales.





## Lengua fíngida

### Ingredientes

- 1 libra de posta de cerdo
- 1 libra de masa de maíz
- 2 huevos
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 chiltoma
- 10 hojas de hierbabuena
- Pimienta y sal al gusto
- 1 ajo

### Procedimiento

Moler la carne y mezclarla con la masa, 1 huevo, medio tomate, chiltoma, hierbabuena, pimienta y sal al gusto, hasta integrar bien todo. Obtenida la mezcla se coloca la carne sobre plástico film transparente en el centro y rodar en los extremos hasta hacer un bolillo o rollo amarrarlo de los extremos; otra opción es colocarlo en hojas de plátano y de igual forma amarrar, seguido se cocina a baño maría.

Una vez cocido el bolillo se corta en rodajas y las partes resultantes se bañan con 1 huevo batido poniéndolas a freír. Preparar una salsa moliendo el medio tomate, cebolla y chiltoma restante y ajo, mezclar todos estos ingredientes y freír. Servir las rodajas de lengua fíngida y sobre se añade la salsa.





## Picadillo

### Ingredientes

- 2 libras de maíz
- 2 gramos de cal
- 2 libras de carne de cecina de res
- 5 dientes de ajo
- 2 cebollas con tallo picadas
- 2 chiltomas picadas
- 5 ramas de hierbabuena
- Manteca de cerdo
- Naranja agria
- Achiote
- Pimienta y sal al gusto

### Procedimiento

Nixquezar el maíz con cal durante 50 minutos, pasado el tiempo lavarlo con abundante agua hasta que salga limpia.

Cocinar la carne de res con ajo, cebolla y su tallo, chiltoma y 2 ramitas de hierbabuena, una vez lista

desmenuzarla y conservar el caldo.

Moler el maíz y disolver la masa con el caldo reservado. Colocar a fuego medio una olla amplia añadiendo la manteca de cerdo, la masa preparada, la carne desmenuzada, la cebolla y la chiltoma restante cortada finamente, junto con el jugo de naranja agria, achiote, pimienta y sal al gusto, remover constantemente hasta lograr la consistencia deseada, antes que hierva completamente debe agregarse las ramas de hierbabuena reservadas, para dar mejor sabor. Se sirve con guineo patriota, arroz y ensalada.





## Chanfaina

### Ingredientes

- 3 libras de masa de maíz
- ½ libra de manteca de cerdo
- 1 cebolla
- 1 chiltoma
- 5 gramos de comino
- 1 cucharada de achiote
- 1 onza de vinagre
- 5 gramos de pimienta
- Sal al gusto
- Vísceras (cabeza de cerdo)
- Jugo de 3 naranjas agrias
- Chile criollo al gusto

### Procedimiento

Cocer la masa de maíz con manteca de cerdo, cebolla, chiltoma y comino, vinagre, pimienta y sal al gusto, al final se agregan las vísceras bien picadas junto con el achiote, dejar en cocción durante 35 minutos y se añade la naranja agria para coci-

nar 5 minutos adicionales, si gusta se añade chile criollo molido.

**Nota:** Este platillo es conocido como cabeza de chancho o consumido. Se puede cocinar en vez de vísceras con sustitución de posta de cerdo.



The image features a central green circular area with a radial gradient, set against a white background. In the four corners, there are clusters of yellow corn cobs with green husks. The word "POSTRES" is written in a large, bold, red font with a white outline, centered within the green circle.

**POSTRES**



## Hojaldra

### Ingredientes

- 3 libras de maíz blanco
- 5 litros de agua
- 1 cucharadita de sal
- ½ libra queso seco rallado
- ¼ de taza de crema
- 1 barra de mantequilla
- ½ taza de leche
- 1 taza de dulce de panela
- 3 cucharadas de manteca vegetal para engrasar

### Procedimiento

Cocer el maíz con bastante agua y sal, remover muy bien hasta que el maíz suelte la capa de encima y este suave, evitar recocerlo o que infle, se estima de 30 a 45 minutos. Retirar y dejar enfriar, lavar con abundante agua y descascarillar, escurrir y secar por 2 a 3 horas.

Se muele el maíz no muy fino, se obtendrá una textura quebradiza.

En un recipiente hondo añadir el maíz quebradizo, el queso, la crema, la mantequilla y la leche, mezclando hasta homogenizar, moler esta mezcla completa de 1 a 2 pasadas (moliendas) hasta obtener la masa preparada. Seguido la masa se amasa en una superficie lisa (mesa) y elaborar las hojaldras en forma circular, colocar ralladura de dulce en el centro.

Precalear el horno a 180°C. En un sartén o cazuela previamente engrasado con la manteca colocar las hojaldras y ponerlas en el horno a una temperatura a 180°C hasta que empiece a dorar estimando unos 12-15 minutos y posteriormente sacarlas del horno. Dejarlas enfriar y meterlas nuevamente al horno, con calor muy bajo a 45°C hasta que se tuesten. Enfriar y listo para servir.

**Nota:** Es un snack propio nicaragüense, se elabora de distintas maneras por cada región del país desde El Viejo en Chinandega, León, Rivas, Somoto en Madriz, Jinotega y Matagalpa. En la actualidad han innovado su sabor con preparación de rellenos dulces con mermelada de guayaba, piña, coco, entre otros.



## Churro dulce de maíz pujagua

### Ingredientes

- 2 libras de masa de maíz pujagua
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de bicarbonato
- 1 libra de dulce de panela o caña de azúcar
- 1 taza de agua
- 1 litro aceite vegetal

### Procedimiento

Triturar el dulce de panela y colocarlo en una olla para diluirlo con el agua, cocinar a fuego lento hasta conseguir una miel a punto de caramelo. Mezclar la masa de maíz pujagua con sal, bicarbonato, hacer churritos con la mano formando cerrillos de dos pulgadas de largo por un cuarto de pulgada de grueso, freírlos en aceite bien caliente (80°C), hasta quedar bien dorados y tostados, se retiran y se escurren.

Los churros se bañan en caliente con la miel prepa-

rada, dejar secar y se empacan o consumen al momento.

**Nota:** Este dulce es muy tradicional para celebrar nuestras festividades marianas y otras fechas importantes para los feligreses católicos. Esta receta rinde 35 porciones de este postre.





## Torrejas

### Ingredientes

- 12 mazorcas de maíz nuevo
- ½ taza de leche evaporada
- 5 huevos
- ½ taza de azúcar
- ½ barra de mantequilla derretida
- 1 pizca de sal
- ¼ de taza de harina
- ½ litro de aceite vegetal

### Procedimiento

Destusar las mazorcas y lavarlas con abundante agua para retirar toda suciedad e impurezas, desgranar la mazorca de arriba hacia abajo usando un cuchillo para facilitar el proceso. Moler los granos de maíz con ayuda de un molino hasta obtener una masa y reservar.

En una licuadora agregar la leche evaporada, huevos, azúcar, mantequilla, sal y triturar por 2

minutos hasta obtener una mezcla homogénea. Añadir esta preparación a la masa de maíz y mezclar incorporando todos los ingredientes.

Calentar una cacerola a fuego medio con el aceite y agregar porciones de mezclas equivalentes a una cucharada sopera de la mezcla preparada, freír las torrejas de maíz por 5 minutos. Una vez estén doradas por ambos lados, escurrir para quitar el exceso de aceite, listo para servir bien caliente.

**Nota:** Dulce preparado en época navideña y para celebración en familia.





## Mazapán

### Ingredientes

- 4 libras de harina de maíz
- 1 cucharada de bicarbonato
- 1 litro de manteca de cerdo
- 1 taza de miel de dulce de panela
- 3 cucharadas de manteca vegetal

### Procedimiento

Cernir la harina de maíz y bicarbonato, integrando bien e incorporar la manteca de cerdo, la miel de panela y mezclar bien hasta obtener una masa homogénea.

Precalentar el horno a 180°C. Batir la mezcla preparada por 20 minutos, dar forma al mazapán y colocarlo en un sartén previamente engrasado con manteca y hornear por 20 minutos a una temperatura de 180°C. una vez que este listo puede cortar a su gusto.





## Bollo de masa

### Ingredientes

- ½ libra de queso fresco
- 4 rajas de canela
- 1 libra de masa de maíz
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de azúcar
- 3 cucharadas de manteca vegetal
- 6 hojas de chagüite (plátano) suasadas

### Procedimiento

Moler el queso con la canela hasta dejar fino y reservar. Agregar la masa, leche, azúcar y la preparación anterior, mezclar hasta homogenizar bien los ingredientes.

En un molde (para torta) cubrir con la hoja de chagüite, engrasar, añadir la mezcla y emparejar la superficie, colocar nuevamente hojas de chagüite para cerrar el molde. Hornear el bollo de masa a 190°C por 45 minutos a 1 hora. Desamoldar y servir.

**Nota:** El bollo es un postre típico que se consume en temporada de Semana Santa en diferentes zonas del país.





## Empanaditas de maíz

### Ingredientes para la masa

- 2 libras de masa de maíz
- 1 libra de queso seco rallado
- 1 taza de crema
- 1 taza de mantequilla lavada
- 1 taza de manteca vegetal

### Ingredientes para relleno

- 1 taza de azúcar
- 4 onzas de queso fresco rallado
- 2 rajitas de canela

### Procedimiento

Mezclar la masa de maíz con el queso, crema, mantequilla lavada y manteca vegetal hasta incorporar todos los ingredientes. Mezclar azúcar, queso y canela en trozos pequeños hasta integrar todos los ingredientes para lograr el relleno para las empanaditas de maíz.

