

MANI: RECETAS VARIADAS

Zoila Fundora Mayor, Moraima Hernández, Lucrecia Domínguez, Nélide Fraga y Mercedes Hernández

**Instituto de Investigaciones Fundamentales en Agricultura Tropical (INIFAT)
Calle 2 esq. 1 Santiago de las Vegas, Ciudad de La Habana, Cuba, CP 17200.
Email: zfundora@inifat.co.cu; csiu@infomed.sld.cu**

RESUMEN

Los granos de maní (*Arachis hypogaea* L.), debido a su alto contenido de aceite (45-55%) y de proteína (24-35%), tienen un enorme potencial nutritivo, tanto para la alimentación animal como humana. Uno de los productos derivados del maní más cotizados en el mundo es su aceite, de muy alta calidad, con una alta proporción de ácidos grasos mono-insaturados y mucho más baja proporción de poli-insaturados, lo que le confiere gran estabilidad, por encima de los de soya y girasol. Tiene un sabor agradable y se puede consumir sin refinamiento previo; en Cuba no se explota esa posibilidad en mayor extensión, ya que la producción se destina fundamentalmente a otros usos. El grano entero tostado, blanqueado y molido se utiliza para la producción de mantequilla. El poder nutritivo de la harina es superior en términos de calorías a la leche, queso, manteca, carne y otros productos, y es mucho más barato. La proteína de maní es rica en aminoácidos esenciales, siendo su limitante principal la lisina. Además contiene abundantes vitaminas A y B y supera en poder de asimilación a la proteína de origen animal, fundamentalmente la de cerdo o la de res. Una de las formas más populares de uso del maní es su consumo tostado y salado; son usados también como aditivos o sustitutivos de otros granos en la elaboración de confituras y turrone y además, sobre todo en el continente africano, son muy variadas las formas de consumo, ya sea en sopas, guisos, dulces, horchatas, etc. Como puede apreciarse, el cultivo de esta especie, puede constituir además de una excelente alternativa de alimento para la población. En la presente compilación ofrecemos un conjunto de recetas variadas para una mejor utilización del maní y con una mayor diversificación.

Palabras claves: maní; Arachis hypogaea; aceite; proteína; recetas; consumo humano

PEANUTS: VARIED RECIPES.

ABSTRACT

Peanut grains, due to their high oil (45-55%) and protein (24-35%) content have a huge potential for human and animal feeding. One of the products derived from peanuts most valuable in the world is his oil, with a high proportion of mono-insaturated components and much lower proportion of poli-insaturated components (22%), and that is why it has a higher stability than the others oil seeded crops, surpassing soybeans and sunflower. It has a nice flavor and can be consumed without primary refinement; in Cuba it is not used for this purpose in a higher

extension, because the production is for other uses. The whole grain, whitened and grinded is used for butter production. The nutritional potencial of the flour is higher, in terms of calories to the milk, cheese, lard, meat and other products, and it is cheaper. Peanut protein is rich in essential aminoacids, being lysine content its principal problem. Besides, it has abundant vitamins A and B and surpasses in assimilation animal protein, mainly from swaines and cattle. One of the most popular forms from using peanut grains is roasted and salad; they are also used as additives or instead of other grains in nougats and confectionaries; in the african continent there are a lot of forms of consumption, as soups, stews, sweets, orgeats, etc. As can be seen, this crop may be and excellent alternative for people feeding. In the present compilation is offerend a group of varied recipies for better using of peanuts, much more diversified.

Key words: peanuts; *Arachis hypogaea*; oil; protein; recipes; human consumption

Los granos de maní (*Arachis hypogaea* L.) , debido a su alto contenido de aceite (45-55%) y de proteína (24-35%), tienen un enorme potencial nutritivo, tanto para la alimentación animal como humana.



Uno de los productos derivados del maní más cotizados en el mundo es su aceite, de muy alta calidad, con una alta proporción de ácidos grasos mono-insaturados y mucho más baja proporción de poli-insaturados, lo que le confiere gran estabilidad, por encima de los de soya y girasol. Tiene un sabor agradable y se puede consumir sin refinamiento previo (Head *et al.*, 1995); en Cuba no se explota esa posibilidad en mayor extensión, ya que la producción se destina fundamentalmente a otros usos. También tiene potencialidades para su uso en la maquinaria Diesel (NRI, 1996).

El grano entero tostado, blanqueado y molido se utiliza para la producción de mantequilla. El poder nutritivo de la harina es superior en términos de calorías a la leche, queso, manteca, carne y otros productos, y es mucho más barate

(Alonso, 1960).

La proteína de maní es rica en aminoácidos esenciales, siendo su limitante principal la lisina (Wang y Xinying, 1989). Además contiene abundantes vitaminas A y B y supera en poder de asimilación a la proteína de origen animal, fundamentalmente la de cerdo o la de res.

Una de las formas más populares de uso del maní es su consumo tostado y salado (NRI, 1996); son usados también como aditivos o sustitutivos de otros granos en la elaboración de confituras y turrone y además, sobre todo en el continente africano, son muy variadas las formas de consumo, ya sea en sopas, guisos, dulces, horchatas, etc. (Jackson, 1988; NRI, 1996).

Como puede apreciarse, el cultivo de esta especie, puede constituir además de una excelente alternativa para los distintos sistemas de cultivo, ya que posiblemente mejoraría las condiciones de los sustratos y suelos utilizados, es un excelente alimento para la población. En la presente compilación ofrecemos un conjunto de recetas variadas para una mejor utilización del maní y con una mayor diversificación.

Creemos prudente hacer algunas recomendaciones encaminadas a hacer más sano el empleo del maní en las diferentes recetas. Ud. Debe asegurarse que el material que se emplea en la confección de los platos descritos posea una calidad óptima. Nos referimos particularmente al ingrediente principal: el maní. Debe asegurarse que los granos utilizados no presenten síntomas de enfermedades, sobre todo debe evitarse usar los granos con manchas y coloraciones inusuales (verde-amarillentas, pardas o negras). Debe escoger cuidadosamente los granos que utilizará en las recetas, para evitar cualquier intoxicación alimentaria.

RECETAS VARIADAS PARA EL USO DEL MANI

MANI TOSTADO

Ingredientes:

½ lb de semillas de maní, preferentemente de grano rojo

Sal al gusto

Agua

Modo de preparación:

En una cacerola de hierro de fondo grueso se tuesta el maní a fuego lento, removiendo constantemente para que el grano reciba el calor uniformemente. Cuando los granos vayan perdiendo su color rojo, vaya probando el grano tostado, probando a desprender la cascarilla entre el pulgar y el índice; si con ese movimiento se separa ésta fácilmente, apague el fuego y añada un poco de agua en la que se haya disuelto la sal. También se puede añadir la sal directamente, con el grano caliente, para que ésta se adhiera uniformemente al mismo, sin dejar de moverlos. Se come cuando se ponga tibio. Se puede comer frío, pero su sabor es mejor, tibio.

MANI GARAPIÑADO

Ingredientes:

½ lb de semilla de maní

½ lb de azúcar blanca

¼ taza de agua

Modo de preparación:

Se tuesta el maní de igual manera que en la receta anterior. Cuando se refresque, se eliminan las cascarillas. Se prepara un almíbar grueso; retírela del fuego cuando esté aún caliente; añada los granos pelados y remuévalos dentro del almíbar hasta que se enfríe completamente. Se deja reposar y luego se sacan los granos sobre los cuáles el azúcar se ha cristalizado.

TURRON SALADO

Ingredientes:

½ lb de maní, preferentemente de grano blanco
Sal a gusto (aproximadamente ½ cda. por cada ½ lb de maní)

Modo de preparación:

Se tuesta el maní de la misma manera que las veces anteriores (tenga cuidado no tostarlo demasiado pues el aceite que contienen sus semillas se volatiliza fácilmente alterando la receta). Se separan y eliminan las cascarillas y se muelen en una máquina con una pieza fina para moler galletas. Si la pieza es más gruesa se debe moler por segunda vez hasta que esté pastoso. Se mezcla con la sal cuidadosamente hasta hacer una pasta homogénea; se pone en un molde húmedo y se comprime por unas horas, hasta que esté bien compacta. Se puede comer con galleta o pan, o solo. Da 4 raciones.

MANTEQUILLA DE MANI (Receta 1)

Ingredientes:

½ lb de maní, preferentemente de grano blanco
Sal a gusto (en la misma proporción que en la receta anterior)

Modo de preparación:

Se procede igual que en el turrón salado, pero una vez pasadas los granos por la maquinilla de moler, se pone ese polvo en la batidora y se somete a una velocidad intermedia hasta que comience a ponerse pastoso y se licúe totalmente. Esa pasta o “mantequilla”, se come con pan o galletas.

