



MAPA DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE NICARAGUA DE LA REGIÓN AUTÓNOMA COSTA CARIBE SUR

REGIÓN AUTÓNOMA COSTA CARIBE SUR

Municipios: Bluefields, Corn Island, Desembocadura de Río Grande, El Ayote, El Rama, El Tortuguero, Kukra Hill, La Cruz del Río Grande, Muelle de Los Buelles, Nueva Guinea, Pearl Lagoon, y Paiwas.





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

Instituto
Nicaraguense
de Cultura (INC)

2023
TODOS
JUNTOS *Vamos
Adelante!*



Rondón. Fuente: Canal 13

**PUEBLO CREOLE (BLUEFIELDS, CORN
ISLAND, PEARL LAGOON) :**

Comidas

- ❖ Aleta de tortuga en coco
- ❖ Arroz con chacalín (Chacalín fresco o seco y con coco)
- ❖ Arroz en leche de coco
- ❖ Bolita de pescado
- ❖ Camarones en salsa caribeña
- ❖ Cambute en salsa caribeño
- ❖ Casaba ducunu
- ❖ Ceviche camarones
- ❖ Ceviche de cambute
- ❖ Ceviche de langosta
- ❖ Ceviche de pescado
- ❖ Ceviche de mariscos
- ❖ Cóctel de camarones
- ❖ Concha de tortuga asada



Arroz con chacalines . Fuente:hillron.blogspot.com .

- ❖ Empanada de coco y maduro
- ❖ Ensalada de langosta
- ❖ Filete de pescado
- ❖ Flat Jack (Tortilla de harina horneada)
- ❖ Ground beef lights (Intestinos de res molidos)
- ❖ Hash fish (Pescado desmenuzado)
- ❖ Iguana en salsa
- ❖ King crab soup (Sopa de cangrejo)
- ❖ Langosta en salsa caribeño

La fiesta de la Emancipación de la Esclavitud de Corn Island se remonta al 27 de agosto de 1841, fecha en que se declara el fin de la esclavitud. La inesperada libertad llevó a hombres y mujeres a celebrar esa noticia con una sopa preparada con cangrejos que encontraron en los humedales de la isla. Desde entonces, ese acontecimiento es el de mayor importancia para la población y es celebrado de manera ininterrumpida.



King crab soup (Sopa de cangrejo). Fuente: Facebook

- ❖ Leche y Aceite de Coco
- ❖ Mondongo in coconut
- ❖ Nacatamales
- ❖ Patty
- ❖ Pescado al vapor
- ❖ Pescado en salsa caribeño
- ❖ Pescado en salsa de cocos
- ❖ Pescado frito
- ❖ Pescados en salsa blanca
- ❖ Pescados seco

La Leche y Aceite de coco son utilizados culturalmente por los pobladores de la Costa Caribe de Nicaragua para la elaboración de comidas, bebidas, panes y dulces tradicionales.



De izquierda a derecha: Leche y Aceite de coco. Fuente: Facebook/Mr. Coco Nicaragua

- ❖ Pot roast meat (Carne asada a la olla)
- ❖ Rice and Beans
- ❖ Rice and Beans with coconut
- ❖ Rodón de mariscos
- ❖ Rondón de pescado seco
- ❖ Rondón de (aleta de tortuga, pescado, cerdo ahumado)
- ❖ Rondón de almeja
- ❖ Rondón de caracol
- ❖ Rondón de carne de tortuga con coco y bastimento (yuca, fruta de pan, banano, malanga)
- ❖ Smoked Meat or Fish (Carne ahumada o Pescado ahumado)



Rice and beans. Fuente: Facebook



Rondón de pescado. Fuente: recetasdenicaragua

- ❖ Sopa de mariscos de (langosta, camarón, pescado, cangrejo)
- ❖ Sopa de mariscos mixto
- ❖ Sopa de pescado/ Sopa marinera
- ❖ Stew beans
- ❖ Stew Beans with dumping (Guiso de frijoles con albóndigas)
- ❖ Stew hagle with dumpling (Guiso de almeja con albóndiga)
- ❖ Tamales