Extender una porción de masa de maíz preparada sobre una superficie limpia y plana, agregar 1 cucharadita de relleno preparado y doblar la masa para formar la empanadita y con ayuda de un tenedor dar forma a los bordes de la empanadita o bien hacer los bordes de forma manual. En un sartén previamente engrasado con manteca colocar las empanadas de maíz y ponerlas en el horno calentado previamente 180°C aproximadamente de 12 a 15 minutos hasta que queden tostadas.

**Nota:** Se pueden rellenar con mermeladas de frutas, dulce de leche, chocolate, coco rallado, entre otros.





## Quesadillas de pinol

### Ingredientes

- 3 libras harina de trigo
- 2 tazas de agua helada
- ½ libra de mantequilla
- 8 huevos
- Azúcar al gusto
- Sal al gusto
- ½ libra de queso seco
- 1 libra de dulce de panela o caña de azúcar
- 4 onzas de jengibre rallado
- ½ onza de canela en raja
- ¼ onza de clavos de olor
- 1 libra de pinol
- 1 litro de leche
- ½ litro de manteca de cerdo
- 9 cucharadas de manteca vegetal

### Procedimiento

Humedecer la harina de trigo con el agua y amasar bien para obtener un polvo suelto grumo-

so, agregar mantequilla, 4 huevos (sin batir), azúcar y sal al gusto, seguir integrando los ingredientes, añadir la manteca de cerdo hasta crear una mezcla homogénea, esta preparación se llaman cascos de la quesadilla. Para la preparación del relleno se debe moler el queso con el dulce de panela, jengibre rallado, canela en rajas y clavo de olor, hasta integrar bien, seguido añadir el pinol y los 4 huevos (sin batir), suavizar la pasta con leche y manteca de cerdo.

Precalentar el horno a 180°C. Formar las quesadillas como un cuadrado, agregar el relleno de 1 a 2 cucharadas y cerrar las orillas. Colocar en un sartén previamente engrasado, hornear por 20 minutos a una temperatura de 180°C.



The image features a central green circular area with a radial pattern of lines. This area is surrounded by four clusters of yellow corn cobs with green husks, positioned at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners. The text is centered within the green circle.

# **DATOS RELEVANTES DEL MAÍZ**

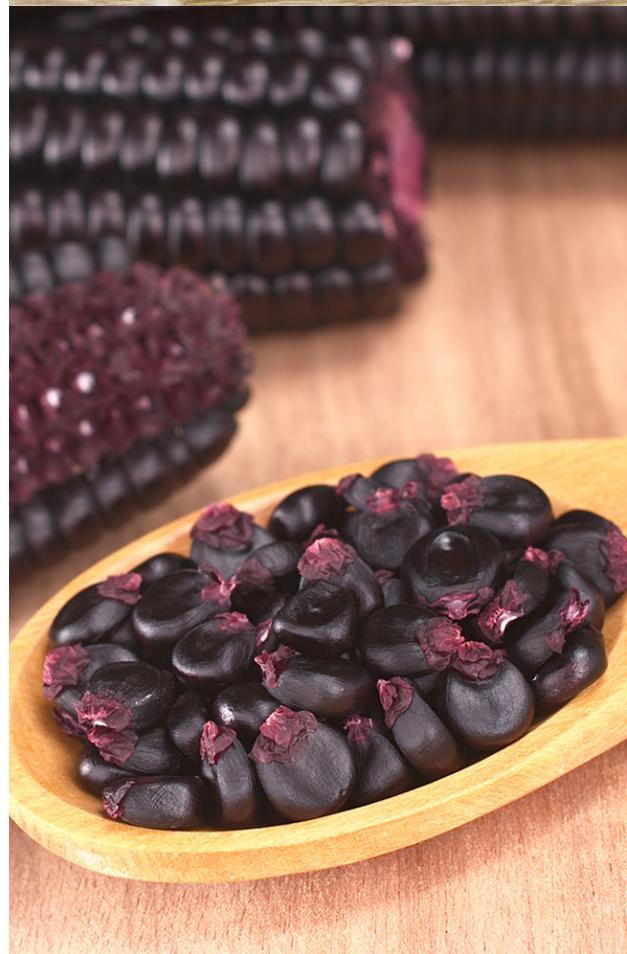
- ▶ La Lengua Náhuatl se identifica al Maíz, por CENTLI, que según el lingüista Francés experto en Náhuatl, Don Simeón Rémi, asegura que Centli significa “Tallo”, espiga de maíz seco. Así mismo Xilonen describe la mazorquita.
- ▶ Poetas y escritores nicaragüenses han utilizado la imagen del maíz como símbolo de identidad nacional, resistencia y conexión con la tierra, presentes en obras literarias y poesías.
- ▶ En la poesía y música popular nicaragüense, como en las coplas y corridos, se menciona al maíz como símbolo de abundancia, trabajo duro y tradición, destacando su importancia y acervo cultural.
- ▶ En algunas regiones como en Jalapa “Gran Milpa de Nicaragua”, se celebra la Feria Nacional del Maíz desde 1984 en el mes de septiembre, se muestran y ofertan productos derivados de este grano. Esta festividad es una forma de resaltar la importancia del maíz en la economía y cultura local.
- ▶ El maíz no contiene gluten a diferencia del trigo, no genera reacciones alérgicas en personas que padezcan la enfermedad celiaca.
- ▶ Las hojas de elote son un alimento natural que ayuda al sistema digestivo y puede actuar como descongestionante, así mismo se puede utilizar como envoltura para preparación de comida como tamales, yoltamales, bollos, pasteles y otros platillos.



