LA ALIMENTACION NICARAGUENSE DESDE HACE UN SIGLO

PABLO LEVY

Los caracteres de la alimentación nicaragüense, son: la sobriedad y la uniformidad; la cocina tiene por base universal la manteca de cerdo... Muchos comen sin beber, y sólo después de comida, beben agua; otros beben chocolate o café.

Los tiempos, por lo regular, están distribuídos como sigue: de mañana el café o el chocolate; a las nueve el almuerzo; a las tres o cuatro la comida, y a las siete o las ocho la cena.

POR CAFE se entiende siempre café con leche, sin duda porque el café negro sale siempre malo, por falta de conocimientos y aparatos para tostarlo, molerlo, y elaborarlo convenientemente. Por chocolate se entiende siempre una mezcla en proporciones variables de cacao y maíz tostados. El cacao sin maíz se llama puro.

EL ALMUERZO comprende casi inevitablemente huevos, carne asada, frijoles y queso. Se acompaña con café o chocolate. Cualquiera que sean los platos que se le añadan, el almuerzo comprende siempre los que acabamos de mencionar, que son, por decirlo así, fundamentales.

LA COMIDA comprende: una sopa, en general con arroz; la carne cocida que ha servido para hacer el caldo, acompañada de las hortalizas del momento; después un plato de carne compuesta, o pescado, o ave; una legumbre de las que se han podido hallar; y los postres. El arroz aparece casi tan obligatorio en la comida como los frijoles lo son en el almuerzo. En la comida no se bebe mas que agua, y esto casi siempre al levantarse de la mesa.

Entre el almuerzo y la comida, y por consecuencia en el mayor calor del día, casi todo el mundo toma una bebida refrescante cualquiera, o come algunas frutas; se llama eso el FRESCO.

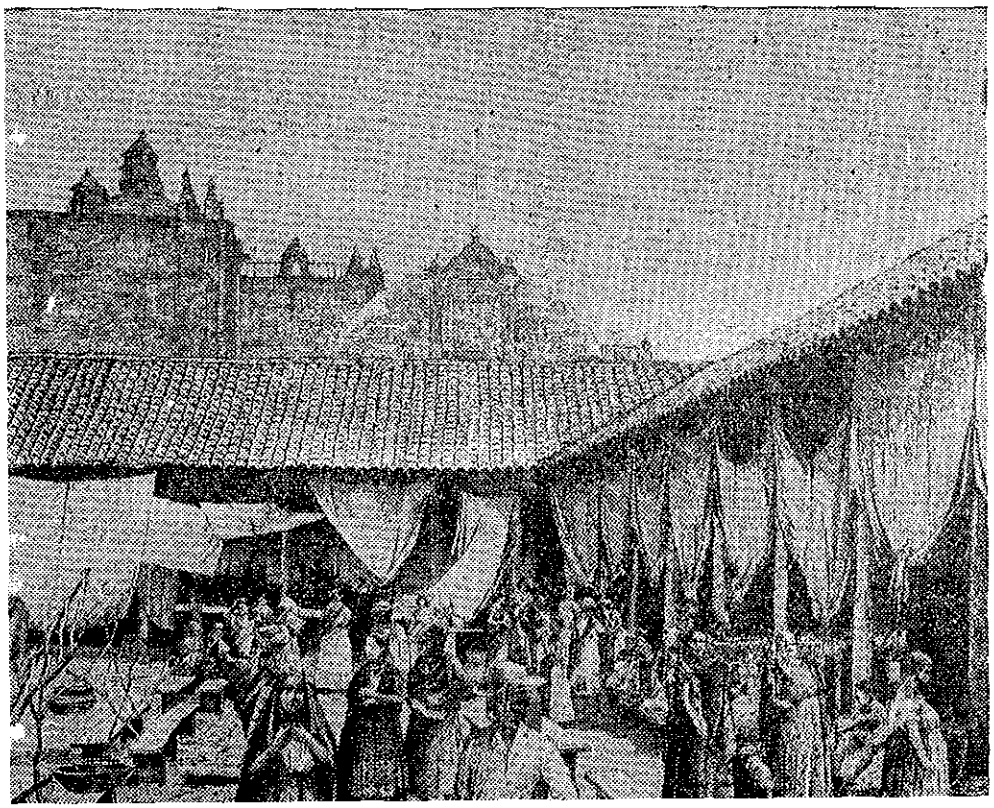
LA CENA es muy frugal; se acompaña de un chocolate o de un tiste.

