



UN PROYECTO DE

CONOZCAMOS MÁS SOBRE
NUESTROS ALIMENTOS CON
HISTORIA Y NUTRICIÓN

UCR



Esta información forma parte del resultado de investigaciones realizadas en el marco del Proyecto "Fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional en la población costarricense mediante la puesta en valor de las prácticas alimentarias tradicionales de productos vegetales y su innovación en la preparación y el consumo", inscrito en la Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica bajo el número ED-3032. El mismo es desarrollado de forma conjunta entre la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica y el Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional, período 2013-2014.

Edición general: Patricia Sedó Masís.

Revisión de texto: Lidia Echeverría Jara, Andrea Barboza, Adriana Chinchilla.

Diseño gráfico: Alejandra Arrieta Alfaro, estudiante del proyecto TCU-486, Universidad de Costa Rica. Javier Agüero Hidalgo, estudiante del proyecto TCU-486, Universidad de Costa Rica.

Fotografías: Archivos del proyecto TCU-486, Museo de Cultura Popular.

INTRODUCCIÓN

Costa Rica destaca en el planeta como uno de los países que dispone de una rica biodiversidad, en la cual se incluye los recursos alimentarios. La dieta está compuesta por productos nativos de la región y otros traídos de lejanas tierras, pero que exitosamente se han adaptado a las condiciones climatológicas del trópico, y que con el transcurrir del tiempo pasaron a formar parte de la alimentación habitual.

La ubicación del país en la región tropical, la existencia de microclimas y la conservación de áreas boscosas han contribuido, entre otros aspectos, a la conservación de las especies naturales comestibles con alto valor nutricional, lo cual es una fortaleza de Costa Rica en términos de soberanía alimentaria. No obstante, la acción humana devastadora de los ecosistemas ha impactado negativamente la fauna y la flora.

La creciente urbanización y la dedicación de tierras aptas para el cultivo para edificaciones, el estímulo de producción de monocultivos, el seguimiento de prácticas agrícolas no amigables con el ambiente, la contaminación de los terrenos y fuentes de agua y el cambio climático, aunado a una historia de décadas en la cual el modelo de desarrollo económico y productivo ha afectado negativamente al sector agrícola campesino, con desestímulo a la producción, con lo cual todos estos temas son verdaderamente preocupantes en relación con la seguridad alimentaria y nutricional del país.

Existe una sobrevaloración por parte de la población de una lista reducida de alimentos que no son capaces de producir y deben comprarse; la dependencia de las semillas y la falta de políticas de conservación de las semillas criollas, la falta de controles ante el uso indiscriminado de contaminantes químicos en la producción de alimentos, el mayor uso de productos preparados por cadenas de franquicias internacionales, la falta de información y acciones en relación con la conservación de

la biodiversidad alimentaria en las diferentes regiones del país, entre otros aspectos, han impactado también de manera negativa a los sistemas agroalimentarios.

Por su parte, el seguimiento de hábitos de alimentación poco saludables y la poca diversidad en la dieta de la mayoría de habitantes del país tienen una estrecha relación con la salud y el estado nutricional de la población.

Muchos de los alimentos de origen vegetal que antiguamente formaban parte de la dieta cotidiana de los y las costarricenses, en la actualidad están siendo poco utilizados. De manera errónea, estos alimentos podrían considerarse como maleza o partes no comestibles de los productos, y su eliminación de las zonas de cultivo, patios y cercos (término popular en zonas rurales para referirse a las zonas verdes aledañas a la casa, en las cuales las personas acostumbraban sembrar de forma mezclada plantas medicinales, comestibles y ornamentales) hace que cada vez sean menos comunes en el paisaje urbano y rural.

Existe un gran vacío de conocimiento sobre la conservación de semillas y siembra de muchos productos silvestres, y el uso culinario es limitado, por lo que aún cuando la disponibilidad podría ser suficiente en las comunidades y existe la oportunidad de siembra o la adquisición a un precio bajo en época de cosecha de ciertos productos, las personas no los incluyen en su alimentación habitual. Otros productos alimenticios, como raíces y tubérculos, son abundantes en el comercio local pero el uso culinario es muy limitado y no se aprovecha al máximo su potencial gastronómico.

Una lista de productos vegetales, al no conocerse a profundidad cómo conseguirlos y producirlos, y en algunas ocasiones se han extinguido en las localidades, han quedado en el recuerdo de las generaciones mayores, subvalorados e invisibili-

zados en la alimentación de las nuevas generaciones. Entre las razones por las cuales las personas justifican la poca utilización de ciertas flores, tallos, semillas, hojas, raíces, tubérculos y frutos se encuentran el mayor tiempo dedicado a la preparación y la complejidad de elaboración de los platillos tradicionales los cuales, aparentemente, son mejor aceptados por generaciones de edad avanzada dado que en su época de infancia y juventud eran comunes en la mesa familiar. Además, las nuevas generaciones refieren que al no ser productos comunes en su dieta, la identificación de ciertos alimentos se torna difícil, y poco conocen acerca de cómo podrían utilizarse en la cocina.

Por otro lado, debido a la poca demanda y la temporalidad en la cosecha de algunos alimentos, la disponibilidad y el acceso a ciertos productos en las comunidades es nula o limitada. Los precios de algunos productos son relativamente altos, y se desconoce cómo producirlos en pequeñas parcelas o en la casa, con lo cual el consumo es reducido o inexistente.

Tomando en cuenta lo anterior, el Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional y la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica de forma conjunta desarrollan un proyecto denominado "Fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional en la población costarricense mediante la puesta en valor de las prácticas alimentarias tradicionales de productos vegetales y su innovación en la preparación y el consumo", en el cual participan centros educativos, familias y comunidades de seis localidades pertenecientes a Alajuela y Heredia.

Bajo un concepto integral de la seguridad alimentaria y nutricional, que de forma directa impacta en la soberanía alimentaria, se propone a las personas retomar y valorar los conocimientos ancestrales en relación con un grupo de alimentos vegetales que por su valor cultural y nutricional han destacado en la dieta de generaciones anteriores, y que por diversas situaciones en la

actualidad están prácticamente en el olvido.

Se desarrollan actividades que contribuyan a la identificación de los productos y el reconocimiento de sus propiedades nutricionales e historia, el rescate de la producción familiar y en los centros educativos, y el mayor uso culinario con preparaciones tradicionales e innovadoras.

El presente documento forma parte de una serie de materiales donde se desarrollan temas sobre productos vegetales que tienen un alto valor cultural y nutricional y, debido a su potencial gastronómico, se ha decidido promocionarlos para que las personas los conozcan más y se animen a incorporarlos en su dieta habitual mediante la preparación de platillos tradicionales y nuevos.

Dando seguimiento a una línea de trabajo desarrollado por el investigador M Sc. Romano González Arce, Nutricionista Antropólogo del Ministerio de Salud, se propuso desarrollar documentos con información general con la finalidad de despertar el interés en las personas lectoras acerca de los productos, y que a partir de su reconocimiento, puedan valorarse como fuentes alimentarias alternativas. En el presente documento se presentan datos generales relevantes en relación con su identificación, valor nutritivo y usos comestibles.

ÍNDICE

MÁS SOBRE ALIMENTOS CONOCIDOS Y DISPONIBLES

Arracache	9
Ayote	11
Berros	13
Caimito	14
Carambola	15
Carao	16
Cas	17
Chan	18
Chayote	19
Chiverre	21
Culantro Coyote	23
Frijol de Palo	24
Granadilla	25
Guanábana	26
Guapinol	27
Guayaba	29
Guineas y Guineos	30
Itabo	31
Jocote	32
Malanga	33
Maracuyá	34
Marañón	35
Ñampí	36
Níspero	37
Papaya	38
Pejibaye	39
Rábano	40
Remolacha	41

Tacaco	42
Tiquizque	43
Yuca	44
Zapote	45

MÁS SOBRE ALIMENTOS...