Sopa de marisco mixto. Fuente: Facebook

- ❖ Tortuga conservada en coco
- ❖ Turtle meat ball (Bolitas de carne de tortuga)



Tortuga conservada en coco. Fuente: Facebook

Bebidas

- ❖ Atol de algas marinas
- ❖ Atol de harina
- ❖ Atol de mango
- ❖ Cacao
- ❖ Café
- ❖ Criminal porridge (Atol de fruta de pan)
- ❖ Cuncante porridge (Atol de guineo disecado)
- ❖ Fermentado de maíz, arroz y naranja
- ❖ Fish tea (Te de Pescado)
- ❖ Fresco de cálala
- ❖ Fresco de mango



Criminal porridge (Atol de fruta de pan). Fuente: Arte culinario tradicional: identidad y patrimonio de las culturas de la Costa Caribe de Nicaragua /2012.

- ❖ Fresco de melocotón
- ❖ Fresco de tamarindo
- ❖ Fresco de soril (Bebida de jamaica)
- ❖ Gifiti (Licor tradicional)
- ❖ Ginger beer (Refresco de jengibre reposado)
- ❖ Guarapo
- ❖ Honedrink



El fresco de Soril o de Jamaica en la Costa Caribe de Nicaragua tiene como base la Flor de jamaica y jengibre.

Fresco de Soril. Fuente: Recetas Nicaragua.com



Jengibre. Fuente: cuerpomente.com

- ❖ Lemonaid (Fresco de limón)
- ❖ Pinky Pinky
- ❖ Pinolillo
- ❖ Ricedrink (Fresco de arroz)
- ❖ Soril wine
- ❖ Té (zacate de limón, naranja agria, albahaca)
- ❖ Te de jengibre
- ❖ Tualbi
- ❖ Wabul

Panes

- ❖ Banana cake (Queque de banano)
- ❖ Bami (Pan de yuca)
- ❖ Bread pudin
- ❖ Casaba cake (Queque de yuca)
- ❖ Coco cake (Pan de coco)
- ❖ Duff (Sopa borracha a la inglesa)

- ❖ Flat jack
- ❖ Fruit cake (Pan de frutas)
- ❖ Guisadas
- ❖ Jonny cake
- ❖ Journey cake
- ❖ Lite cake
- ❖ Pan bon

- ❖ Pan dulce con coco
- ❖ Patty
- ❖ Pico de queso
- ❖ Plan tin tart
- ❖ Pineapple tart
- ❖ Punking cake



Coco cake (Pan de coco).
Fuente: twitter



Fruit cake (Pan de frutas).
Fuente: TN8



Pan bon.
Fuente: Facebook/Juicy Caribbean



Journey cake.
Fuente: Facebook /Mr. Coco Nicaragua

- ❖ Queque de quequisque, yuca, arroz, banano, maíz)
- ❖ Sailor cake
- ❖ Soda cake
- ❖ Toto
- ❖ Rice cake



Queque de quequisque. Fuente: Arte culinario tradicional: identidad y patrimonio de las culturas de la Costa Caribe de Nicaragua /2012.



Toto. Fuente: Arte culinario tradicional: identidad y patrimonio de las culturas de la Costa Caribe de Nicaragua /2012.



Queque de arroz. Fuente: Arte culinario tradicional: identidad y patrimonio de las culturas de la Costa Caribe de Nicaragua /2012.