MANTEQUILLA DE MANI (Receta 2) (Nilda Figueroa y José Lama, Proy. Comunitario “Conservación de alimentos, condimentos y plantas medicinales en el hogar”

Ingredientes:

1 lb de maní
½ cda. de sal
1 cda. de miel
2 cdas. de aceite

Modo de preparación:

Se tuesta el maní en una olla sin grasa, a temperatura moderada, agitando a intervalos; se eliminan las cascarillas, si se desea y se pasa varias veces por una máquina de moler carne, con una cuchilla bien fina, o en una batidora. Se mezcla la harina obtenida con la sal, la miel y el aceite, hasta lograr una consistencia pastosa. Se consume con pan o galletas.

LECHE DE MANI

Ingredientes:

½ lb de maní (preferentemente de grano blanco)

¾ l de agua

Una pizca de sal

Azúcar a gusto y/o saborizante

Modo de preparación:

Se ponen en remojo los granos crudos durante dos horas; se calienta el agua hasta 50 ó 60°C (que no alcance la temperatura de ebullición). Se escurren las semillas del agua del remojo y se muelen en la batidora con el agua caliente; se cuela el batido por un paño limpio de trama no muy ancha; se exprime cuidadosamente y al colado resultante se añade el agua caliente, si no se usó toda para moler los granos. Se añade la sal y se pone a hervir igual que si fuera leche normal. Se puede consumir sola o con azúcar, o se puede añadir cualquier saborizante como sirope de frutas, chocolate o vainilla. Da aproximadamente un litro.

HORCHATA DE MANI

Ingredientes:

Igual que en la receta anterior.

Modo de preparación:

Se tuestan ligeramente los granos y se eliminan las cascarillas. Se muelen los granos en la batidora con el agua caliente y se cuela la masa por un paño limpio, de la misma forma que en el modo de preparación anterior. Da aproximadamente un litro.

“ALEGRIA” DE MANI

Ingredientes:

½ lb de maní

1 lb de azúcar blanco

Una pizca de sal

Modo de preparación:

Se procede con el maní de la misma manera que si se fuera a preparar la leche. La masa que queda dentro el paño, después del colado, se cuece con el azúcar, la sal y 4 cdas. de la leche, hasta que la masa se vuelva pastosa y se despegue del

fondo de la cazuela. Cuando se refresque ligeramente, se depositan en un papel húmedo, por cucharadas, y se deja enfriar.

TURRON DE MANI MOLIDO (1)

Ingredientes:

½ lb de maní

½ lb de azúcar blanca o parda

Modo de preparación:

Se tuesta el maní como para el turrón salado y se muele con cantidades iguales del azúcar, varias veces, hasta que quede una masa compacta. Esto depende de la máquina que se utilice para moler. Se coloca esta masa en un molde y se prensa durante unas horas. Esto da una barra de tamaño grande.

TURRON DE MANI MOLIDO (2)

Ingredientes:

½ lb de maní

½ taza de leche

1 ½ cda. de miel de abejas

1 ½ tazas de azúcar blanca

Modo de preparación:

Haga una almíbar con la leche, la miel y el azúcar; hervir el almíbar durante 2 min; cuando note que se le pega en los dedos, bájelo de la candela y añada el maní molido, revolviendo continuamente hasta que forme una pasta doble. Viértalo en un molde de cartón colocado sobre un paño húmedo y aplástelo bien en el molde. Se deja secar completamente antes de cortarlo. Da 6 raciones.

TURRON DE MANI CON COCO

Ingredientes:

½ lb de maní

¾ lb de azúcar blanca o parda

¼ lb de coco rallado o molido

6 cdas. de leche de coco

Modo de preparación:

Se prepara la masa del maní de la misma forma que en el turrón de maní solo y se añade el coco y la leche. Se continúa el mismo procedimiento de prensado.

TURRON DE MANI CON AJONJOLÍ

Ingredientes:

½ lb de maní

¾ lb de azúcar blanca o parda

¼ lb de ajonjolí

Modo de preparación:

Se prepara el maní de la misma forma que en el turrón de maní solo. Se tuesta ligeramente el ajonjolí y se muele hasta dejarlo muy fino. Se adiciona a la masa de maní, preparada con la harina y el azúcar. Se procede al prensado como en los turrónes anteriores.

