

Sobre nuestro paisaje alimentario

About our food landscape

EL CHICASQUIL

About chicasquil

Nombre científico: *Cnidosculus acunitifolius* // Scientific name: *Cnidosculus acunitifolius*.

Su origen: Este alimento era aprovechado en su estado silvestre por los antiguos mayas, hace más de 500 años. Su alto valor como alimento hizo que se buscara domesticar la planta para facilitar su disponibilidad. Así se redujo el tamaño de los peciolos o apéndice de la hoja a la planta por el cual se une al tallo, y disminuyó su toxicidad. Así la planta perdió su capacidad de reproducirse por semillas, y se hace mediante estacas. A Costa Rica el chicasquil llegó, como parte que fuimos (que somos), de la cultura mesoamericana. Por eso es común en la región de Guanacaste y hasta el Valle Central. // This food was used in its wild state by the ancient Mayans, more than 500 years ago.

Su obtención: Generalmente las personas recolectan chicasquil de zonas verdes cercanas, y es común observarlo tanto en zonas rurales como urbanas, aunque para algunas personas pasa desapercibido. Lastimosamente sigue desapareciendo de nuestros patios, de las cercas, cafetales y de los jardines, aunque alguna gente lo conserva como planta ornamental. Antiguamente era muy común utilizar el chicasquil como cerca viva, pero con la urbanización creciente ha ido desapareciendo. No es usual su venta en verdulerías, ferias del agricultor o supermercados. // The Chicasquil has been slowly disappearing from our environment and we must recover it.



¿Sabías que ...

Para las fiestas patronales o familiares en Santa Ana, Puriscal, Acosta y otros poblados es común preparar picadillo de chicasquil?

Para reflexionar

El sabor amargo y la intensidad en el color verde son algunas de las razones para que en el contexto actual sea poco consumido por las personas, principalmente las generaciones más jóvenes ¿Cómo podríamos fomentar la mayor siembra y consumo de chicasquil? // How could we encourage greater cultivation and consumption of chicasquil?

Nuestros alimentos

HABLEMOS DEL CHICASQUIL

Let's talk about chicasquil

Nombre científico: *Cnidosculus acunitifolius* // Scientific name: *Cnidosculus acunitifolius*.

Partes comestibles:

Se consumen las hojas. Las mismas se cortan con la uña para que la sabia blanquecina que sale no entre en contacto con la piel, pues puede ser irritante.

Edible parts: leaves.

Nutrición:

Las hojas son muy nutritivas. Si las comparamos con la espinaca, tiene dos veces más calcio, tres veces más hierro, dos veces más de vitamina A y dos veces más de fibra. Particularmente, esta hoja es rica en proteína: 100 gramos tienen 6,2 gramos de proteína, lo que representa el doble de lo que contiene la espinaca, lo cual aumenta su valor como alimento.

// It contains calcium, iron, vitamin A and fiber.



¿QUÉ COMIDAS PUEDO HACER CON EL CHICASQUIL

What foods can I make with chicasquil?

Las hojas deben hervirse en agua por unos 15 a 20 minutos para que suavicen pierdan su toxicidad. Luego se pican para la elaboración de picadillo, al cual puede agregarse papa o carne. El picadillo puede usarse como relleno de tamales. Las hojas picadas pueden agregarse a sopas, albóndigas o en guisos con huevo. El ajiaco es un exquisito platillo guanacasteco al que se le agrega chicasquil o quelite.

Uses: picadillos.

Picadillo de chicasquil con papa

Es una preparación de bajo costo y fácil de preparar. Forma parte de nuestra cocina tradicional, y pueden darse variantes en la receta según los ingredientes disponibles, gustos y preferencias. // It is a low cost preparation and easy to prepare. It is part of the traditional Costa Rican cuisine.

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

Ingredientes:

- 1 rollo grande de hojas de chicasquil.
- ½ cucharada de aceite (oil).
- ⅛ cucharadita de achiote.
- 1 cucharada de cebolla finamente picada (onion).
- 2 dientes de ajo picados (garlic).
- 4 papas grandes (potatoes).
- ½ cucharadita de sal (salt).
- Opcional: carne de res o cerdo molida.

Preparación:

Ponga a hervir agua en una olla y cocine las papas. Cuando estén suaves, retire las papas y agregue las hojas de chicasquil y cocine durante 15 minutos. Pele las papas y parta en cuadritos. Escorra y pique el chicasquil finamente. En un sartén, agregue el aceite y achiote. Incorpore la cebolla y ajo y sofría. Si usa carne, es el momento de agregar. Incorpore las papas y el chicasquil y mezcle, incorpore la sal. // Boil water in a pot and cook the potatoes. When they are soft, remove the potatoes and add the chicasquil leaves and cook for 15 minutes. Peel the potatoes and cut into squares. Drain and chop the chicasquil finely. In a pan, add the oil and achiote. Add the onion and garlic. If you're using meat, it's time to add. Add the potatoes and the chicasquil and mix, add the salt.



EL CHICASQUIL

Cnidosculus acunitifolius



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición