

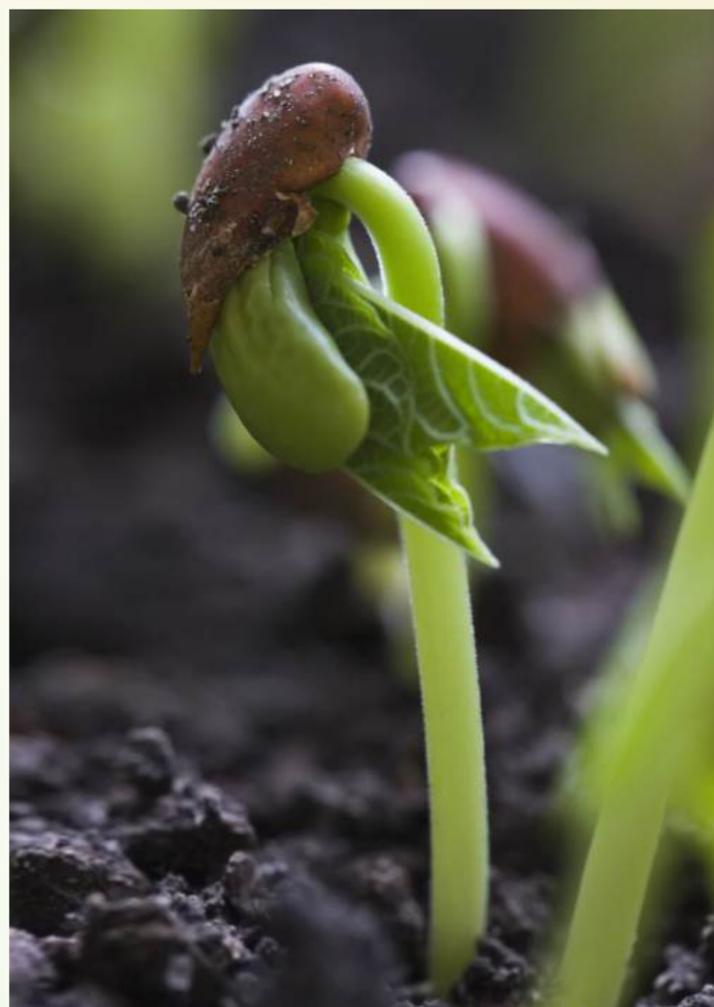
Sobre nuestro paisaje alimentario  
About our food landscape

# EL FRIJOLAR

About the beans and the milpa

Los frijoles están presentes en nuestra alimentación desde tiempos antiguos. Se sembraban junto con el maíz, ayotes y otros productos en una sola porción de terreno llamado la milpa.

En el colorido paisaje de la milpa encontramos en una relación simbiótica las matas de frijol que fijan nitrógeno al suelo, algo beneficioso para el crecimiento del maíz y otros cultivos. Sus pequeñas florecillas de colores pastel embellecen el sembradío, y son aprovechables las vainicas o vainas, los frijoles tiernos y aquellos granos que al alcanzar su madurez se ponen a secar para almacenarlos por un mayor tiempo. // In the colorful landscape of the milpa, we find the bean plants that fix nitrogen to the soil, something beneficial for the growth of corn and other crops. Its small pastel-colored flowers embellish the crops, and pods, tender beans and those grains that, when they reach maturity, are put to dry to store them for a longer time are usable.



¿Sabías que al consumir frijoles, los beneficios nutricionales se incrementan cuando se combinan con maíz o arroz?

Did you know that by consuming beans, the nutritional benefits are increased when combined with corn or rice?

Te invitamos a leer la “Leyenda de las tres hermanas” sobre la milpa y los frijoles.

# LOS FRIJOLES

## about beans

La calidad nutricional de los frijoles supera en creces a muchos otros alimentos que habitualmente consumimos. Antiguamente, los frijoles estaban presentes prácticamente en todos los tiempos de comida principales de la población costarricense // The nutritional quality of beans is superior to other foods that we usually consume. In the past, beans were present in practically all the main meal times of the Costa Rican population.

En la actualidad se ha mermado su consumo por diversas razones, con consecuencias negativas en la nutrición de la población. Lo anterior, puesto que no se ha logrado sustituir los frijoles por otros alimentos con similar o superior valor nutricional.



¿Sabías que con un consumo diario de al menos 5 cucharadas de frijoles se obtienen grandes beneficios para la salud y nutrición?

Did you know that with a daily consumption of at least 5 tablespoons of beans, great benefits for health and nutrition are obtained?

### Para reflexionar:

Los frijoles se cultivan en diversas partes del país. Por razones políticas y económicas no siempre se ha brindado el apoyo oportuno y justo al productor nacional, y una parte importante del frijol consumido en la actualidad es importada. Ello es preocupante para la soberanía alimentaria de nuestro país. ¿Qué opinas sobre esta situación? // Beans are grown in various parts of Costa Rica. For political and economic reasons, timely and fair support has not always been given to the national producer, and an important part of the beans consumed today is imported. This is worrying for the food sovereignty of our country. What do you think about this situation?

Al hablar de estatus en el caso del frijol, al ser un alimento básico de la población precolombina, durante el proceso de conquista y colonia se quiso descalificar el mismo como una estrategia de dominación. Se referían sobre ellos de manera despectiva, indicando que era “comida de indios” o “comida de pobres”. Esta es una idea errónea que aún prevalece para las personas en la actualidad. Es por ello que señalamos que los frijoles es un tesoro alimentario que debemos conservar. // Beans are a food treasure that we must preserve.