MÁS SOBRE ALIMENTOS
CONOCIDOS Y DISPONIBLES





Figura 1



Figura 2

ARRACACHE

Arracacia xanthorrhiza de la familia Umbelliferae.

VALOR NUTRITIVO

La raíz es rica en almidones, fibra, calcio y vitamina A. Las hojas contienen fibra, calcio, vitaminas A, C y ácido fólico y hierro.

USOS COMESTIBLES

El uso más tradicional del arracache es en forma de picadillo, para lo cual se acostumbra picarlo de forma sumamente fina. Como paso preliminar en la elaboración del picadillo, se cocina el arracache picado en agua con sal hasta lograr una textura ligeramente suave. Este platillo se elabora con o sin carne, y se condimenta usualmente con cebolla, chile dulce y culantro. Con la raíz también puede consumirse solo cocido en agua con sal, en sopas o para la elaboración de purés, tortas y platillos dulces. De la planta de arracache también son aprovechables las hojas tiernas, las cuales pueden picarse finamente y agregarse en pequeñas cantidades al picadillo, lo que se denomina popularmente como "pintar" el plato, una práctica común para dar mayor colorido a la preparación.

GENERALIDADES

Su origen se localiza en los Andes y está presente en la mesa costarricense desde la época prehispánica. Los indígenas acostumbraban consumir esta raíz de forma hervida como alimento básico, dado su alto contenido de almidón. Se dispone de registros sobre el uso del arracache, similar a la yuca. Se rallaba y se secaba al sol, para su uso en la elaboración de masas y tortillas. Sus usos culinarios antiguamente eran más variados que en la actualidad, dado que era común el consumo de las hojas tiernas (cogollos) y la raíz tuberosa. El arracache es un alimento altamente consumido en espacios festivos familiares y populares en forma de picadillo, principalmente en pueblos del Valle Central. En el pueblo de San Juan Sur, ubicado en la provincia de Cartago, la producción de arracache es extensa, razón por la cual hace varios años organizaron una feria dedicada a este alimento en el mes de diciembre. La popularidad del picadillo hizo que se industrializara el proceso de pelado y picado de la raíz para facilitar la preparación, de tal forma que en la actualidad es más usual encontrarlo de forma procesada. Dado que la costumbre más arraigada es el consumo en picadillos, es común la oferta del producto pelado, picado y precocido. No es común encontrar el producto entero en ferias del agricultor



Figura



y mercados locales. Una de las características que diferencian el arracache de otras raíces y tubérculos comunes en la dieta costarricense es su textura dura y sabor relativamente neutro lo que permite combinarlo con diversos tipos de productos en la elaboración de platillos. El cultivo de esta popular raíz se hace por medio de rebrotes (ramificaciones cortas del tallo que salen de las raíces). Se recomienda que la siembra se realice en zonas altas, donde hay un mejor crecimiento de la planta, y que la misma se efectúe en la época del año en que inician las lluvias, entre marzo y mayo. La cosecha ocurre entre 9 y 12 meses posteriores a la siembra, cuando el follaje de la planta comienza a cambiar de color de verde intenso a amarillento y se seca. Es un cultivo que puede combinarse con maíz y frijol.



Figura 3



Figura 4

AYOTE

Cucurbita pepo de la familia Cucurbitaceae

VALOR NUTRITIVO

Varía según la parte de la planta, sea flor, quelites, semillas, frutos tiernos o sazones. Las flores de ayote y las semillas se caracterizan por su alto contenido de minerales, entre ellos magnesio, calcio, fósforo y zinc. Los frutos tiernos contienen fibra y vitamina C; mientras que los frutos sazones constituyen una excelente fuente de betacarotenos (precursores de la vitamina A) y almidones.

USOS COMESTIBLES

El uso culinario dependerá de la parte comestible de la planta. Las flores y los quelites generalmente son utilizados para la elaboración de sopas y guisos. Las flores rellenas con carnes o picadillos de verduras envueltas en huevo y fritas o bañadas con salsa de tomate forman parte de platillos criollos poco elaborados en la actualidad, pero que antiguamente era comunes en la mesa campesina. Por su parte, los frutos tiernos son el ingrediente principal para la elaboración de guisos, combinados con elote u otros vegetales en una base de agua o leche. Las preparaciones clásicas con ayote sazón incluyen las sopas y la miel de ayote elaborada con ayotes "secos" o con poco contenido de agua, dulce de tapa y canela. Platillos innovadores incluyen pudines, panes, galletas, postres y bebidas. En el caso de las semillas, antiguamente se acostumbraba secarlas, eliminarles la cáscara, tostarlas y molerlas. Las semillas tostadas se consumían solas o mezcladas con otros alimentos, tales como la masa de maíz. Con las semillas se elaboraban rellenos de tamal, cajetas, turrone y horchata.

GENERALIDADES

El nombre de este alimento deriva de los vocablos náhuatl ayotli, aiotl, o ayoa que significa "volverse agua". Constituye una planta de alto aprovechamiento comestible que está ampliamente distribuida en todo el territorio nacional. De la mata de ayote se utilizan los brotes tiernos, conocidos como quelites, flores, semillas, y frutos tiernos y sazones. Es una mata rastrera que produce durante todo el año. La selección de las flores para consumo es cuidadosa, dado que se recomienda hacer uso de las flores masculinas para no afectar la producción. La siembra se realiza entre los meses de marzo o abril, y la cosecha se presenta tres o cuatro meses después de la siembra. Este alimento fue básico en la dieta de las poblaciones indígenas prehispánicas, con un aprovechamiento máximo de las partes comestibles de la planta. Las semillas el ayote eran las principales fuentes de calcio, magnesio, vitamina E y otros componentes dietéticos esenciales. En zonas rurales e inclusive en predios en zonas urbanas actualmente es común el crecimiento de las matas de ayote, aunque es recomendable hacer una buena selección de las semillas para obtener una buena producción con ayotes de mayores tamaños y más abundantes, deseablemente, con pulpa más seca, de color naranja intenso y carnosa. La siembra



Figura



se efectúa por medio de semillas y hay un mayor desarrollo de la planta en zonas bajas, caracterizadas por climas entre secos y húmedos. Generalmente, los agricultores reservan las mejores semillas obtenidas de frutos sanos y con pulpa carnosa, rica en almidones. Por cada hoyo que se realiza en la tierra abonada, bien drenada y con suficiente humedad se colocan entre tres y cuatro semillas. De la siembra hasta la cosecha de los frutos pueden transcurrir entre tres y cuatro meses. Los frutos se consumen tiernos o sazones, los cuales se identifican por su tamaño y coloración de la cáscara.





Figura 5



Figura 6

BERROS

Nasturtium officinale de la familia Brassicaceae

VALOR NUTRITIVO

Los berros son ricos en fibra, hierro, ácido fólico, vitamina C y potasio. Tienen sustancias azufradas, razón por la cual son ligeramente picantes y con sabor amargo.

USOS COMESTIBLES

Dado el riesgo de que crezcan en zonas de aguas contaminadas, se recomienda la compra de berros en sitios donde se asegure su inocuidad, y un buen lavado previo su consumo. El uso común es utilizando los tallos tiernos y hojas frescas y crudas picadas en ensaladas. También en zonas rurales se elaboran sopas con carne de res y papas, picando finamente los berros.

GENERALIDADES

Los berros son originarios de Europa. Se caracterizan por crecer de forma silvestre en zonas con alta humedad. Los berros es una planta acuática perenne que se reproduce en suelos fangosos y con alta humedad, tales como áreas a riachuelos o zonas de acumulación de agua, tales como lagunas o charcos. Por esta característica, algunas personas creen que los berros son productos muy contaminados, y efectivamente no están muy alejados de la realidad, debido a que es común el crecimiento de los berros en zonas donde se empozan aguas servidas o contaminadas. Es por tal razón que es muy importante que el consumidor esté seguro de la procedencia del alimento, para que el mismo sea inocuo y su consumo no genere problemas de salud. Antiguamente era uno de los productos preferidos para combatir la anemia.



Figura 7



Figura 8

CAIMITO

Chrysophyllum cainito L. de la familia Sapotaceae.

VALOR NUTRITIVO

Tienen un alto contenido de fibras solubles e insolubles, vitamina C y componentes fitoquímicos con alto poder antioxidante que actualmente están siendo estudiados en universidades.

USOS COMESTIBLES

El caimito se consume de forma madura y fresca. No se tienen registros de preparaciones a base de esta dulce fruta, con lo cual se está desaprovechando en la cocina. En otros países el caimito se utiliza en ensaladas y para la elaboración de bebidas y postres.

GENERALIDADES

Árbol grande y frondoso que se propaga por semillas con un óptimo crecimiento en zonas secas y climas calientes. El árbol es nativo probablemente de las Antillas y se propagó a Centroamérica. Se encuentra de forma abundante en los sectores este y oeste del Valle Central. La floración ocurre entre los meses de agosto y setiembre, y produce unos frutos redondeados que conforme maduran cambian de coloración de verde a morado. La cosecha de la fruta sucede aproximadamente cinco años posteriores a la siembra. Los frutos maduros son abundantes entre marzo y abril en Orotina, San Mateo y otros pueblos del Pacífico Central. El producto se popularizó en el Valle Central probablemente cuando Puntarenas se convirtió en el principal centro turístico, entre las décadas de 1940 y 1970, y era usual que los vendedores ofrecieran esta fruta empacada en cajas rústicas de madera, las cuales eran adquiridas por los turistas nacionales, al igual que los marañones y mangos verdes. Los frutos son sumamente dulces cuando están maduros, y se caracterizan por una secreción lechosa, pegajosa que está presente en la pulpa que envuelve a las negras semillas. Las hojas destacan por presentar un color verde por encima y dorado en la parte interna, por lo que con el movimiento provocado por el viento lucen atractivas a vista.



Figura 9



Figura 10

CARAMBOLA

Averrhoa carambola, perteneciente la familia Oxalidaceae.

VALOR NUTRITIVO

La carambola es una fruta con un alto contenido de vitaminas C , A y fibra.

USOS COMESTIBLES

La fruta se consume cruda, sola o en forma de bebida. Con la carambola se pueden elaborar diversos tipos de salsas, helados, mermeladas y postres y como ingrediente decorativo de postres y ensaladas.

GENERALIDADES

Es un arbusto tropical perenne cuyos frutos se caracterizan por su intenso aroma, color, sabor y apariencia, ya que al partirla tiene forma de estrella. Conforme el fruto madura, va adquiriendo una coloración amarilla brillante y un aroma más intenso característico, razón por la cual muchas personas lo siembran con fines ornamentales. El arbusto es nativo de Indonesia.



Figura 11



Figura 12

CARAO

Cassia grandis L. de la familia Fabaceae (Caesalpinioideae).

GENERALIDADES

Árbol grande (entre 15 y 30 m de altura) y frondoso que produce unas vainas grandes. El origen se localiza en Centroamérica y las Antillas y crece en bosque seco tropical. El carao es altamente utilizado en la provincia de Guanacaste. Se comercializa en forma de la denominada "miel de carao", sustancia dulce adherida a las semillas de olor fuerte y color oscuro. Su uso es con fines medicinales, para la prevención de anemia al creerse que es un tónico rico en hierro y energético. Por su alto contenido de néctar, es un árbol altamente visitado por la abeja de castilla (*Apis mellifera*), abejorros (*Apidae-Bombini*), avispas y jicotas (*Melipona beecheii*). El árbol florece en época seca, caracterizado por hermosas florecillas rosadas, y es también importante por ser un recurso maderable.

VALOR NUTRITIVO

No disponible.

USOS COMESTIBLES

Se utiliza la savia melosa de la vaina, la cual tiene un sabor achocolatado. Con la miel de carao se elabora una rica bebida a base de agua o leche. La miel se elabora a base de la pulpa, para lo cual se ponen a remojar las semillas, se hierve y se cuela. En países centroamericanos, el carao es ampliamente conocido y utilizado para la elaboración de bebidas y vino.



Figura 13



Figura 14

CAS

Psidium friedrichsthalianum (Bergius) de la familia Myrtaceae.

GENERALIDADES

VALOR NUTRITIVO

La fruta es una excelente fuente de vitamina C, fibra y pectinas.

USOS COMESTIBLES

El uso popular del cas es en forma de fresco, mediante el licuado de la fruta con agua o leche; sin embargo con esta fruta se pueden elaborar helados, salsas, postres y mermeladas. Algunas personas acostumbran hervir previamente la fruta con la finalidad de disminuir la intensidad del sabor ácido, y evitar que las bebidas cambien de color por efecto de la acción enzimática, sin embargo esta práctica afecta negativamente el contenido de vitamina C.

El nombre deriva del vocablo brunca kás-kra. El árbol de cas es originario de tierras centroamericanas, y forma parte de los árboles que antiguamente las personas acostumbraban sembrar en los solares, tanto por la sombra como por sus aromáticos frutos. En Costa Rica esta fruta es ampliamente conocida, y la siembra puede darse en todo el territorio nacional. En las últimas décadas ha tomado importancia la producción industrial de bebidas a base de esta fruta, razón por la cual la siembra se ha incrementado de manera considerable. La producción de la fruta varía según la época del año y la localización geográfica; de esta forma en el Valle Central la producción se incrementa entre los meses de junio y setiembre.



Figura 15



Figura 16

VALOR NUTRITIVO

Las semillas tienen un alto contenido de fibra soluble e insoluble, calcio y otros minerales.

USOS COMESTIBLES

Las semillas son utilizadas para la elaboración de bebidas y helados. Generalmente, las semillas se remojan para que el mucílago que recubre las mismas se hidrate y floten ligeramente en el agua. La bebida se endulza con azúcar o sirope rojo.

CHAN

Hyptis suaveolens (L.) Poit de la familia Lamiaceae

GENERALIDADES

Es un pequeño arbusto de origen americano, nativo de México, que crece de forma silvestre, ampliamente conocido en Costa Rica y utilizado para la preparación de bebidas. Según el saber popular este alimento es refrescante. Es usual que se confunda con la chía, la cual es una semilla de apariencia similar, pero de dimensiones más pequeñas. El arbusto puede alcanzar hasta 2m de altura. Las semillas de chan y de chía eran utilizadas por las poblaciones indígenas prehispánicas como alimentos cotidianos y para rituales, razón por la cual con la llegada de los conquistadores, fue desestimulado su consumo. Las dimensiones de la semilla de chan son mayores, principal característica que la diferencia de la chía. Actualmente está siendo estudiadas sus propiedades medicinales.



Figura 17



Figura 18

CHAYOTE

Sechium edule de la familia *Curcubitaceae*

VALOR NUTRITIVO

El valor nutritivo varía según la parte comestible, sean raíces, quelites, frutos tiernos o sazones. Las raíces son ricas en almidones y fibras, mientras que los quelites se caracterizan por contener mayor porcentaje de hierro, calcio y ácido fólico. Los frutos son ricos en fibra y contienen pequeñas cantidades de vitaminas y minerales.

USOS COMESTIBLES

Los quelites de chayote es el ingrediente principal para la elaboración de sopas y tortas; mientras que la raíz se utiliza para elaborar picadillos, pasteles o como ingrediente principal de sopas y miel. En el caso de los chayotes, el tierno se usa para la elaboración de picadillos o como ingrediente de sopas, guisos y ensaladas. El chayote sazón, si la pulpa es seca, es más buscado para la elaboración de picadillos, pasteles, mermeladas, así como un platillo dulce tradicional llamado "chancletas". Los chayotitos cocoros se consumen hervido con sal o en ensaladas.

