



Costa Rica,
Alimentos y Cultura

Volver la mirada a nuestros alimentos:

**Recetas nutritivas con alimentos que forman parte de
las tradiciones alimentarias de Costa Rica**

Créditos

Compilación, prueba de recetas y edición general: Patricia Sedó Masís MSc., Milena Cerdas Núñez Lic., Adriana Murillo Castro M Sc. Nutricionistas.

Colaboradoras: Adriana Chinchilla Álvarez, Grettel Calderón Montero, Karla Quesada Huertas y Mariana Retana Alarcón (estudiantes de Nutrición UCR).

Diseño gráfico e impresión: Impresiones Amerrique S.A.

Este documento forma parte de una serie de documentos técnicos del proyecto interuniversitario ED-3032 *“Fortalecimiento de la seguridad alimentaria y nutricional en la población costarricense mediante la puesta en valor de las prácticas alimentarias tradicionales y uso de productos vegetales subutilizados, y su innovación en la preparación y el consumo”*, 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.

Coordinadoras del proyecto interuniversitario:



Mayela Solano Quirós MEd.
Museo de Cultura Popular de la Universidad Nacional.
Teléfonos (506) 2260-1619, (506) 2261-3462,
correo mcp@una.ac.cr



Patricia Sedó Masís MSc.
Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.
Teléfono (506) 2511-3040
correo nutricion@ucr.ac.cr

Para mayor información sobre los temas que trata el proyecto ED-3032 en:

www.alimentosycultura@conare.ac.cr

síguenos en Facebook: [/costaricaalimentosycultura](https://www.facebook.com/costaricaalimentosycultura)

La publicación de este material fue posible con el

financiamiento del Consejo Nacional de Rectores, 2013-2014



Es tan maravillosa la diversidad de alimentos que tenemos a nuestra disposición, y tantos los platillos y bebidas que podemos elaborar con alimentos que forman parte de las tradiciones alimentarias de Costa Rica y son fuente de sustancias nutritivas, que queremos compartir con usted esta increíble aventura mediante la propuesta de recetas de preparaciones tradicionales e innovadoras.

Índice

Presentación

Sobre el consumo de productos con valor cultural y nutricional en la dieta del costarricense.

Guisos y picadillos

Guiso de *flores de poró*

Guiso de *quelites de ayote*

Guiso de *verdolaga* con huevo

Picadillo de *caibas* con ayote sazón

Picadillo de *chicasquil* con *arracache*, *papaya* y *banano verde*

Picadillo de *guinea*

Picadillo de *hojas de remolacha*

Picadillo de *hojas de zorrillo*

Otros platillos con hojas, brotes y tallos

Angú

Arroz con *hojas de yuca*

Ensalada de *berros*

Ensalada de *culantro coyote*

Ensalada de *flor de itabo*

Flores de ayote rellenas

Raíz de chayote envuelta en huevo

Sopa de albóndigas con *quelites de chayote*

Tomatillo con huevo

Cajetas, mieles y postres.

Cajeta de *papaya verde* con *semillas de marañón*

Helados de *camote* e *higos*

Helados de *guayaba*, *fresa* y *chan*

Helados de *tomate de árbol* y *mango*

Miel de *cuayote*

Miel de *jocote*

Miel de *pitanga*

Panes, repostería y tamales

Galletas con *semillas de ayote*

Pan batido de *cohombro*

Tamal de *yuca* y *tiquizque*

Bebidas

Batido de *cas*

Fresco de *guapinol*

Fresco de *maracuyá*, *mango* y *fresas*

Fresco de *naranja* con arroz

Presentación

Muchos de los productos vegetales que antiguamente formaban parte de la alimentación cotidiana de la población costarricense, actualmente se consumen con poca frecuencia o han quedado en el olvido. Las razones por las cuales se han transformado los hábitos alimentarios son variadas y complejas, y dependen en gran medida del contexto histórico, la situación socioeconómica y el impacto que han tenido nuevas alternativas para resolver la necesidad de alimentación por parte de la población, y la valoración que las personas hacen de esta actividad vital.

Durante el período 2013-2014, la Escuela de Nutrición de la UCR y el Museo de Cultura Popular de la UNA desarrollan un proyecto conjunto, con el apoyo del Consejo Nacional de Rectores (CONARE). En el mismo se busca promover espacios para el encuentro de saberes, la reflexión y el intercambio de información, con el propósito de reconocer la herencia cultural y natural de nuestras comunidades. Mediante el desarrollo de diferentes actividades educativas e investigativas se pretende contribuir en la generación de mayor conocimiento sobre productos alimenticios nativos de América y traídos de tierras lejanas, los cuales se aclimataron a tierras costarricenses y en la actualidad están disponibles a la población.

Para estudiar la dieta en términos de cultivo y uso comestible de alimentos con valor nutricional y cultural, se compartió la tarea con miembros de varias comunidades ubicadas en Alajuela y Heredia, a saber: San Isidro y Dulce Nombre de Alajuela, Fraijanes, Poasito, Getsemaní, San Rafael, Santa Lucía y Bajo Molinos. El trabajo se complementó con el aporte de estudiantes del curso “Comidas y Tradiciones de Costa Rica” impartido de forma exclusiva por la Escuela de Nutrición al Programa Integral de la Persona Adulta Mayor de la UCR, y de una investigación sobre la producción académica y la profundización en temas sobre el cultivo de varios productos vegetales para autoconsumo, su valor nutricional, las tradiciones alimentarias, y nuevas formas de consumo en el contexto familiar y comunitario.

El presente recetario compila información de comidas y bebidas a base de 36 productos que actualmente son poco utilizados en la cocina cotidiana, entre ellos flores, semillas, hojas, raíces y frutos. Las recetas fueron obtenidas a partir de la revisión de documentos e información proporcionada por personas entrevistadas en las comunidades, y la mayoría fueron probadas en el Laboratorio de Alimentos de la Escuela de Nutrición de la UCR con el fin de asegurar la reproducibilidad y aceptación en términos de sabor, aroma y texturas.

Para cada una de las 31 recetas incluidas en el presente documento, se brinda información sobre los ingredientes y forma preparación. Es de nuestro interés que las recetas facilitadas sirvan de insumo para que las personas se motiven a incluir estos productos en su alimentación cotidiana.

Sobre el consumo de productos con valor cultural y nutricional en la dieta del costarricense.

Actualmente, muchas hojas de hortalizas, brotes y tallos son consideradas como producto de desecho, y se desaprovecha su valor comestible. Estos alimentos, además de tener propiedades nutricionales muy importantes, como su bajo aporte de calorías, su aporte de fibra y micronutrientes como las vitaminas A y C, minerales como el hierro y el magnesio y sustancias antioxidantes, entre otros componentes, pueden ser utilizadas en gran variedad de preparaciones, principalmente en la elaboración de guisos, picadillos, ensaladas, sopas, bebidas y postres.

No obstante, es importante considerar varios aspectos en relación con su consumo, no solo para garantizar la inocuidad de las preparaciones sino para optimizar su valor nutricional.

Un aspecto primordial de tomar en cuenta es la inocuidad microbiológica y química de estos productos. Las hojas y brotes que están presentes en suelos con adición de pesticidas y agroquímicos, es usual que conserven alta cantidad de residuos químicos nocivos para la salud, que no necesariamente son eliminados en su totalidad con el lavado de los productos, por lo cual, se recomienda en primera instancia, preferir el consumo de productos orgánicos, ya que esta forma de cultivo favorece su inocuidad.

Además, los follajes pueden contener bacterias, insectos o larvas, así como residuos de tierra o materia fecal, razón por la cual el lavado y desinfección son pasos esenciales, previo al consumo de los productos vegetales. El lavado y desinfección de las hojas, los brotes tiernos y los tallos de las plantas no requiere mayor esfuerzo ni tiempo.

Para garantizar el correcto lavado se recomienda:

- Eliminar las hojas y las partes del producto que se encuentren en mal estado o podridas.
- Realizar un lavado ligero con agua potable. Para ello se pueden colocar bajo el chorro de agua y usar un cepillo de cerdas suaves para ayudar a eliminar los residuos. El lavado se realiza con cuidado, principalmente con las hojas, dado que son muy delicadas.
- Para su desinfección, posterior al lavado, se debe sumergir el producto en un recipiente con agua y una sustancia con efecto desinfectante, como por ejemplo el cloro, por aproximadamente 30 segundos. La dilución recomendada es de 20 gotas de cloro por un litro de agua.
- Finalmente, las hojas y brotes deben escurrirse y dejarse secar, antes de consumirlas.