EL TISTE, que pudiera llamarse la bebida nacional de Nicaragua, es una mezcla de cacao y maíz, tostados y molidos, y después batidos en agua fría, con azúcar por medio de un molinillo. El cacao y el maíz se venden preparados de antemano, en pequeños cilindros llamados panecillos.

El pan de trigo se hace con harina importada, y cuesta demasiado caro para que su uso sea bien general (cada pan de ⅓ libra vale 5 c). Además, la rutina hará siempre que muchas personas prefieran la TORTILLA de maíz, y aun no se puede negar que muchos serían incapaces de comer sin ella. Para preparar la tortilla, se hace hervir el maíz con ceniza o cal, para ablandar la materia córnea, y después se muele a la mano, y lo más fino que se puede, sobre la piedra que hemos descrito. Una vez en masa se separa en pequeñas bolas, que la mujer encargada de esta fabricación aplasta entre sus manos, bordándolas cuidadosamente con los dedos, hasta formar un disco delgado, que se expone a un fuego claro, sobre una placa de barro llamada comal, donde se cuece en algunos minutos.

En varios puntos el pan de trigo está siempre azucarado, y considerado como pastelería; se llama entonces PAN DULCE y se toma con el café o el chocolate. El pan propiamente dicho lleva el nombre extraño de PAN FRANCES; solo se hacen panes pequeños, en forma de bollos puntiagudos de ambas extremidades.

Las personas que conocen muchos puntos de la América Española han notado que, en Nicaragua, las tortillas son más grandes, más espesas y de pasta más gruesa que en otras partes. A pesar de esto, la tortilla no deja, en muchos lugares, de ser



Antiguo Mercado de León

Digitalizado por: ENRIQUE BOLAÑOS FUNDACIÓN www.fundacionenriquebolanos.org

considerada como un objeto de lujo, y es reemplazada por el verde, o plátano verde cocido.

No hay otra carne que la de buey adulto o la de cerdo, y muy pocas hortalizas. El pescado no es tan común como pudiera creerse al considerar las disposiciones hidrográficas del territorio. Casi nunca se encuentra caza menuda; con excepción del venado que se come frecuentemente. El pimiento llamado chile, y de un uso tan abusivo en lo demás de la América Española, es casi enteramente desatendido en Nicaragua; en cambio se emplea en la cocina indígena un condimento inesperado: EL ACHIOTE.

Un carácter particular de la administración interior de las familias pobres es de no tener provisiones; todos los días se compra lo necesario para comer, por pequeñas fracciones. Cantidad de mujeres, demasiados pobres para tener criadas, y, sin embargo, bastante orgullosas o perezosas para cocinar, no solamente viven así, comprando día por día lo necesario para vivir, sino que también mandan a comprar los alimentos ya preparados, para ellas y su familia. Eso es tan frecuente, que ha resultado un comercio especial y considerable, y las PULPERIAS venden por pequeñas fracciones, no solamente los comestibles crudos de toda clase, sino también los cocidos.

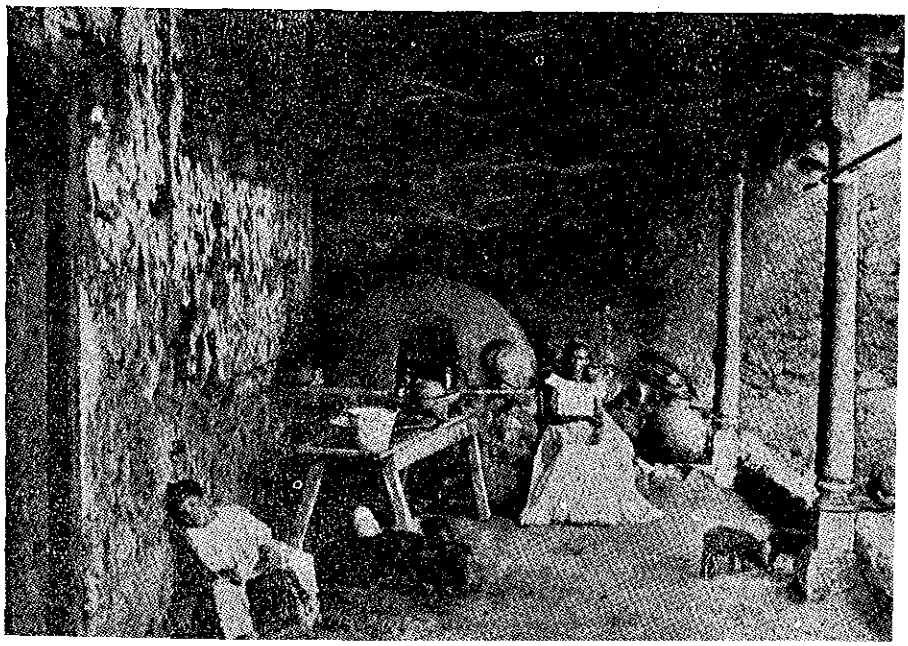
La alimentación de la clase pobre presenta tres particularidades funestas en cuanto a higiene, y que influyen tan poderosamente sobre el aumento regular de la población, y por consecuencia sobre la prosperidad del país, que deberían llamar seriamente la atención de la Administración. La primera es la IRREGULARIDAD EN EL REGIMEN: el pueblo nicaragüense come a toda hora, y cualquier cosa que se obsequia entre los tiempos acostumbrados se acepta y se come inmediatamente; hay también mucha irregularidad en la cantidad de materia alimenticia absorbida en cada tiempo. La segunda particularidad se refiere a la CALIDAD DE LOS ALIMENTOS: el plátano, los frijoles y el queso, que son la base de la alimentación del pueblo, son alimentos dañinos cuando se comen exclusivamente y de todos modos son poco nutritivos. Los chicharrones y otras partes especialmente grasosas del cerdo, cuyo uso debe ser tan moderado en los países calientes, son a veces, en Nicaragua, el único alimento animal de una familia durante semanas enteras.

La tortillera de antaño

Debemos también mencionar el abuso de ciertas frutas, sobre todo entre los niños. La carne y la tortilla de maíz son los únicos alimentos buenos que el pueblo pueda comer con exceso; y hacer de los otros un alimento principal, cuando por el contrario debería hacerse uso de ellos solamente a título de accesorio, es llamar a las enfermedades. En cuanto a la última particularidad, se refiere a la CANTIDAD, que del todo es insuficiente.

Resulta de todo esto un estado sanitario nada satisfactorio de la población pobre, y esto se complica con las prácticas higiénicas mas inexcusables. Las resumiremos diciendo que se prefiere curar las enfermedades que prevenirlas por medio de precauciones adecuadas. En lugar de impedir a los niños comer las cosas de las cuales se sabe que pueden hacerles daño, se prefiere tener que curarlos, y los propios parientes no tienen mayor cuidado para consigo mismo. Es fácil comprobar lo que acabamos de decir, comparando la salud de las familias ricas, en la que se observa un mejor régimen, con las de las familias pobres. Pero una prueba concluyente se saca del consumo extraordinario de la droguería medicinal en Nicaragua.

Los inconvenientes principales de este estado de cosas, son: la mortalidad excepcional de los niños, la disminución de la duración de la vida humana, la mengua general de las facultades físicas de la población trabajadora, y, en fin, este hecho innegable que cada obrero, tiene mucho mas de veinte días, término medio al año, de incapacidad de trabajo por causa de enfermedad. El estudio de remedios para esta situación, y de las indicaciones necesarias para el desarrollo de la higiene privada y pública, son por cierto la más noble tarea que se ofrezca por el momento al cuerpo médico de Nicaragua.



La cocina en la vivienda popular

Digitalizado por: ENRIQUE BOLAÑOS FUNDACIÓN www.fundacionenriquebolanos.org