GENERALIDADES

El nombre deriva del vocablo náhuatl chayotli que significa "calabaza espinosa", con amplia producción y uso comestible en la época prehispánica en México y Centroamérica. La planta es trepadora de cultivo perenne, con una amplia distribución en todo el territorio nacional. Existe una amplia variedad de chayotes, desde los de cáscara lisa, conocidos como chayote quelite, hasta los chayotes blancos, con cáscara rugosa y abundantes espinas, y los chayotes tipo cocoro, los cuales se caracterizan por ser más pequeños. Ujarrás es un pueblo caracterizado por sus extensas plantaciones de chayote tipo quelite, y por ser el lugar donde se organiza la Feria del Chayote, única en el país. La siembra se efectúa en la época previa al inicio de las lluvias, entre marzo y abril. Las personas seleccionan dos chayotes preferiblemente con dos retoños, con el cuidado de que elegir las mejores semillas. De acuerdo con el saber popular deben ser macho y hembra (diferenciado según la germinación del fruto, si hay brotes solo en un extremo es semilla masculina y si tienen brotes en los extremos de la semilla es femenina) y la colocación de las semillas en una tierra abonada, tratando de que queden medio enterradas. La cosecha ocurre aproximadamente cuatro meses, posterior a la siembra de la planta. La



Figura 17



Figura 18

extracción de la raíz ocurre en momento en que la planta se prepara para morir y retoñar de nuevo. Para este proceso ha logrado almacenar suficiente energía en sus raíces para iniciar con el proceso de crecimiento, razón por la cual los agricultores prefieren hacer su extracción en los primeros meses del año. Se requiere de conocimiento para extraer las raíces, dado que un mal corte podría afectar la planta. Los precios de los chayotes son accesibles para la población que vive en sectores urbanos, donde por lo limitado de las zonas verdes no es posible sembrar matas de chayote; sin embargo, al comparar los precios, son más accesibles los chayotes tipo quelite que otras variedades más criollas, las cuales en ocasiones es difícil encontrar en los supermercados. Además, la raíz de chayote es la parte de la planta que se comercializa en las ferias de agricultor y mercados provinciales y tiene el mayor costo económico, considerados por muchos como un "alimento de lujo", inalcanzable según su presupuesto familiar.



Figura 19



Figura 20

CHIVERRE

Curcubita ficifolia de la familia Cucurbitaceae.

VALOR NUTRITIVO

El valor nutritivo varía según la parte de la planta. Las semillas son ricas en minerales, como calcio, fósforo, magnesio, y lípidos; las flores son ricas en minerales como calcio y fósforo, y fibra. Los frutos tiernos y sazones son una excelente fuente de fibra, al igual que los quelites. En el procesamiento de la miel, se presenta una gran pérdida de vitamina C, otra vitamina de la cual el fruto es una excelente fuente.

USOS COMESTIBLES

En comunidades productoras, como Zarco, Sarchí, San Ramón de Alajuela y al sur de Cartago, se describen preparaciones utilizando partes de la planta como semillas, quelites, fruto tierno (conocido como chiverrillo), y el fruto sazón en la preparación de guisos, sopas, albóndigas, picadillos, tortillas, cajetas y turrones. Muchas de estas preparaciones datan de varias generaciones atrás y, en algunos casos, se consumen actualmente. Otros platos forman parte del recuerdo de las personas de mayor edad, quienes solían consumir ciertas comidas en la infancia. La tradición en la elaboración de la miel de chiverre para época de Semana Santa se registra desde la antigüedad, tal es el caso de la trituración de las semillas tostadas para preparar los rellenos de tamales, popularmente conocidos como "pipián". Cabe mencionar que la técnica de elaboración de este tipo de

GENERALIDADES

Es una diminuta semilla negra, de origen mexicano, la cual se confunde comúnmente con el chan. La planta puede alcanzar hasta 1m de altura. Las semillas de chía figuraban entre los alimentos básicos de las poblaciones indígenas prehispánicas, principalmente en México, las cuales se recolectaban de los arbustos que crecían de forma silvestre en zonas boscosas y tenían un alto valor nutricional y cultural. Su nombre científico *Salvia*, deriva del vocablo latino que significa salud. Debido al reconocimiento de sus propiedades nutricionales y curativas, actualmente la semilla de chía es ampliamente comercializada.



Figura 19



Figura 20

conservas constituye una herencia culinaria desde la Colonia por parte de los españoles, quienes trajeron la práctica de elaboración de diversos tipos de conservas, elaboradas con miel de caña y aromatizadas con diferentes productos especiados, que a su vez heredaron la técnica de los árabes. Siendo el chive-re un producto altamente disponible entre febrero y abril, es muy probable que la tradición de elaboración de este tipo de platillo dulce se arraigara tan fácilmente, o bien, los productores ajustaran la siembra al tiempo donde hay mayor demanda. El fruto tiene un sabor relativamente neutro, con lo cual la miel resultó en una buena opción para aprovechar la rica pulpa y su consistencia fibrosa y turgente para la elaboración de la conserva.



Figura 21



Figura 22

CULANTRO COYOTE

Eryngium foetidum de la familia *Apiaceae*.

VALOR NUTRITIVO

Como toda hoja, la hoja es rica en hierro, fibra, ácido fólico y vitamina C.

USOS COMESTIBLES

Debido a su característico y penetrante aroma es utilizada como hierba aromática para la condimentación de sopas, picadillos y adobo de carnes. Se consume cruda o cocida.

GENERALIDADES

Ampliamente conocido en todo el territorio nacional, el culantro de coyote es una de las hierbas aromáticas con más tradición en la cocina costarricense. Crece de manera silvestre en zonas verdes, y actualmente es comercializada en ferias y supermercados. Es una planta nativa de América. Su cultivo se propaga por semillas, las cuales se dispersan con el viento, y por la acción de animales. La pequeña planta crece de manera óptima tanto en climas secos como húmedos y en zonas calientes. Popularmente, el culantro de coyote es uno de los productos utilizados para prevenir o curar la anemia, al creer que la hoja de color verde intenso es rica en hierro.



Figura 23



Figura 24

FRIJOL DE PALO

Cajanus cajan (C. indicus) de la familia Leguminosae.

VALOR NUTRITIVO

Los granos secos son más nutritivos que los tiernos. El gandul o frijol de palo es una rica fuente de proteína, hierro, calcio y fósforo.

USOS COMESTIBLES

El uso culinario incluye tanto semillas tiernas o verdes y los frijoles secos. La cocción de toda leguminosa es necesaria para mejorar su digestibilidad, para lo cual se cocinan en agua hasta que suavicen. Es usual consumir los frijoles solos, con verduritas o mezclados con arroz o carnes, aunque en el caso de Costa Rica las formas de preparación son sencillas y poco variadas.

GENERALIDADES

El frijol de palo es originario de la India, lugar donde se domesticó de una especie local, el *C. cajanicus*. Posteriormente, esta leguminosa se introdujo en África, aproximadamente hace 4200 años. En el caso de América, este frijol probablemente fue introducido durante la época del comercio de esclavos africanos. Dado que el frijol gandul es un arbusto, es probable que las personas empezaran a diferenciarlo de los frijoles comunes con la denominación de "frijol de palo". Se propaga por medio de semillas, para lo cual la costumbre del agricultor es colocar entre tres y cuatro por hoyo. Su siembra en el campo es común intercalarla con maíz, frijol y tiquizque. La primera cosecha de gandul ocurre entre cinco y seis meses, posterior a la siembra, dependiendo de la variedad. En cada cosecha se recomienda hacer la recolección de las vainas y podar el arbusto para que vuelva a retoñar y se obtenga una buena cosecha a futuro.