Queque de yuca. Fuente: radio.cornisland

Dulces

- ❖ Almíbar con coco
- ❖ Almíbar de ciruela de coco
- ❖ Almíbar de jocote
- ❖ Almíbar de papaya
- ❖ Cacao and Dumpling
- ❖ Cajeta de coco
- ❖ Caramelo de coco
- ❖ Coco fudge (Dulce de coco)
- ❖ Fruit Stew (Frutas en dulce)



Cajeta de coco. Fuente: Facebook/Mr.
Coco Nicaragua



Almíbar con coco. Fuente: Facebook

- ❖ Jalea de guayaba
- ❖ Pepermin
- ❖ Jalea de pera de agua
- ❖ Pine star
- ❖ Stew cashew (Marañón en miel)
- ❖ Stew jambolin
- ❖ Stew mango (Mango en miel)
- ❖ Stew papaya (Papaya en miel)
- ❖ Stew plum (Jocote en miel)



Guayaba.

Fuente: Facebook/Nicaragua en mi corazón



Pera de agua.

Fuente: Facebook/Estelinic



Marañón.

Fuente: Facebook/Todos Somos Nicaragua



Jocote.

Fuente: Cartilla Cultivo de Jocote/MEFCCA

**PUEBLO GARÍFUNA (PEARL LAGOON,
BLUFIELDS) :**

Comidas

- ❖ Baami o Ereba
- ❖ Boilup
- ❖ Cat fish boilup
- ❖ Criminal
- ❖ Dani
- ❖ Dumpling de dashin
(Albóndiga de malanga)
- ❖ Empanada de coco y
maduro
- ❖ Fufu
- ❖ Fufudara
- ❖ Fungy
- ❖ Harabada
- ❖ Hudutu
- ❖ Maumout
- ❖ Pescado frito

La comunidad afrodescendiente Garífuna de Nicaragua trajo consigo, el conocimiento del proceso de elaboración del Baami. Es un alimento a base de yuca, el cual puede durar hasta seis meses sin descomponerse. Se acostumbraba su consumo en especial durante viajes prolongados.



Baami o Ereba. Fuente: Wani

- ❖ Pulali
- ❖ Rondón (Aleta de tortuga, pescado, cerdo ahumado)
- ❖ Tamal de yuca
- ❖ Topou
- ❖ Tortas de yuca
- ❖ Tortilla de yuca

Pulali: Comida a base de leche de coco, agua, sal, jugo de caña de azúcar, harina disuelta en agua con pelotas a base de harina. Se dejan hervir todos los ingredientes hasta que estén cocinados.

Tamal de yuca: Su elaboración es a base yuca, leche de coco y azúcar. Una vez mezclados todos los ingredientes se envuelven en hojas igual que el nacatamal y se ponen a hervir.

Torta de yuca: Tiene como base la yuca sin almidón, azúcar o sal, una vez preparada se pone a freír.



Caña de azúcar. Fuente: Canal2tv



Yuca Fuente: 19 Digital



Rondón de aleta de tortuga. Fuente: Facebook/NotiBluefields

Bebidas

- ❖ Atol de maíz tostado
- ❖ Atol de yuca
- ❖ Cususa (Chicha de maíz)
- ❖ Gifiti
- ❖ Hiyu
- ❖ Ibo (Almendro)
- ❖ Sorreldrink

Atol de maíz tostado: El maíz tostado y molido se pone a cocer a fuego bajo agregándosele leche de coco y azúcar.

Atol de yuca: A base de yuca rallada sin almidón con leche de coco, vainilla, canela, azúcar. Todos estos ingredientes se ponen a hervir, removiéndolos hasta que espese.

Hiyu: Es considerada una bebida para hombres. Es a base de bagazo o migajas del baami (alimento a base de yuca). Este bagazo se pone a asar en una parrilla y luego se remoja en agua, y cuanto más tiempo se le tiene en agua, más sabor adquiere la bebida, se le puede agregar jengibre y azúcar.

Ibo (Almendro): Se elabora con el coco de la semilla de almendro, se pone a hervir y se muele.