- ▶ En la celebración de la Purísima o durante Semana Santa, muchos platos elaborados con maíz, como la chicha y la sopa de albóndigas de maíz, nacatamales, entre otros, se convierten en protagonistas centrales de estas festividades familiares y de compartir en comunidad. Estas tradiciones reflejan la importancia del maíz, no solo como alimento, sino también como símbolo de identidad y comunidad.
- ▶ Nicaragua cuenta con diferentes variedades de maíz, como el blanco, amarillo, rojo, morado y negro, cada una utilizada para distintos fines culinarios. El maíz negro, por ejemplo, es menos común y suele usarse para preparar bebidas tradicionales y ciertos tipos de tortillas especiales.
- ▶ El maíz es considerado como el oro de los dioses, siendo uno de los cultivos más importantes en Nicaragua y América Latina desde el punto de vista cultural, social, económico y alimenticio.
- ▶ Para muchos pueblos indígenas de Nicaragua, el maíz es un alimento sagrado que está presente en su cosmovisión y mitología. La siembra, cosecha y consumo del maíz están llenos de rituales y creencias que conectan a las personas con la tierra y sus antepasados.
- ▶ Una mazorca puede tener hasta mil granos, los Aztecas usaban collares de palomitas como amuletos.



- ▶ En los tiempos antiguos se utilizaban utensilios de cocina como comales, jícaras, piedra de moler (metate), mortero de piedra (molcajete), molinillos para preparar alimentos a base de maíz y dar una sazón muy especial.
- ▶ El maíz también está representado en las artesanías nicaragüenses, especialmente en las elaboradas por pueblos indígenas y rurales, donde se pueden ver imágenes de mazorcas en cerámica, textiles y otras expresiones artísticas.
- ▶ En la medicina tradicional nicaragüense, las barbas del maíz (los pelitos que se encuentran dentro de la mazorca) son utilizadas en infusiones para tratar problemas renales, como diurético y para aliviar la inflamación.
- ▶ El maíz morado contiene pigmentos antioxidantes y flavonoides que previenen el cáncer.
- ▶ El calcio que contiene la tortilla de maíz ayuda a prevenir la osteoporosis, osteopenia y el raquitismo.
- ▶ En la cocina contemporánea nicaragüense, el maíz se mezcla con ingredientes no tradicionales como mariscos y queso gourmet, creando una fusión innovadora que mantiene viva la tradición, pero la adapta a los nuevos tiempos.
- ▶ En tiempos antiguos, el maíz se usaba como moneda de intercambio en muchas comunidades de Nicaragua, debido a su valor intrínseco y su papel esencial en la subsistencia.



- ▶ En zonas rurales, los niños suelen hacer pequeños juguetes con mazorcas y hojas de maíz, mostrando cómo este recurso se convierte en parte de los juegos tradicionales y la creatividad infantil.
- ▶ Las hojas secas del maíz se utilizan para crear muñecas, adornos y artesanías, dándoles una segunda vida creativa y sostenible.
- ▶ El maíz es frecuentemente representado en el arte popular nicaragüense, incluyendo murales, pinturas y esculturas que resaltan su importancia cultural y económica.





Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional  
*El Pueblo, Presidente!*



**FESTAS**  
**DEL MAÍZ**  
**Xilonen**  
**2024**

**Ferias y Festivales "Del Maíz, Nuestra Raíz"**