Nuestros alimentos

# HABLEMOS DE LOS FRIJOLES

Let's talk about beans

**Nombre científico:** *Phaseolus vulgaris*.

Pertenece a la familia de las curcubitaceas //

Scientific name: *Phaseolus vulgaris*.

**Su origen:** El frijol común que forma parte del plato básico del costarricense y pertenece a la familia de las leguminosas de origen americano. // The common bean that is part of the staple foods of Costa Ricans belongs to the family of legumes of American origin.



**Partes comestibles:** Del frijol se aprovechan las vainicas, los frijoles germinados, los granos tiernos o verdes y los frijoles secos que habitualmente compramos en la pulpería o supermercado, los cuales pueden almacenarse por mayor tiempo. // From beans, pods, tender beans and dry grains are used, which can be stored for a long time.

**Nutrición:** Es un alimento de buen acceso para la población, de fácil preparación y constituye una de las fuentes principales de proteína en nuestra dieta. Al mezclar los frijoles con maíz o arroz, la calidad de la proteína es superior.

Los frijoles contienen fósforo, hierro, tiamina, zinc, magnesio, ácido fólico, calcio, potasio y fibra. El consumo frecuente de frijoles ayuda a prevenir la anemia, mejorar la salud de los huesos y favorecer un buen funcionamiento del aparato circulatorio, nervioso y digestivo. Por su contenido de almidones, es una excelente fuente de energía y nos brinda saciedad. También se han identificado sustancias protectoras para la salud, entre ellas fitatos, flavonoides, cumarinas, triterpenos, lignanos y fenoles que tienen un efecto protector de la salud. Estas sustancias tienen un poder antioxidante asociado con la prevención del cáncer y reducción del riesgo de padecer enfermedades crónico-degenerativas, entre otros beneficios. // Beans contain phosphorus, iron, thiamin, zinc, magnesium, folic acid, calcium, potassium, and fiber. Frequent consumption of beans helps prevent anemia, improve bone health and promote proper functioning of the circulatory, nervous and digestive systems.



# Nuestros alimentos

## HABLEMOS DE

# LOS FRIJOLES

### Let's talk about beans

La gran mayoría de costarricenses consumen frijoles. Es común contar con una “olla frijolera”, de uso exclusivo para cocinar o conservar este popular alimento. Existen preferencias en relación con el color del grano, siendo los frijoles negros los más consumidos, y luego los rojos.

Durante la cocción de frijoles, todavía en algunas partes del país se mantiene la costumbre de cocinar algunas verduras en la misma olla, tales como chayote o remolacha. Igualmente, es frecuente la cocción de huevo cuando se preparan frijoles, con el fin de disfrutar de una succulenta “sopa negra”. // During the cooking of beans, some parts of the country still maintain the custom of cooking some vegetables, such as chayote or beets. Likewise, it is common to cook eggs when preparing beans, in order to enjoy a succulent "black soup".



¿Qué significa en el lenguaje popular costarricense?

- Hoy tengo que poner los frijoles.
- ¿Se le antoja un pan con frijoles majados?
- ¡Me tengo que ganar los frijolitos de la semana!
- ¡Parece un frijolito!
- ¡No hay nada más delicioso que un almuerzo campesino con frijolitos bien arreglados!
- ¡Más aporreado que los frijoles!



¿Sabías que a la flor de la planta de frijol en Costa Rica se le llama purisco?  
Did you know that the flower of the bean plant in Costa Rica is called purisco?

Un sembradío de frijol con flores se le llama “puriscal”, y este es el nombre que se le dió a un cantón josefino caracterizado por el cultivo de este grano básico, además de maíz, de gran relevancia para el Valle Central en el siglo XIX. Es por tal razón que a Puriscal antiguamente se le llamaba el “granero del Valle Central”.

A cocinar / Let's cook

# ¿QUÉ COMIDAS PUEDO HACER CON LOS FRIJOLES

What foods can I make with beans

La cocción de los frijoles es necesaria para mejorar su digestibilidad. El remojo de al menos ocho horas previo a la cocción favorece el ablandamiento del grano y acorta los tiempos de cocción; además ello beneficia a personas que tienen intolerancia y presentan dolor abdominal o gases al comer frijoles.

Los frijoles se consumen solos, molidos o arreglados, para acompañar el pan o tortillas. Se pueden combinar con arroz para preparar el tradicional gallo pinto. Forma parte del "casado", un platillo popular del costarricense. Además, se pueden preparar exquisitos platillos con verduras y carnes. En algunas partes del país también se preparan ensaladas, repostería y dulces exquisitos a base de frijoles.

Uses: gallo pinto, ground beans to spread on bread, soups, salads and other products.

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

## Sopa Negra

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.

### Ingredientes:

4 tazas de frijoles cocidos con su caldo.  
1 cucharada de cebolla picada.  
1 chile dulce mediano picado.  
Culantro al gusto.  
4 huevos duros.  
Opcional: guineos verdes.

### Preparación:

Lique la mitad de los frijoles con media taza de caldo. En una olla coloque el frijol licuado junto con el resto de frijoles, mezcle y caliente. Sirva en un plato hondo una taza de la preparación y agregue encima  $\frac{1}{4}$  de cucharada de la cebolla, chile dulce y culantro. Con esta preparación le alcanza para 4 porciones. Acompañe cada plato con el huevo duro y guineo o banano verde partido en tajaditas



# LOS FRIJOLES

*Phaseolus vulgaris.*



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

**ENu**

Escuela de  
Nutrición

# LOS FRIJOLES

*Phaseolus vulgaris.*



UNIVERSIDAD DE  
COSTA RICA

**ENu**

Escuela de  
Nutrición