Gifiti:

Fuente: Facebook/Conozcamos Nicaragua

Es un ron tradicional del Caribe Sur de Nicaragua, preparado por el pueblo Garífuna, es utilizado con fines medicinales y afrodisiacos. Para su elaboración se fusionan raíces, hojas, ramas, flores y semillas de plantas.

Panes

- ❖ Pan de coco
- ❖ Queque de yuca
- ❖ Tortas de yuca



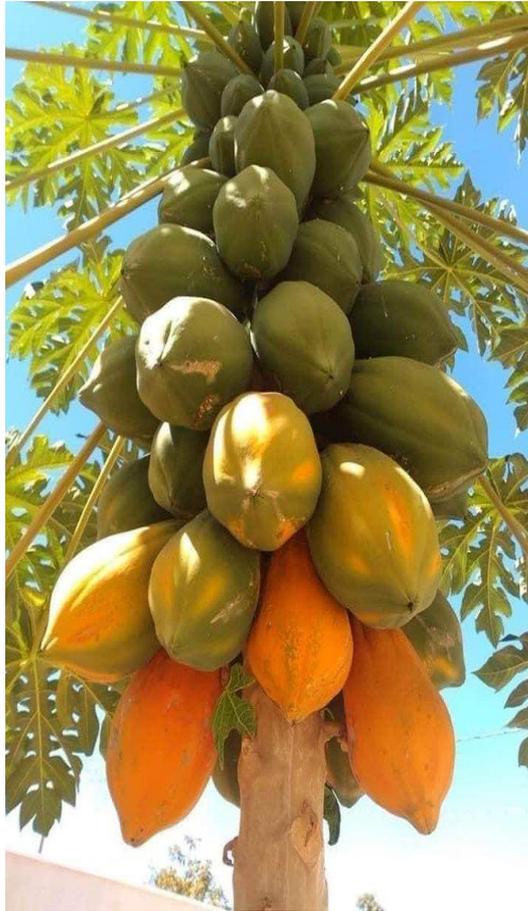
Pan de coco: Fuente: wordpress



Fruta de coco: Fuente:Costacruceros.es

Dulces

- ❖ Arroz dulce (Sweet rice)
- ❖ Bimekikile
- ❖ Fruit Stew (Frutas en dulce)
- ❖ Jelly (Jalea de guayaba)
- ❖ Stew cashew (Marañón en miel)
- ❖ Stew jambolin
- ❖ Stew mango (Mango en miel)
- ❖ Stew papaya (Papaya en miel)
- ❖ Stew plum (Jocote en miel)



Fruta de papaya: Fuente: Twitter



Fruta de mango: Fuente: Recetas Nicaragua



Arroz con pescado seco.

Fuente: Tips para tu viaje



Camarón empanizado. Fuente: Istock



Cabeza de chanco en pozol.

Fuente: Recetas de Nicaragua



Frijoles camagües cocidos. Fuente: FB

PUEBLO MESTIZO (BLUEFIELDS, MUELLE DE LOS BUELLES, EL RAMA, NUEVA GUINEA, EL AYOTE, PERL LAGOON, TORTUGUERO):

Comidas

- ❖ Arroz con pescado seco
- ❖ Asados (pollo, res, cerdo)
- ❖ Cabeza de chanco en pozol
- ❖ Camarones (en salsa, empanizados)
- ❖ Carne asada
- ❖ Chanco con yuca
- ❖ Chingaste de chanco
- ❖ Cuajadas frescas, ahumadas, secas
- ❖ Elotes cocidos con cuajada
- ❖ Enchiladas de carne de res
- ❖ Enchiladas de cerdo
- ❖ Frijoles camagües cocidos
- ❖ Frijoles sopeados

- ❖ Gallina rellena
- ❖ Güirila
- ❖ Güirilas con cuajada
- ❖ Guiso de ayote
- ❖ Guiso de chilotes

