

Sobre nuestro paisaje alimentario
About our food landscape

EL PEJIBAYAL

About pejibaye plant

Su nombre científico es *Bactris gasipaes*, un producto nativo del trópico americano que se distribuye desde Nicaragua hasta Bolivia. Existe una amplia diversidad genética de plantas silvestres y domesticadas de esta palmera, la cual puede alcanzar hasta 20 metros de altura // Its scientific name is *Bactris gasipaes*, a native product of the American tropics that is distributed from Nicaragua to Bolivia. There is a wide genetic diversity of wild and domesticated plants of this palm, which can reach up to 20 meters in height.



Pejibayal se le llama a una porción de terreno sembrada de palmeras de pejibaye, siendo Tucurrique, ubicado en el cantón de Jiménez de Turrialba, una de las zonas con mayor extensión de sembrada de esta palmera, y en donde desde 1992 se celebra la Feria Nacional del Pejibaye.



El pejibaye constituyó una fuente de alimento relevante en la dieta de la población precolombina. Este producto no sólo era fuente alimenticia, dado que se tienen registros de su amplio uso como recurso maderable. La madera del pejibaye fue usada por las poblaciones precolombinas para la construcción de viviendas, artesanías y herramientas. Las espinas eran utilizadas para la confección de puntas de flecha. // The pejibaye was a relevant food source in the diet of the pre-Columbian population. This product was not only a food source, since there are records of its extensive use as a timber resource. Pejibaye wood was used by pre-Columbian populations for the construction of houses, handicrafts and tools. The spines were used to make arrowheads.



¿QUÉ COMIDAS PUEDO HACER CON EL PEJIBAYE

¿What foods can I make with pejibaye?

Los frutos sazones se cocinan en agua hasta que la pulpa suavice y sea fácil pelarlos. En algunas partes del país acostumbran agregar algunos productos al agua de cocción con el fin de mejorar su sabor, tal es el caso de hueso carnudo o jarrete, o bien tapa de dulce o sal. Cuando se popularizó la mayonesa, se comenzó a usar junto con los pejibayes, principalmente en actividades festivas. Debido a su alto contenido de almidón, la población precolombina acostumbraba elaborar bebidas fermentadas. Existen registros de usos antiguos en el procesamiento artesanal de harinas, y era común su mezcla con masa de maíz para tortillas y tamales, o como ingrediente especial en tamales, olla de carne y picadillos. Con el desarrollo agroindustrial en Tucurrique, principalmente después de 1992 cuando surgió la Feria Nacional del Pejibaye, se presenta una diversificación en el uso del pejibaye, incluyendo mayor variedad de recetas, y productos agroindustriales, tales como salsas, helados, repostería, bebidas y otros.

En el caso del palmito, su sabor relativamente neutro lo hace ideal para elaborar diversidad de comidas, entre las que sobresalen pasteles, arroces, ensaladas y otros productos.

Picadillo de pejibaye

Es una preparación de fácil preparación y nutritiva. 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

Pejibayes cocidos (pueden ser sustituidos por palmito tierno de pejibaye).

Olores al gusto: cebolla, ajo, chile dulce ajo, apio y otros (onion, garlic, sweet pepper, celery and others products)

½ cucharadita de aceite. (oil)

Sal al gusto (salt).

Opcional: culantro castilla, culantro coyote y apio, así como carne molida de res o chorizo (Optional products).

Preparación:

Pele los pejibayes cocidos y parta en cuadritos; igualmente si utiliza palmito tierno fresco de pejibaye. Coloque un sartén al fuego junto con el aceite y agregue cebolla, ajo y chile dulce finamente picados y sofría. Incorpore el pejibaye, sal y mezcle. Agregue la carne o chorizo. Puede agregar una cucharada de agua para cocinar. Mezcle y cocine durante veinte minutos. Antes de servir agregue el culantro o apio finamente picados.



Nuestros alimentos

HABLEMOS DEL PEJIBAYE

Let's talk about pejibaye



Su aprovechamiento comestible incluye las flores, los frutos sazones y el tallo tierno, más conocido como palmito. El fruto del pejibaye se presenta en frondosos racimos, cuya pulpa es carnosa y la semilla es una especie de coquito, rico en ácidos grasos y fibra. El pejibaye es fuente de carbohidratos complejos en forma de almidones y fibra. Contiene una alta cantidad de carotenoides con alto poder antioxidante, inclusive mayor del que presentan otros frutos (Serrano, Umaña y Sáenz, 2011). Esta propiedad es altamente importante, dado que se asocia con la prevención del cáncer; además, es una excelente fuente de vitamina A.



Nutrición: El fruto del pejibaye se presenta en frondosos racimos, cuya pulpa es carnosa y la semilla es una especie de coquito, rico en ácidos grasos y fibra.

El fruto del pejibaye es fuente de carbohidratos complejos en forma de almidones y fibra. Contiene una alta cantidad de carotenoides con alto poder antioxidante, inclusive mayor del que presentan otros frutos. Esta propiedad es altamente importante, dado que se asocia con la prevención del cáncer; además, es una excelente fuente de vitamina A. // The fruit of the pejibaye is a source of complex carbohydrates in the form of starches and fiber. It contains a high amount of carotenoids with high antioxidant power, even higher than that found in other fruits. This property is highly important, since it is associated with cancer prevention; In addition, it is an excellent source of vitamin A.

Un pejibaye mediano de aproximadamente 30 gramos de peso aporta cerca de 59 Kcal, 0,8 g de proteínas, 1,3 gramos de grasa, y 67 mcg de retinol, una concentración de nutrientes en un solo pejibaye que supera en más de dos veces lo que encontramos en la misma cantidad de tomate, o bien casi la misma cantidad de vitamina A encontrada en el ayote sazón, pero le supera unas seis veces en densidad energética y mucho más en grasa, lo cual explica que con poca cantidad, se alcance la saciedad. Además, el fruto del pejibaye es rico en fibra y otros nutrientes tales como niacina, riboflavina y tiamina. Sus propiedades nutricionales hacen del pejibaye un excelente aliado de la nutrición. Por su parte, el corazón tierno del palmito, que es la parte comestible, es rico en fibra y contiene vitaminas y minerales.

EL PEJIBAYE

Bactris gasipaes



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición