

Sobre nuestro paisaje alimentario  
About our food landscape

# LA AYOTERA

About pumpkin plant

Las matas de ayote crecen de forma rastrera, y fácilmente se desarrollan en cualquier lugar donde haya buen espacio para extenderse. Podemos encontrarlas en fincas, cafetales, patios y zonas verdes; forma parte de la milpa, tradición agrícola de origen indígena que llega hasta nuestros días y que se refiere a un mismo espacio donde se siembra maíz, frijol y ayote. Estos alimentos juntos han sido un “paquete de nutrientes” que alimentó a nuestros antepasados, y nos sigue nutriendo en la actualidad. // The pumpkin is part of the milpa, and is a traditional food.

## Para reflexionar

- ¿Tienes alguna historia de infancia o familiar que contar en donde la mata de ayote esté presente?

¿Qué significa en el lenguaje popular costarricense?

- ¡Más extendido que una mata de ayote!
- ¡Luce como una flor de ayote!



Nuestros alimentos

# HABLEMOS DEL AYOTE

Let's talk about pumpkin

**Nombre científico:** *Cucurbita moschata*.

Pertenece a la familia de las curcurbitaceas // Scientific name: *Cucurbita moschata*.

**Conocido en otros países como:** calabaza (México), ayote (de Guatemala a Costa Rica), auyama (de Panamá a Venezuela), zapallo (Ecuador, Perú), joko (Bolivia).

**Su origen:** Se cultiva en América desde tiempos precolombinos. Los restos arqueológicos más antiguos fueron encontrados en México y datan de 4900 -3500 a.C. //

### Partes comestibles:

Ayote tierno o sazón, quelites o brotes tiernos, semillas y flores. // Edible parts: fruits, quelites or tender shoots, seeds and flowers.

### Nutrición:

Sobresale el ayote sazón, el cual tiene un atractivo color naranja debido a la presencia de betacarotenos que tienen un alto poder antioxidante y es fuente de vitamina A .  
// It contains vitamin A and others betacarotenoids.

### Para reflexionar:

Actualmente, poco se valoran las semillas de ayote en las casas, y es común que eliminen en el momento de la preparación. ¿Cómo podríamos fomentar un mayor uso de las semillas? // How could we encourage more use of pumpkin seeds?

### Otros datos:

La disponibilidad de los quelites, semillas y flores es muy baja, casi nula. No es usual su venta en verdulerías, ferias del agricultor y supermercados. // Little seeds, flowers and quelites are sold in markets.



Nuestros alimentos

# HABLEMOS DE LAS SEMILLAS DE AYOTE

Let's talk about pumpkin seeds

Actualmente, las semillas de ayote poco se valoran como alimento. En las casas es común que eliminen las semillas en el momento de la preparación. De hecho, en muchas partes se comercializa el ayote sin las semillas, pensando en que las personas no las usan.

Las semillas es una de las partes más nutritivas del ayote, dado que contienen proteína, magnesio, calcio, vitamina E y ácidos grasos esenciales. // The seeds contain protein, magnesium, calcium, vitamin E and essential fatty acids.



Nuestros alimentos

# HABLEMOS DE LOS QUELITES DE AYOTE

Let's talk about pumpkin quelites

---

Los quelites son los zarcillos y las hojas tiernas de la planta de ayote. Contienen fibra, ácido fólico, magnesio, hierro y vitamina A. // The quelites contain fiber, folic acid, magnesium, iron and vitamin A. They are used to prepare soups or stews with eggs, mixed with rice and other foods.

---

Son utilizados para preparar sopas o guisos con huevo, mezclados con el arroz o en tortas y albóndigas



Nuestros alimentos

# HABLEMOS DE LAS FLORES DE AYOTE

Let's talk about pumpkin flowers

---

Las flores de ayote se caracterizan por su belleza y colorido, y son nutritivas puesto que contienen fibra, magnesio, vitamina A y otros micronutrientes.

---



Generalmente se utilizan las flores macho, que son las que no tienen unido el ayotito. La forma más común de consumir la flor es con huevo, aunque también se agregan al arroz y sopas. // Pumpkin flowers are delicious and nutritious. Various dishes can be prepared with flowers.

A cocinar  
Let's cook

# ¿QUÉ COMIDAS PUEDO HACER CON EL AYOTE?

What foods can I make with pumpkin?

El ayote tierno y sazón se cocina solo en agua con sal; también se elaboran guisos o picadillos. Como verdura se utiliza en la olla de carne, sopas y en platillos dulces, como pudines, mieles y galletas. Los quelites se usan en sopas, tortas, guisos con huevo, ensaladas y en el arroz. Las semillas se secan y tuestan, se consumen solas en la preparación de rellenos de tamales, aderezos, cajetas y turrones.