- ❖ Guiso de frijoles tiernos
- ❖ Guiso de iguana
- ❖ Guiso de maíz
- ❖ Guiso de pollo
- ❖ Guiso tortugas de río



Guiso de ayote.
Fuente: Recetas de
Nicaragua



Iguana en pinol.
Fuente: Tips para tu viaje



Güirila con cuajada.
Fuente: Tips para tu viaje



Guiso de chilotes. Fuente: FB



Nacatamal. Fuente: FB



Henchida de res. Fuente: Radio Nueva Ya

- ❖ Henchida de masa
- ❖ Henchida de res
- ❖ Iguana en pinol
- ❖ Indio viejo
- ❖ Leche agria

- ❖ Lomo relleno
- ❖ Lomo pinchado
- ❖ Marol de quelite
- ❖ Moronga
- ❖ Nacatamal de
(Chompipe/julian)

La **Henchida** comida elaborada con distintas especies e ingredientes como cebolla, chiltoma, ajo, tomates, cilantro, masa de maíz, manteca de cerdo y la infaltable carne de res desmenuzada.



Sopa de mariscos. Fuente: Recetas de Nicaragua



Sopa de huevo de toro. Fuente: Recetas de



Rondón. Fuente: Istock

- ❖ Nacatamales
- ❖ Pebre de cabeza de cerdo
- ❖ Pescado frito
- ❖ Picadillo de cascara de plátano con huevo o carne
- ❖ Pollo asado
- ❖ Quesos de crema, ahumado, seco, de freír, fundido
- ❖ Revuelta para recién paridas
- ❖ Rondón
- ❖ Sopa de albóndigas
- ❖ Sopa de cuajada
- ❖ Sopa de frijoles con recado de maíz
- ❖ Sopa de huevo de toro con sesos
- ❖ Sopa de huevos de toro
- ❖ Sopa de mariscos
- ❖ Sopa de piedra
- ❖ Sopa de queso
- ❖ Sopa de res
- ❖ Tamal pisque
- ❖ Torta de huevo y espinaca



Sopa de queso. Fuente: arecetas



Pescado frito. Fuente: 19Digital

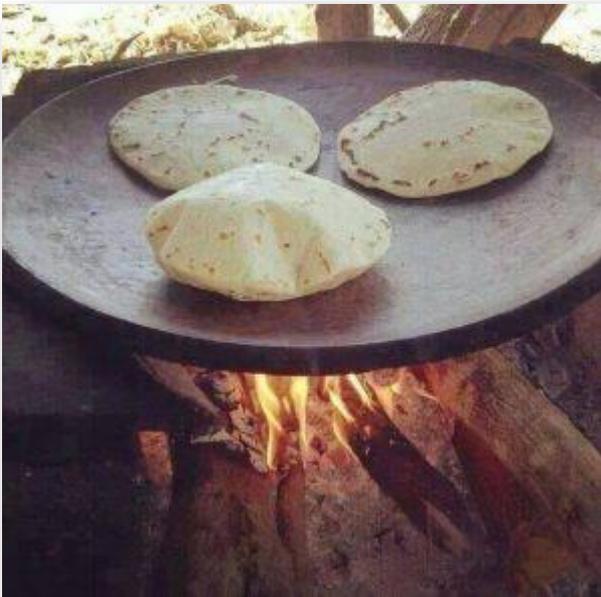


Pebre de cabeza de cerdo. Fuente: FB



Yoltamal. Fuente: Istock

- ❖ Tortas de hojas de yuca
- ❖ Tortas de huevo con chayote
- ❖ Tortilla de maíz con cuajada
- ❖ Tortilla de maíz con yuca
- ❖ Tripa inchida de res
- ❖ Yoltamal