BOLITAS DE MANI ACARAMELADAS

Ingredientes:

½ lb de maní

1 lb de azúcar parda

Modo de preparación:

Se prepara la masa como para el turrón de maní molido. Con la masa obtenida se forman bolitas con tamaños de acuerdo al gusto, siempre apretando la masa con la mano para que estas queden bien compactas. La otra mitad de azúcar se pone a hacer caramelo con mucho cuidado de que no se pegue, revolviendo continuamente. Una vez terminado el caramelo, se empiezan a introducir las bolitas, una a una, para evitar que se peguen, y se colocan en un nylon o papel humedecido. Se deja enfriar. Da aproximadamente de 15 a 20 porciones.

DULCE DE MAIZ CON MANI

Ingredientes:

½ lb de harina de maíz seco

½ lb de azúcar blanco

Una ramita de canela en rama o una flor de anís en grano

Una pizca de sal

¼ lb de maní tostado, descascarillado y molido (con la pieza gruesa; puede ser también triturado con un mortero)

Modo de preparación:

Se cocina la harina de maíz con el azúcar, la canela o el anís y la sal. Cuando la harina esté casi lista, se añaden las 2/3 partes del maní y se revuelve. El maní se puede añadir partido en mitades. Se vierte la harina en moldes individuales, se espolvorea el maní restante por encima y se deja enfriar. Puede hacerse también con las mitades de maní. Da 6 raciones.

BONIATILLO CON MANI

Ingredientes:

2 lb de boniato

3 lb de azúcar

1 ½ tazas de agua

Una ramita de canela o anís

½ cda. de sal

¾ lb de maní

Modo de preparación:

Se hierven los boniatos con la sal y se reducen a puré. Se prepara un almíbar grueso con el azúcar y el agua, a la cual se le ha añadido el anís o la canela. Se tuesta el maní, se le quita la cascarilla y se prepara una pasta de mantequilla con la cuarta parte del mismo. Se añade el puré de boniato y la mantequilla al almíbar, batiendo fuertemente para hacer la pasta homogénea. Si se desea, se puede hacer esto con la batidora (no deben quedar grumos en la pasta). Del maní restante, se toma la mitad y se muele (puede ser grueso) y se añade también a la masa. Se sirve en porciones y se espolvorea el maní restante por encima. Se deja enfriar. Da 8 raciones.

PUDDING DE MANI

Ingredientes:

4 tazas de miga de pan desmenuzada
2 huevos enteros
 $\frac{3}{4}$ lb de azúcar blanca
1 lb de maní
Una pizca de sal
2 cdas. de azúcar prieta
2 cdas. de agua

Modo de preparación:

Se prepara un litro de leche con $\frac{1}{2}$ lb de maní. Se remoja la miga de pan con esta leche y se le añaden los 2 huevos batidos, el azúcar blanca y la sal. Se mezclan todos los ingredientes, desmenuzando bien el pan, ya sea con un tenedor o con la batidora. Se añade a la masa $\frac{1}{2}$ lb de maní tostado ligeramente y triturado (sin la cascarilla). Se prepara el caramelo con el azúcar prieta y se baña un molde, vertiendo en él la masa del pudding. Se pone a cocinar a Baño de María por 35 minutos, en la olla de presión. Da 8 raciones.

HELADO Y BATIDO DE MANI

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ lb de maní
 $\frac{3}{4}$ litros de agua
Una pizca de sal
Azúcar blanca a gusto

Modo de preparación:

Se procede a la preparación de una horchata con el agua, el maní y la sal, y se azucara a gusto; se puede hacer el batido con hielo. Si se desea hacer helado, se pone a congelar la mezcla y cuando ya se esté endureciendo, se saca y se bate con una cuchara o en la batidora y se vuelve a poner en el congelador. Si se desea batido, la mezcla se bate con hielo frappé o la horchata endulzada se pone a congelar y se bate después de endurecida. Da 6 porciones.

NATILLA DE MANÍ

Ingredientes:

3/4 lb de maní

3/4 litros de agua

3/4 tazas de maicena

Una pizca de sal

Azúcar a gusto

2 yemas de huevo

Modo de preparación:

Se prepara un litro de leche con 1/2 lb de maní, se deja enfriar y se diluye la maicena en un poco de esa leche. Se añade el azúcar y se pone a cuajar a fuego lento, agitando constantemente para evitar la formación de grumos. Se vierte en moldes individuales y se espolvorea con 1/4 lb de maní tostado, descascarillado y triturado. Da 4 raciones.