Figura 25

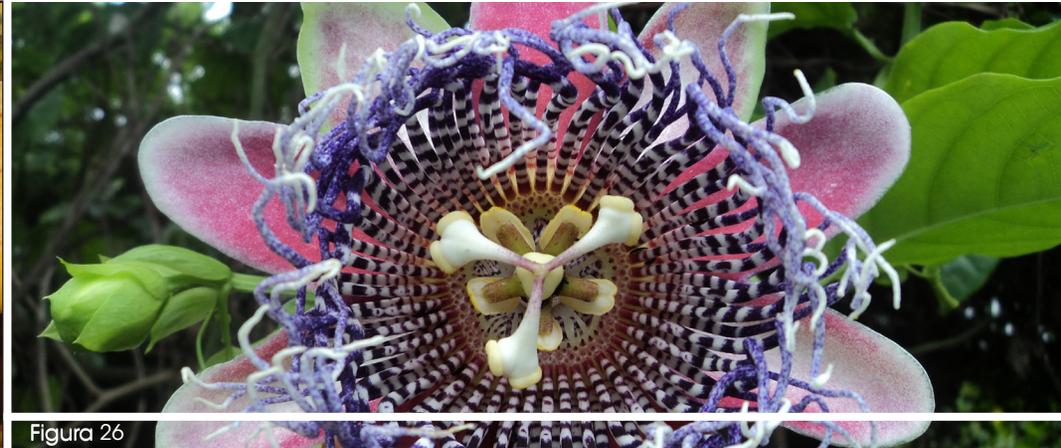


Figura 26

GRANADILLA

Passiflora ligularis de la familia *Passiflora*.

VALOR NUTRITIVO

Es un fruto con un alto contenido de vitaminas A y C, y fibra.

USOS COMESTIBLES

Generalmente se consumen las semillas y el líquido dulce contenido en el fruto maduro. No es común el uso de esta fruta en otros platillos, aunque se recomienda para aderezos de ensaladas, helados y postres fríos.

GENERALIDADES

El origen de la granadilla se localiza en América del Sur, específicamente en la cordillera andina que abarca del norte de Chile hasta Venezuela. La planta es un bejuco trepador leñoso de donde cuelgan los frutos que tienen forma ovoide y de cáscara colorida. Su forma es similar a la de una maraca, y la belleza de la flor hace que las personas acostumbren mantener la planta con fines ornamentales. La belleza exótica de sus flores tiene relación con el nombre otorgado a la familia "Passiflora", y se remonta a la época de la Colonia, cuando los religiosos asociaron su forma con signos de la pasión de Jesucristo.



Figura 27



Figura 28

GUANÁBANA

Annona muricata L. de la familia Annonaceae

VALOR NUTRITIVO

Es un fruto con un alto contenido de vitaminas A y C y componentes fitoquímicos con un alto poder antioxidante. Es una fruta rica en fibra, almidones y azúcares.

USOS COMESTIBLES

La guanábana puede consumirse sola de forma fresca, aunque el uso más popular es para la elaboración de jugos, frescos y helados.

GENERALIDADES

El árbol es oriundo de las zonas tropicales de América. Es un árbol grande y frondoso que puede alcanzar una altura aproximada de ocho a diez metros. En los últimos años, esta fruta se ha popularizado, al atribuírsele un alto poder antioxidante y propiedades medicinales. Su reproducción es por medio de semillas, estacas o injertos, y el árbol crece de manera exitosa en zonas calientes y húmedas. Los árboles sembrados por medio de semillas tienen su primera cosecha a los tres años. Conforme se presenta la maduración, la cáscara del fruto cambia de color verde intenso a un verde claro brillante, y puede alcanzar hasta 4000 g de peso. La pulpa es blanca con semillas grandes y negras, de sabor muy dulce cuando el fruto está maduro.



Figura 29



Figura 30

VALOR NUTRITIVO

No disponible.

USOS COMESTIBLES

Con la pulpa polvosa se elabora una bebida a base de agua o leche de vaca.

GUAPINOL

Hymenaea courbaril L. de la familia Fabaceae (Caesalpinioideae).

GENERALIDADES

El árbol de guapinol es originario de América, distribuido de México hasta Brasil, presente también las Antillas. Se caracteriza por su tronco leñoso, amplio y verde follaje, y frutos de color café en forma de vainas que pueden tener una longitud cercada a los 15 cm. El árbol puede alcanzar una altura hasta de 40 m, y en Costa Rica es más común su crecimiento en zonas del Pacífico. Su nombre proviene del vocablo náhuatl quauitl que significa árbol y pinolli, harina o polvo. Es conocido por su aroma intenso, que para algunas personas es fuerte, así como por la apariencia harinosa de la capa de materia seca que recubre las grandes semillas. Cada vaina contiene entre 4 y 5 semillas. Su sabor es dulce y achocolatado. El guapinol tiene valor por su resistente madera. Sus flores y meloso aroma atraen a las abejas y murciélagos, y se encargan de perfumar el ambiente. Se tienen registros de su uso en la cocina prehispánica para la elaboración de bebidas, las cuales por el alto contenido de almidones era similar a una bebida a base de harinas de cereales. Los indígenas extraían el polvo que recubría las semillas y se mezclaban con el agua.



Figura 29



Figura 30

Para el aprovechamiento de las semillas, se requiere quebrar la dura cáscara de las vainas. Cuando las mismas maduran, caen al suelo. Si la vaina no se abre, las semillas se pudren en el interior. El guapinol es muy popular por sus resinas y el ámbar, por su dureza y extraordinaria belleza. A las hojas se le atribuyen propiedades medicinales.



Figura 31



Figura 32

GUAYABA

Psidium guajava de la familia Myrtaceae

VALOR NUTRITIVO

La guayaba rosada tiene un alto poder antioxidante atribuido al contenido de vitamina C, Vitamina A, niacina y varios fitoquímicos de beneficio para la salud. Tiene un alto contenido de fibras, pectina y potasio. Actualmente está siendo estudiada en universidades por su potencial antioxidante.

USOS COMESTIBLES

Se consume de forma fresca, en jugos, bebidas, helados y postres. La preparación más tradicional es la jalea, proceso que se llevó a la industria y en la actualidad es uno de los productos de mayor demanda, aunque por la cocción se presenta una importante pérdida de vitamina C.

GENERALIDADES

La guayaba de pulpa rosada es una de las frutas altamente preferidas por la población costarricense, debido a su intenso sabor y aroma. Antiguamente, los árboles abundaban en los potreros y la principal forma de consumo es fresca. Su origen es americano, localizado entre Centroamérica, Brasil, Colombia y Las Antillas. Su reproducción es por semillas, aunque también es posible utilizar acodos, esquejes e injertos. El árbol tarda tres años para presentar la primera cosecha. El árbol puede alcanzar una altura de 6 m. Una de las primeras barreras para el desarrollo del cultivo de este árbol es el desconocimiento por parte de los agricultores de cómo controlar las plagas, siendo el gusano de la guayaba el principal problema en la producción de guayaba de calidad. Las frutas pueden ser redondas u ovaladas, las cuales cambia el color de la cáscara cuando madura de verde a amarillento. Popularmente, la guayaba rosada es recomendada a personas con problemas de anemia, al creerse que es una fruta rica en hierro.



Figura 33



Figura 34

GUINEAS Y GUINEOS

Varietades de la familia de Musaceae

VALOR NUTRITIVO

Estos productos tienen un alto contenido de almidones, (la guinea más que el guineo), con lo cual al madurar los frutos son sumamente dulces. Por su contenido en almidones y azúcares, son ricos en energía. El plátano, banano o guineo verde tienen una mayor concentración de almidones y vitamina C que cuando están maduros y son una fuente de potasio.