Tortillas de maíz. Fuente: Recetas de Nicaragua

Bebidas



Chicha de maíz. Fuente: recetas

- ❖ Atol con pinol
- ❖ Atol de piñuela, nancite o piña
- ❖ Bebida mistela
- ❖ Cacao con leche
- ❖ Chicha bruja
- ❖ Chicha de coyol
- ❖ Chicha de guarapo
- ❖ Chicha de maíz
- ❖ Chingue
- ❖ Chocolate para recién alumbradas
- ❖ Fresco de almendra



Pozol de maíz y almendro. Fuente: INIFOM



Bebida de almendra. Fuente: Recetas de Nicaragua

- ❖ Fresco de arroz
- ❖ Fresco de semilla de espinaca
- ❖ Pinol blanco
- ❖ Pinol con cacao
- ❖ Pinol con chan
- ❖ Pozol de maíz y almendro
- ❖ Semilla de jícara
- ❖ Tibio
- ❖ Tiste
- ❖ Tiste de tortilla amanecida

Panes

- ❖ Bollo dulce
- ❖ Empanada de horno
- ❖ Empanadilla dulce de queso
- ❖ Ojaldras de maíz (viejas)
- ❖ Ornadas
- ❖ Pan de caldero (elaborados artesanalmente picos, pan simple)
- ❖ Pan de yema
- ❖ Pan dulce
- ❖ Pan pico
- ❖ Pastel de queso y pollo
- ❖ Picos de queso
- ❖ Pupusas
- ❖ Queques de yuca o quequisque
- ❖ Rosquillas de maíz
- ❖ Tortas de harina



Picos de queso. Fuente: INIFOM



Queque de quequisque. Fuente: Facebook/La Costeñísima

Queque de yuca. Fuente: Facebook/La Costeñísima

El queque de yuca es tradicional de la Costa Caribe de Nicaragua. Por lo general se consume los fines de semanas durante el desayuno o cuando llegan personas de visita a las casa.

Dulces

- ❖ Almibares de mango, papaya y jocote
- ❖ Atol de maíz
- ❖ Atol de nancite
- ❖ Ayote en miel
- ❖ Buñuelos
- ❖ Cajetas
- ❖ Caramelo de dulce
- ❖ Coyol en miel
- ❖ Jaleas
- ❖ Leche burra
- ❖ Mermelada
- ❖ Mermelada
- ❖ Manjar
- ❖ Melcochas
- ❖ Pelotas o Turrones
- ❖ Requesón



Cajetas de coco, piñonate. Fuente: INIFOM



Atol de maíz. Fuente: INIFOM



Atol de nancite. Fuente: FB



Ayote en miel. Fuente: Tips para tu viaje.

PUEBLO RAMA (BLUEFIELDS)

Comidas

- ❖ Ahumado de la carne o pescado
- ❖ Aceite de tortuga marina y de coco
- ❖ Cuncanté (Guineo desecado)
- ❖ Chacalín desmenuzado
- ❖ Ducunu
- ❖ Fruta de pan asada
- ❖ Minced fish (Picadillo de pescado)
- ❖ Nakuno (Tamal de almendro)
- ❖ Krankan soup (sopa del huevo de iguana)



Ahumado de pescado: Fuente:



Sopa de ostiones: Fuente: turkulka.net

- ❖ Roast fish (Pescado asado)
- ❖ Rundón (aleta de tortuga, pescado, cerdo ahumado)
- ❖ Pescado al vapor en hoja de bijagua
- ❖ Pijibay ahumado
- ❖ Sopa de pescado
- ❖ Sopa marinera
- ❖ Sopa de almeja
- ❖ Sopa de chacalín
- ❖ Sopa de ostiones
- ❖ Stiu donn dumplings
- ❖ Suulup tostado
- ❖ Taapam Minced (Picadillo de tarpón)



Suulup tostado Fuente: turkulka.net



Sopa de almejas: Fuente: turkulka.net

Bebidas

- ❖ Bazl kaa arii, (Te de albahaca)
- ❖ Café de almendro
- ❖ Coco coffee
- ❖ Coco drink
- ❖ Cucanté
- ❖ Fresco de caña de azúcar
- ❖ Fresco de cacao
- ❖ Ginger beer
- ❖ Ibubunia (Pozol de almendro)
- ❖ Rama mishla (Chicha)
- ❖ Sinsinka kaa arii (Te de fevre gras)
- ❖ Soreil
- ❖ Supa bunia (Pozol de pejibaye)
- ❖ Uriaup kaa arii, (Tea de hoja de limón)
- ❖ Wabul (Maíz tierno, banano rosita maduro, fruta de pan, yuca)



Semilla de almendro: Fuente: Arte culinario tradicional: identidad y patrimonio de las culturas de la Costa Caribe de Nicaragua /2012.

Fresco de caña de azúcar: El pueblo Rama acostumbra a tomar el jugo de la caña de azúcar mezclado con jugo de limón.

Fresco de cacao: A base de cacao el cual una ves molido y toma una consistencia de masa se le agrega jugo de caña de azúcar o agua. En algunos casos si no hay jugo de caña se mezcla con bananos maduros para endulzarlo.

Cucanté: Es un atol a base de malanga, el cual se pone a secar al sol por cuatro días hasta que las rodajas estén bien tostadas, y se muele hasta quedar pulverizada. Posteriormente se hierve con un poco de agua y se le agrega leche de coco y azúcar. También se puede elaborar a base de banano cuadrado y yuca.

Café de almendro: La base de esta bebida son las semillas de almendro tostadas y molidas. Posteriormente se pone a hervir en agua y es endulzado tradicionalmente con jugo de caña de azúcar.

Panes

- ❖ Banana cake (Queque de banano)
- ❖ Casaba cake (Queque de yuca)
- ❖ Coconut bread (Pan de coco)
- ❖ Duff (Sopa borracha a la inglesa)
- ❖ Empanada de coco y maduro
- ❖ Guisada
- ❖ Jonny cake
- ❖ Pan bon
- ❖ Queque de maíz con almendro y jugo de caña
- ❖ Queque de maíz tierno
- ❖ Soda cake

Utensilios de la cocina Rama: kiskis (tenaza elaborada a base de ramas de la planta llamada kiskis), el wabul stick (cilindro de madera que sirve como majador y batidor), pots (porras), greta o rallador, piedra o máquina de moler y el fogón de leña.



Banano caribe. Fuente: ometepezopilote.net

Dulces

- ❖ Fruit Stew (Frutas en dulce)

Banano Caribe:
Lengua Creole (Banana)
Lengua Rama (Tama)
Lengua Mayagna
(Wakisa)

PUEBLO MISKITO

Comidas

- ❖ Arroz con chacalín
(Chacalín fresco o seco y con coco)
- ❖ Asado de guardiola
- ❖ Filete de pescado
- ❖ Gallo pinto con coco
- ❖ Iguana en salsa
- ❖ Nacatamales
- ❖ Pescado frito
- ❖ Rondón con pescado seco
- ❖ Rondón de aleta de tortuga
- ❖ Rondón de almeja
- ❖ Rondón de caracol



Rondón de aleta de tortuga.

Fuente: Facebook/comunicaciongobiernoregionalccn

- ❖ Rondón de carne de tortuga con coco y bastimento (yuca, fruta de pan, banano, malanga...
- ❖ Rondón de pescado
- ❖ Sopa de marisco (langosta, camarón, pescado, cangrejo...)
- ❖ Lukluk
- ❖ Stew beans
- ❖ Tamales
- ❖ Takru
- ❖ Tortilla horneada de harina de coco
- ❖ Wabul (banano rosita, banano patriota, plátano maduro...)



Luk luk. Fuente: Youtube

Según la tradición oral miskita el wabul de plátano maduro es lo más nutritivo para los niños y niñas en estado de desnutrición, y personas convalecientes por alguna enfermedad. Si al wabul se le incorpora huevo de gallina batido es mayor su efectividad.

Lukluk, su nombre deriva de la forma de cocción de los ingredientes. Se prepara a base de carne fresca de jabalíes, saínos, venados, pescado y otros animales.

Bebidas

- ❖ Cacao
- ❖ Café
- ❖ Ginger beer
- ❖ Lemonaid (Fresco de limón)
- ❖ Pisba bunyika (Batido de ojoche)
- ❖ Pinolillo
- ❖ Supa Buñika (Batido de pijibay)
- ❖ Té
- ❖ Zoril (Bebida de jamaica)



Semilla de ojoche. Fuente: SIMAS



Pijibay. Fuente: SIMAS

Panes

- ❖ Pan de coco
- ❖ Patty
- ❖ Pan dulce con coco
- ❖ Pico
- ❖ Queque de quequisque, yuca, arroz, banano...)



Quequisque. Fuente: cenida.una.edu.ni



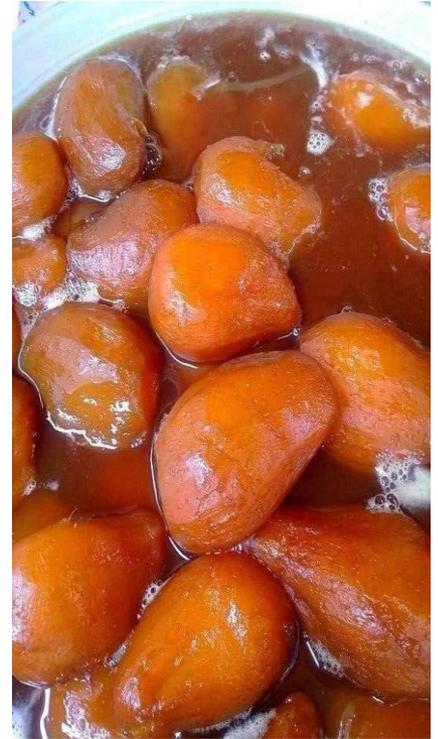
Pan de coco. Fuente: Facebook/ Mundo miskito

Dulces

- ❖ Jelly (Jalea de guayaba)
- ❖ Stew cashew (Marañón en miel)
- ❖ Stew jambolin
- ❖ Stew mango (Mango en miel)
- ❖ Stew papaya (Papaya en miel)
- ❖ Stew plum (Jocote en miel)



Marañón en miel. Fuente: Youtube



Mango en miel. Fuente:
Facebook

PUEBLO ULWA (DESEMBOCADURA DEL RÍO GRANDE)

❖ Amtuk-Pinolillo

Las semillas de cacao se tuestan ligeramente sobre las brasas para quitarles el tegumento- luego se muelen en el metate junto con una buena porción de maíz tostado. Para preparar la bebida se toman de dos cucharadas del polvo con un poco de sirope y agua, agitando la mezcla con el molinillo, por unos breves momentos.



Pinolillo. Fuente: FB



Palmera de coyol. Fuente: FB

❖ Paksapit-palmera de coyol

Ocasionalmente, la savia de varias especies de palmas como el coyol, se deja fermentar. Se derriba el árbol y en su tallo se corta una concavidad inmediatamente debajo de la corona de palmas. En cuestión de media hora la savia se acumulará en el agujero, escapando muy poca por la base donde ha sido cortada. La savia puede tomarse fresca, pero, por lo general se la deja fermentar, proceso que toma uno dos días en completarse. Este vino tiene color amarillo claro.

❖ Uhkan-palma de aceite

Los frutos de esta palma, llamada uhkan por los Ulwa, se hierven para despegar la pulpa roja que rodea la semilla, y luego la pulpa se cuela través de una jícara agujereada y se mezcla con kuruhna. Esta es una de las bebidas mas agradables y nutritivas que preparan los Ulwa.



Palmera de aceite. Fuente: 19Digital