Uses: picadillos, soups, sweet dishes

## Arroz con ayote sazón Rice with squash

### Ingredientes:

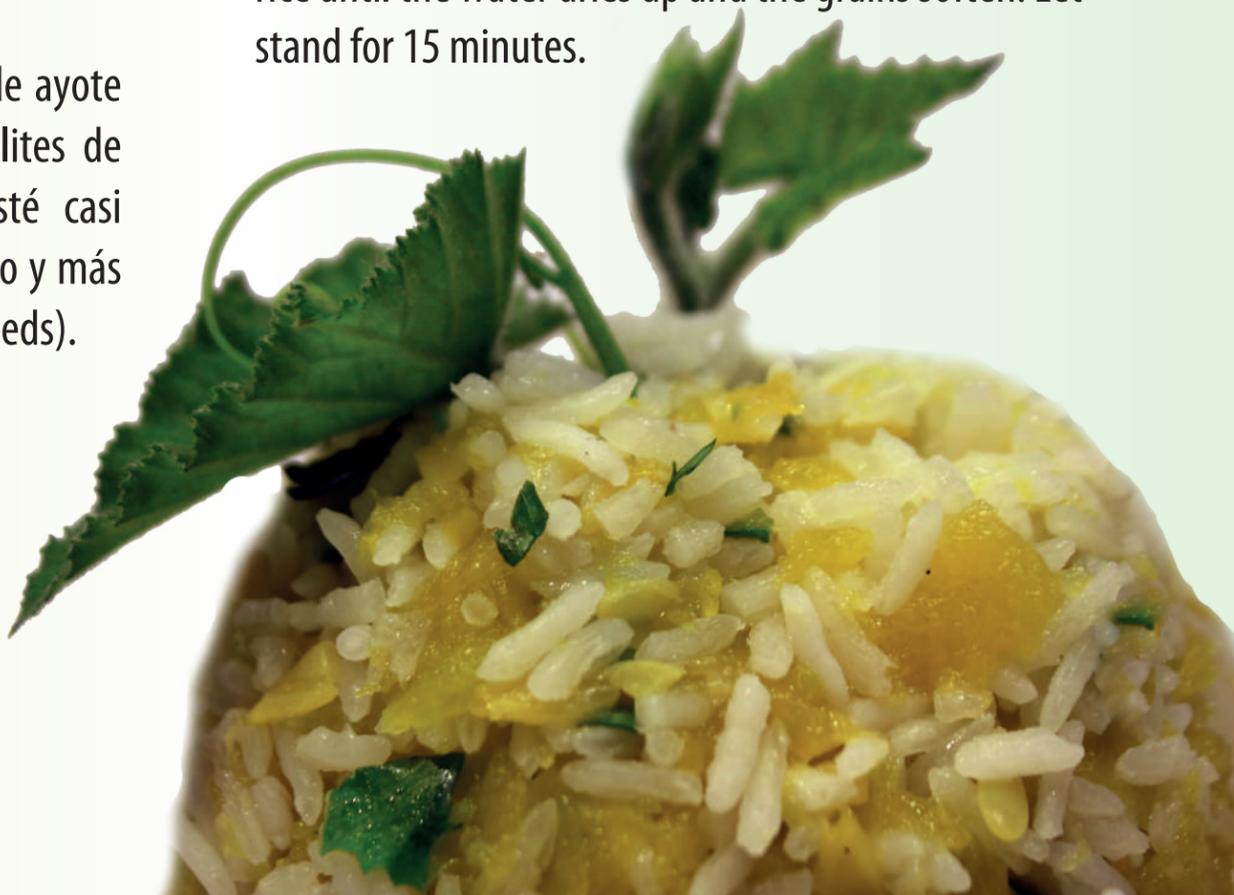
- 1 y ½ cucharadas de aceite (oil).
- ½ cebolla finamente picada (onion).
- ½ cucharadita de ajo picado (garlic).
- 1 y ½ tazas de arroz (rice).
- 3 tazas de agua (water).
- ½ taza de puré de ayote sazón (mashed squash).
- 1 cucharada de apio picado (celery).
- ½ cucharadita de sal (salt).

Opcional: Agregue una taza de flores de ayote (pumpkin flowers) y/o ½ taza de quelites de ayote picados cuando ya el arroz esté casi reventado y lograrás un platillo exquisito y más nutritivo. (Optional: squash flowers or seeds).

De estas preparaciones  
¿cuáles conoces?  
¿cuáles otras has probado?

### Preparación:

En un sartén sofría la cebolla y el ajo en el aceite. Incorpore el arroz y guise. Agregue el puré de ayote y el agua, así como la sal. Cocine el arroz hasta que se seque el agua y se suavicen los granos. Deje reposar durante 15 minutos. // In a pan add the onion and garlic in the oil. Add the rice and stew. Add the pumpkin puree and water, as well as the salt. Cook the rice until the water dries up and the grains soften. Let stand for 15 minutes.



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

**ENu** Escuela de  
Nutrición

# EL AYOTE

*Cucurbita moschata.*



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

**ENu**

Escuela de  
Nutrición