USOS COMESTIBLES

La forma de consumo más común en los hogares rurales varía si se trata de guineo o guinea. El guineo usualmente se consume verde, hervido en agua con sal o para la elaboración de picadillos, como ingrediente para sopas o en un platillo tradicional conocido como Angú. A partir del guineo se elabora de forma artesanal el vinagre, un producto común como aderezo para ensaladas. La guinea usualmente se consume madura en forma frita o asada a las brasas. Platillos elaborados con plátano maduro común pueden también elaborarse con guinea madura. También se utiliza la guinea verde para la elaboración de picadillos, tortas y tamales.

GENERALIDADES

Productos aparentemente nativos de la India. Se diferencia de otros tipos de musáceas, como el banano de exportación por su tamaño y diámetro de la fruta. La guinea y el guineo son de menor tamaño y más grueso. La guinea es un producto poco comercializado, y es más común encontrarlo en zonas rurales. Su siembra es relativamente fácil por medio de retoños o "hijos", y es una planta perenne. En el imaginario costarricense estos productos se asocian a dieta de pobres, por cuanto antiguamente era común que las personas de escasos recursos recolectaran los productos de cafetales o de los denominados "cercos" para alimentar a su numerosa familia, y las preparaciones comunes eran utilizar los guineos para hervirlos con los frijoles y asar las guineas maduras en el fogón de la cocina. Debido a que estos productos abundaban en las zonas rurales, no era necesario comprarlos, y formaban parte de la dieta básica de los pobladores de zonas rurales. Con el transcurrir del tiempo y la menor disponibilidad de tierra para sembrar, el acceso a estos productos se ha visto disminuido, además de que el mercado hay una mayor oferta de bananos maduros y plátanos verdes y maduros, con lo cual éstos han desplazado a los guineos y guineas.



Figura 35



Figura 36

ITABO

Yucca guatemalensis de la familia Agavaceae.

VALOR NUTRITIVO

Las flores generalmente son ricas en minerales tales como calcio y magnesio, fibra y vitaminas A y C.

USOS COMESTIBLES

La parte comestible de la flor son sus pétalos, razón por la cual el primer paso en la preparación es la eliminación del centro de la flor, el cual es de sabor amargo intenso. Con los pétalos se elaboran guisos con huevo y es usual su combinación con papa. También se utiliza para la elaboración de ensaladas, pasteles, conservas ácidas y en cajetas con leche. Los tallos tiernos del arbusto también son comestibles, aunque en Costa Rica no son consumidos.

GENERALIDADES

Es un arbusto ampliamente conocido en Costa Rica, nativo de Mesoamérica, muy utilizado para cercas vivas. Se caracteriza por tener hojas gruesas y puntiagudas, y una hermosa flor de color blanco, utilizada en Costa Rica para la elaboración de platillos en época de Semana Santa, momento en que hay una gran disponibilidad del producto, entre los meses de marzo y mayo. Su siembra es a través de estacas. Actualmente su venta se realiza por las personas directamente en las calles de zonas de alta producción, como Alajuela y algunos pueblos josefinos. También se vende en las ferias del agricultor, y más recientemente las flores son empacadas sin el pinzote y se comercializan en supermercados. El cultivo es perenne y cuando florea se remueve la flor. Se podría afirmar que es una de las pocas flores comestibles que se mantiene vigente en la alimentación, y es reconocida fácilmente por las personas. Los usos comestibles son limitados, y para las nuevas generaciones su sabor predominantemente amargo resulta un poco desagradable. Para algunas personas, el consumo de esta flor se facilita en las zonas rurales, debido a la amplia disponibilidad en la mayoría del territorio nacional. No obstante, si se tiene que adquirir, los precios son relativamente altos, por lo que han dejado de consumirla debido al costo económico.



Figura 37

VALOR NUTRITIVO

Tiene un alto contenido de vitamina C, fibra y betacarotenos.

USOS COMESTIBLES

Se aprovechan los brotes tiernos, más conocidos como cogollos, así como los frutos verdes y maduros. Cuando el fruto madura, su pulpa es de color amarillo intenso, jugosa y dulce. La fruta se consume fresca, aunque es usual la elaboración de mieles, fresco y bebidas fermentadas, tales como chicha y vino. En el caso de los brotes tiernos, se acostumbra consumirlos crudos en ensaladas y en la elaboración de frescos, aunque esta práctica es más común en zonas rurales. La miel de jocote en Guanacaste es conocida como "jocotada", para lo cual los jocotes se sumergen en una miel espesa de caña aromatizada con especias, hasta que la fruta y su semilla se impregnen de la misma.



Figura 38

JOCOTE

Spondias purpurea Linnaeus de la familia Anacardiaceae.

GENERALIDADES

El jocote es una de las frutas presentes en la dieta desde la pre-hispanidad, y se reproduce por semillas o estacas. Su nombre proviene del vocablo náhuatl xocotl que significa "fruta agria". Se encuentra tanto en bosques secos como húmedos. En el pueblo La Uruca de Aserí se desarrolla en el mes de julio una feria dedicada a esta fruta, única en el país, resaltando esta zona como una de las principales productoras de jocote a nivel nacional. Su producción inició al sacar mayor provecho de las frutas que abundaban de los árboles que cercaban las propiedades; sin embargo, poco a poco las familias se fueron organizando para sacar mayor provecho de la producción y distribución en los mercados locales. Un pariente que está en el olvido es el jocote jobo (*Spondias mombin*).



Figura 39



Figura 40

MALANGA

Xanthosoma sagittifolium (L.) Schott de la familia Araceae

GENERALIDADES

Es una de las raíces tuberosas poco consumidas en Costa Rica, con mayor presencia en la dieta al sur y el caribe del país. La planta se reproduce al sembrar sus raíces. Actualmente, se puede adquirir en ferias del agricultor y mercados. La malanga es nativa de África y generalmente se confunde con otros tipos de tubérculos y raíces.

VALOR NUTRITIVO

Tiene un alto contenido de almidones, por lo tanto es un producto que proporciona energía.

USOS COMESTIBLES

Se aprovechan las raíces y las hojas tiernas de la planta. Este alimento requiere cocción para mejorar su digestibilidad, siendo un producto altamente utilizado para la elaboración de sopas y purés. Asimismo, podría utilizarse para la elaboración de platillos dulces.



Figura 41



Figura 42

MARACUYÁ

Passiflora edulis de la familia *Passifloraceae*

GENERALIDADES

VALOR NUTRITIVO

Es una fruta rica en sustancias antioxidantes, entre ellas la vitamina C y betacarotenos. Contiene fibra, fósforo y potasio.

USOS COMESTIBLES

Se acostumbra consumir la pulpa de la fruta madura, de forma fresca. Se elaboran bebidas, salsas dulces y para platillos salados, cocteles, postres y confitería. Algunas personas acostumbran cocinar la fruta para disminuir el sabor ácido; sin embargo el calentamiento afecta de manera negativa el contenido de vitaminas.

La planta es un tipo de enredadera (planta trepadora) originaria de Brasil que se reproduce por semillas o estacas. La primera cosecha ocurre aproximadamente entre ocho y nueve meses, posterior a la siembra. La fruta de forma redondeada se caracteriza por su fragancia y delicado sabor. Su hermosa flor dio origen al nombre "Fruta de la pasión", por cuanto los misioneros al admirar la mística belleza de la misma, la asociaron a signos religiosos, tales como las cinco llagas de Jesucristo, los tres clavos, la corona de espinas y hasta con los apóstoles. La pulpa es rica en semillas y con líquido de exquisito aroma y sabor dulce.



Figura 43



Figura 44

MARAÑÓN

Anacardium occidentale L. de la familia Anacardiaceae

VALOR NUTRITIVO

Es una fruta rica en sustancias antioxidantes, entre ellas las vitaminas A, C y B6. Contiene fibra, hierro, fósforo y potasio. Actualmente está siendo muy estudiado en las universidades dado su alto poder antioxidante.

USOS COMESTIBLES

Se acostumbra consumir el fruto maduro de forma fresca, en bebidas y mieles. Su sabor es una mezcla de ácido y dulce. En Guanacaste se elabora una miel a base de los frutos (marañonada), los cuales se exprimen y se sumergen en una miel aromatizada con clavo de olor y canela; igualmente la fruta se puede secar para la elaboración de pasas o frutas secas. La semilla se tuesta y se consume sola o como ingrediente para diversos tipos de platillos. Con el marañón se elabora un vino artesanal de sabor dulce, principalmente en Guanacaste.

GENERALIDADES

El marañón es un fruto ampliamente conocido en Costa Rica y su origen se remite a las zonas tropicales al norte de Brasil. Se reproduce por medio de semillas y su primera cosecha ocurre aproximadamente tres años, posterior a la siembra. Es un producto altamente disponible en los primeros meses del año, principalmente en comunidades del Pacífico. El árbol puede alcanzar más de 12 m de altura, con gran follaje y alta producción de coloridos frutos. La industria ha mostrado grandes avances en la comercialización de la nuez o semilla tostada. En zonas costeras y pueblos del Pacífico Central de Costa Rica cientos de familias se dedican a la producción artesanal de la semilla de marañón, que luego comercializan en rutas turísticas.



Figura 45



Figura 46

ÑAMPÍ

Colocasia esculenta var. *Antiquorum* de la familia *Araceae*.

GENERALIDADES

Es un tubérculo de dimensiones pequeñas, rico en almidones y de venta actual en ferias del agricultor y supermercados que usualmente se confunde con tiquizque. La planta puede alcanzar hasta un metro de altura, cuyas principales plantaciones se localizan en la zona atlántica del país. La siembra se presenta entre marzo y abril, cuando comienza la época lluviosa. Se cosecha aproximadamente de seis a siete meses posterior a la siembra, cuando las hojas cambian de coloración de verde a amarillento.

VALOR NUTRITIVO

Como todo tubérculo es un producto rico en almidones y fibra soluble.

USOS COMESTIBLES

Generalmente se consume hervido en agua con sal o como ingrediente idóneo para sopas y platillos típicos caribeños.



Figura 47



Figura 48

NÍSPERO

Eriobotrya japonica de la familia Rosaceae.

VALOR NUTRITIVO

La pulpa es rica en fibra, pectinas, vitamina C y betacarotenos.

USOS COMESTIBLES

La parte comestible del árbol es su fruto maduro, y la forma más común de consumirlo es el fruto fresco; sin embargo, con el níspero se pueden elaborar bebidas fermentadas, postres y hasta es utilizado en la elaboración de queques y repostería. Su contenido de pectinas hace que sea un producto idóneo para la elaboración de mermeladas. Cuando se aplican altas temperaturas en la elaboración de las comidas, pierde de manera importante su contenido de vitamina C.

GENERALIDADES

El árbol es originario del Sudeste de China. Antiguamente, en Costa Rica el níspero era un árbol común en potreros y cafetales. Su nombre científico deriva del griego eriobotrya que significa "racimo lanudo", y el adjetivo japonica hace alusión a su procedencia asiática. La parte comestible es la pulpa, la cual es carnosa y con un sabor que varía de ácido a dulce. La intensa coloración amarilla de los racimos de frutos cuando maduran, hacen que sobresalgan entre el verde follaje del árbol.



Figura 49



Figura 50

PAPAYA

Carica papaya L. de la familia Caricaceae

VALOR NUTRITIVO

Su valor nutritivo varía según la parte de la planta. El tronco y la raíz son ricos en fibra y almidones, mientras que la fruta es rica en betacarotenos, vitamina C y potasio. El contenido de vitamina A es mayor cuando la papaya está madura. El picadillo de papaya verde es un producto típico para las comunidades de la zona del Pacífico. En Parrita es tradicional la celebración de una fiesta popular en donde el picadillo de papaya verde es el centro de atención; mientras que en la zona norte, es popular la elaboración de picadillo del tronco y raíz de la papaya.

GENERALIDADES

La papaya es originaria de Centroamérica, con amplia distribución en los trópicos. Actualmente está disponible en todo el territorio nacional y ampliamente comercializada.

USOS COMESTIBLES

De la papaya se aprovecha la raíz y el tallo, las flores, los frutos verdes y maduros, y hasta las hojas tiernas y semillas. La raíz, el tallo, las flores y el fruto verde se utilizan de forma separada en la elaboración de platillos salados, para lo cual la papaya es finamente picada, mezclados con otros ingredientes y cocidos. La papaya verde es el ingrediente principal para la elaboración de un dulce tradicional en Guanacaste, conocido como piñonate y cajetas. Además, es común la elaboración de picadillo con la papaya verde, siendo un producto común en las ferias populares de pueblos localizados en el Pacífico Central. El tallo o tronco de la papaya es uno de los productos básicos para la elaboración de picadillos, típico en San Carlos; mientras que la fruta madura se consume de forma fresca y es el ingrediente principal para la elaboración de bebidas, ensaladas de frutas, mieles y cajetas. La papaya contiene una enzima llamada "papaina", la cual es ideal para el ablandamiento de las carnes, razón por la cual se acostumbra la elaboración de salsas a base de papaya para adobo.



Figura 51



Figura 52

PEJIBAYE

Bactris gasipaes de la familia *Arecaceae*

VALOR NUTRITIVO

Los frutos del pejibaye tienen altas concentraciones de almidones, betacarotenos, niacina, vitamina C y fibra. El contenido de betacarotenos varía según el tipo de palmera, lo cual se identifica por la intensidad en la coloración naranja de la pulpa. La grasa contenida en la palmera es predominantemente monoinsaturada. El palmito es rico en fibra.

USOS COMESTIBLES

De la palmera del pejibaye se utilizan los frutos y el palmito. El pejibaye se consume de forma hervida, siendo la forma más popular el acompañamiento del mismo con mayonesa. No obstante, la creatividad de los pobladores de Tucurrique en la producción de diversos platillos a base del fruto y la harina del mismo, ha mostrado que con el pejibaye se pueden elaborar picadillos, sopas, tamales, bebidas, repostería y postres. El palmito es ampliamente conocido y consumido, de forma fresca o procesada, siendo uno de los productos con mayor variedad de presentaciones y empaclado.

GENERALIDADES

El origen probable de la palma de pejibaye se localiza en América del Sur. El uso del pejibaye se registra desde la época prehispánica en América, y constituía uno de los alimentos básicos de la dieta de las poblaciones indígenas prehispánicas, las cuales tenían un alto aprovechamiento de la madera, los frutos y el palmito o tallo de la palmera. En la actualidad, el pueblo de Tucurrique destaca en la producción de pejibaye, siendo uno de los pueblos pioneros en el desarrollo de ferias gastronómicas, con la creación de la Feria Nacional del Pejibaye en 1993 y, posteriormente, con la Feria Nacional del Palmito. La explotación industrial ha ido en aumento con la producción de productos envasados. La mayor producción ocurre entre los meses de agosto y noviembre, razón por la cual se acostumbra realizar la feria para el mes de octubre. Igualmente, se acostumbra su venta de forma cocida en puestos ambulantes y en los supermercados.



Figura 53



Figura 54

RÁBANO

Raphanus sativus de la familia Brassicaceae

VALOR NUTRITIVO

El bulbo o raíz es un producto rico en fibra y compuestos azufrados, así como vitamina C y potasio. En el caso de las hojas, las mismas son ricas en fibra, calcio, ácido fólico y hierro.

USOS COMESTIBLES

Es un producto que generalmente se consume crudo en ensaladas. El uso de las hojas antiguamente era mayor que en la actualidad. Las hojas son ingrediente principal de sopas y tortas.

GENERALIDADES

El nombre rábano proviene del vocablo griego raphanus. Es una planta originaria aparentemente del sur de Asia. El rábano de cáscara roja es ampliamente conocido en Costa Rica, pero de uso culinario limitado, debido para algunas personas a su fuerte sabor proporcionado por compuestos azufrados. El mayor uso es de forma cruda en ensaladas; también se le atribuyen propiedades curativas.



Figura 55



Figura 56

REMOLACHA

Beta vulgaris de la familia Quenopodiácea

VALOR NUTRITIVO

La raíz es rica en azúcares y almidones, potasio, fósforo, vitaminas C, A, niacina y otros componentes fitoquímicos, entre ellos pigmentos que tienen propiedades antioxidantes. Las hojas de la hortaliza son ricas en calcio, vitamina A, ácido fólico y fibra.

USOS COMESTIBLES

De la planta son aprovechables las hojas y la raíz, aunque actualmente ésta última es la mayormente consumida. La raíz se cocina en agua y se utiliza para la elaboración de ensaladas, sin embargo también es utilizada en algunas localidades para la elaboración de jugos con el alimento crudo y para la preparación de platillos dulces. Con los tallos tiernos y las hojas se pueden elaborar guisos, picadillos, sopas y tortas. Su coloración morado intenso hace que muchas veces se utilice para dar color a las preparaciones.

GENERALIDADES

Esta hortaliza es ampliamente conocida en el país. Existe un mayor aprovechamiento de la raíz que de los tallos y hojas. Es una planta originaria del sur de Europa y norte de África. Se propaga por medio de semilla y la cosecha sucede de 65 a 80 días posterior a la siembra. Dado su alto contenido de almidones y azúcares, ha cobrado importancia industrial para la producción de azúcar.



Figura 57



Figura 58

TACACO

Sechium tacaco de la familia *Curcubitaceae*

VALOR NUTRITIVO

Es un producto rico en fibra, con pequeñas cantidades de calcio, hierro y vitamina C.

USOS COMESTIBLES

Se acostumbra cocinarlo en agua con sal. Es ingrediente de la olla de carne y sopas. En algunas comunidades acostumbran utilizarlo en ensaladas y rellenarlo con atún o carne molida.

GENERALIDADES

Es una planta originaria y endémica de Costa Rica, que crece de forma exitosa en zonas altas. Es un tipo de planta trepadora que crece de manera silvestre y su comercialización es escasa. El nombre parece compuesto de los vocablos tlaquah, mucho, y quaqua, mascar. El ciclo de vida de la planta es anual y la cosecha es escalonada casi al año de haber sido sembrado el producto, manteniéndose hasta por 14 semanas en producción.



Figura 59

VALOR NUTRITIVO

Por su naturaleza, es un producto rico en almidón.

USOS COMESTIBLES

Generalmente se consume la raíz, aunque también es común el uso de las hojas cocidas. Es un ingrediente común en olla de carne, sopas, tortas, purés, pasteles y hojuelas fritas. En el Caribe y zona sur del país destaca la mayor variedad de platillos a base de este alimento.



Figura 60

TIQUIZQUE

Xanthosoma saggitifolium L. de la familia Araceae

GENERALIDADES

Este alimento es originario de la zona tropical americana que abarca desde México hasta Perú; para algunos autores, el tiquizque es originario de Las Antillas. Se reproduce por semillas (bulbos con brotes), y la planta puede crecer hasta más de un metro de altura. La cosecha sucede entre seis y nueve meses, posterior a la siembra cuando las hojas comienzan a cambiar de coloración de verde a amarillento. En el caso de Costa Rica, se puede cultivar fácilmente y se recomienda que la siembra se de en los primeros meses del año, momento en que inician las lluvias. El color lila hace que las personas diferencien el tiquizque de la malanga. Las hojas son grandes e intensamente verdes. En la actualidad, este producto es sembrado en la zona atlántica con fines de exportación.



Figura 61



Figura 62

YUCA

Manihot esculenta de la familia *Euphorbiaceae*

GENERALIDADES

VALOR NUTRITIVO

Al ser una raíz, la yuca es un alimento fuente de almidones, y por lo tanto es un producto fuente de energía. Las hojas tiernas de la yuca son ricas en fibra, ácido fólico, hierro.

USOS COMESTIBLES

Las partes comestibles incluyen las hojas tiernas y la raíz. Las hojas tiernas requieren ser cocidas en agua previamente para mejorar su digestibilidad, y son utilizadas para la elaboración de picadillos y sopas. La yuca es un ingrediente básico para diversos tipos de sopas y platillos tradicionales, entre los que se encuentran los enyucados, buñuelos, tortas, pasteles y frituras, además de mieles.

Alimento básico de los pueblos indígenas prehispánicos, con el cual se elaboraban panes sencillos y se extraía artesanalmente el almidón. Su origen se localiza en Brasil, aunque algunos autores afirman que podría estar localizado en Las Antillas, México o Centroamérica. En la actualidad, la yuca es un alimento básico para muchos pueblos africanos. Se reproduce por estacas y la cosecha sucede entre ocho y diez meses, posterior a la siembra. Según los agricultores existen dos tipos de yuca: la amarga y la dulce. La yuca amarga no se usa con fines comestibles, y su siembra tiene como finalidad la extracción de almidón. La yuca dulce es la que se siembra con fines comestibles. Su cocción es necesaria, debido a que la yuca contiene ácido cianhídrico.



Figura 63



Figura 64

ZAPOTE

Calorcarpum sapota de la familia *Sapotaceae*.

VALOR NUTRITIVO

El fruto maduro se caracteriza por un alto contenido de betacarotenos y vitaminas A y C. Contiene pequeñas cantidades de calcio y fósforo.

USOS COMESTIBLES

Es aprovechable el fruto maduro y fresco.

GENERALIDADES

Alimento básico de los pueblos indígenas prehispánicos, según los cronistas que describieron la dieta de los indígenas durante el período de conquista. Es un fruto caracterizado por su intenso color naranja de la pulpa y rico sabor dulce. Es un árbol nativo de México y Centroamérica. La cosecha sucede principalmente entre los meses de abril a julio. El árbol puede alcanzar veinte metros de altura.

BIBLIOGRAFÍA

Baduí S., Bourges H., Anzaldúa A. (1999). Química de los alimentos. 3 ed. México: Longman editores.

Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. En línea: <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx>

Chízmar Fernández K. (2009). Plantas comestibles de Centroamérica. Heredia: Instituto Nacional de Biodiversidad INBio, Costa Rica.

FAO (1993). Valor nutritivo y usos en alimentación humana de algunos cultivos autóctonos subexplotados de Mesoamérica. Chile: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

Fortin J. (1999). Guía completa de alimentos. Alemania: Editorial Könneman.

González Arce R. (2008). De flores, brotes y palmitos: alimentos olvidados. Rev. Agronomía Costarricense. 32(2): 183-192.

González Arce R. (2012). 15 alimentos subutilizados en Costa Rica. San José: Programa Conjunto Políticas Interculturales para la inclusión y generación de oportunidades. FAO, Ministerio de Salud, Tacaco Tradiciones Alimentarias-Naturaleza, creatividad e identidad.

González Arce R. (2012). Tradiciones alimentarias. San José: FAO, Ministerio de Salud, UNED, Ministerio de Cultura y Juventud, formato video.

León J. (2000) Botánica de cultivos tropicales. 3 ed. Costa Rica: IICA.

Lok R. (1998). Introducción a los huertos caseros tropicales tradicionales. Colección de Enseñanza Agroforestal. Módulo #3. Costa Rica: CATIE. Proyecto Agroforestal CATIE/GTZ.

Ross Cerdas M. (2002). Frutas del paraíso. San José: Editorial Universidad de Costa Rica.

CRÉDITOS DE IMÁGENES

Archivos del proyecto TCU-486, Museo de Cultura Popular.