TAMBOR DE PAPAS CON MANÍ

Ingredientes:

2 lb de papas

1/2 lb de maní

1 cebolla grande

1 cabeza de ajo chica

1/8 de libra de mantequilla

3 cdas. de aceite

Modo de preparación:

Se prepara el puré de papas con la mantequilla y algunos dientes de ajo macerados. Se tuesta el maní y se tritura o muele. Se sofríe el maní con el ajo y la cebolla. Se ponen dos capas de maní entre capas de puré de papas y se adorna con maní molido. Se dora en el horno por 10 min a 250°F.

ESPUMA DE MANI

Ingredientes:

1/2 lb de maní

1/2 lb de mantequilla

6 huevos

1 taza de azúcar

1 cda. de vainilla

Modo de preparación:

Se pone el maní tostado y molido con la mantequilla en Baño de María, hasta que esta última se derrita. Bata las claras a punto de nieve y añada poco a poco el azúcar, las yemas y la vainilla. Siga batiendo hasta que la mezcla esté espesa.

Añada la mezcla de maní y mantequilla, pero no la bata; sólo envuélvalo o viértalo sobre una dulcera y déjela enfriar bien antes de servirla. Adórnelo con crema batida, merengue o queso, batido con leche y azúcar.

REFERENCIAS

- Head, S. W., A. A. Swetman, T. W. Hammonds, A. Gordon, K. H. Southwell y R. W. Harris (1995):** *Small scale vegetable oil extraction*. National Resources Institute, Overseas Dpt. Administration, Kent, U.K.: 107 pp.
- Jackson, R. C. (1988):** *A field study of fungal association on peanut fruit*. Univ. of Georgia, USA: 21-24.
- NRI (National Research Institute) (1996):** *Groundnuts*. Nat. Resources Inst. Overseas Development Administration. Pest Control Series, 2nd. Edn. (Eds.) Chatham, UK: Natural Resources.

ATROPELLADO DE MANI:

Ingredientes:

4 tazas de maní tostado y molido
½ taza de pedacitos de maní crudo
4 tazas de piña rallada
½ taza de pedacitos de piña
4 tazas de azúcar
4 yemas de huevo
Una pizca de sal

Modo de preparación:

Se mezcla todo menos las yemas. Se pone a cocinar a fuego mediano por 2 horas, hasta que se espese. Se añade un poco de esta mezcla a las yemas batidas, y se mezcla con el dulce restante. Se cocina a fuego lento por 15 minutos, moviéndolo para que no se pegue al fondo de la cazuela. Se vierte en una dulcera y se deja refrescar.

PASTILLAS DE MANI CON CHOCOLATE

Ingredientes:

2 tazas de leche
4 tazas de azúcar
¼ lb de chocolate
4 cdtas. de miel de abejas
1 cdta. de sal
4 cdas. de mantequilla
1 cdtas. de vainilla
1 taza de maní tostado picadito
Una pizca de sal

Modo de preparación:

En una cacerola de aluminio grueso, vierta el azúcar, la leche, el chocolate, la miel y la sal. Revuelva hasta que el azúcar esté casi disuelta en la leche; déjelo hervir a fuego mediano, moviéndolo de vez en cuando hasta que empiece a hervir. Se deja que termine de hervir sin moverlo, hasta que al echar unas gotitas en agua, la mezcla conserve la forma, y haga una bola suave. Bájelo del fuego, añada la mantequilla y no la revuelva. Déjelo refrescar; añada la vainilla. Bátalo hasta que pierda el brillo. Añada el maní, Se engrasa con mantequilla un molde cuadrado de 20 cm y vierta la mezcla en él, márquela en cuadritos y ponga en el centro una mitad de maní. Déjelo refrescar, córtelo y sáquelo del molde.

CALDO DE MANI

Se prepara un caldo normal con cualquier tipo de sustancia, y se le añade maní tostado y molido como espesante.

PAPA RELLENA

Se prepara la papa como es usual y se rellena con maní tostado y molido.

CONGRI DE MANI

Se prepara de la misma manera que si se fuera a utilizar frijol.