Otro aspecto fundamental para el consumo de estos productos, específicamente de las hojas, como el chicasquil, el zorrillo y las hojas de yuca, es la cocción. En las hojas, se encuentran presentes compuestos químicos con ácido cianhídrico, los cuales resultan tóxicos para las personas, por ende la cocción previa en agua por lo menos durante 15 minutos es necesaria para propiciar la “desactivación” de estos componentes, y reducir el

riesgo; por lo que no es recomendable el consumo de estas hojas crudas o no aplicar el tratamiento térmico en el tiempo indicado.

Igualmente sucede con la yuca cruda, producto que debe cocinarse para una mejor digestibilidad.

Otra recomendación importante que se debe tener en cuenta al consumir estos productos es que, no se deben mezclar las hojas color verde intenso, como berros, hojas de remolacha o chicasquil con leche o queso, debido a que se reduce el aprovechamiento del hierro de estos vegetales. Por el contrario, acompañar estos productos con alimentos fuente de vitamina C, como el tomate, la guayaba o frescos a base de cítricos, como el limón, la naranja, o la mandarina, aumentará el aprovechamiento de este mineral.

En el caso de las frutas, su mayor aprovechamiento de vitaminas sucede cuando se consume el producto fresco y crudo. La elaboración de jaleas, mermeladas y conservas es una excelente opción para un mayor aprovechamiento de las frutas en época de cosecha, cuando están en alta disponibilidad y se pueden conseguir a precios bajos; sin embargo al cocinarlas se reduce el contenido de las vitaminas A y C.

Por su parte, las semillas de productos como el ayote y el chiverre pueden utilizarse en diversos tipos de preparaciones, y se caracterizan por su alto contenido de minerales, como el calcio.

Siguiendo estas recomendaciones se garantiza un consumo seguro de estos productos y un buen aprovechamiento de sus propiedades nutricionales.

1. Guisos y picadillos

Los guisos y picadillos a base de hojas, brotes tiernos, quelites, flores, raíces, bananos, plátanos y guineos forman parte de las tradiciones alimentarias de Costa Rica.

Con el transcurrir del tiempo se ha observado cambios en cuanto en la proporción de hojas con respecto a otros ingredientes, como la papa; asimismo se utilizan con menor frecuencia las flores y las semillas. En el caso de guisos, los ingredientes comunes para su elaboración son la papa y el huevo, con lo cual hay cierta homogeneidad en los productos finales. La predominancia de sabor amargo, hace que estos productos también sean utilizados en época de Semana Santa, con la omisión de productos cárnicos, cuyos picadillos se transforman en rellenos de tamales.

La mayoría de estos productos se obtienen por recolección y no es usual su venta, aunque se ha observado que es común la venta de hojas en rollos, frutos y algunas semillas en Ferias del Agricultor en aquellos pueblos donde está viva la tradición alimentaria, tal es el caso de Puriscal y la venta de rollos de hojas de zorrillo.

A continuación se presentan varias recetas a base de hojas y flores que actualmente todavía se mantiene su consumo, y es común su elaboración en momentos especiales, como la Semana Santa.

Guiso de flores de poró

Producto estrella: Flores de poró (*Erythrina berteroana* de la familia *Fabaceae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 35 minutos.

Rinde: 5 porciones

Costo: bajo

Ingredientes

- 3 tazas de flores de poró, también conocidos como "cuchillitos"
- 4 huevos
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 1 ajo finamente picado
- 2 cucharadas de culantro finamente picado
- 1 cucharada de chile dulce rojo finamente picado
- 1 y ½ cucharadas de aceite
- sal al gusto

Preparación

- Lave bien las flores.
- Quítele los estambres y base o cabecita de la flor.
- En una olla, ponga 2 tazas de agua con sal a hervir.

- Agregue los pétalos de las flores y cocine por espacio de cinco minutos.
- Retire del fuego y agregue agua fría a las flores. Escúrralas.
- En un sartén, coloque el aceite y sofría la cebolla, ajo y chile dulce.
- Incorpore las flores y el huevo, revuelva bien.
- Agregue el culantro picado y cocine hasta que se incorporen bien los ingredientes.
- Sirva bien caliente, acompañando el guiso con tortillas.

Guiso de quelites de ayote

Producto estrella: Ayote (*Cucurbita moschata* de la familia *Cucurbitaceae*).

Nivel de complejidad: baja

Tiempo aproximado de preparación: 45 minutos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de soya
- ½ cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo
- ½ chile dulce rojo picado
- ½ cucharadita de achiote
- 3 rollos de quelites de chayote o ayote
- 1 rollo pequeño de culantro
- 1 ramita de apio picada
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos

Preparación

- En una olla coloque el aceite y sofría la cebolla, el ajo y el chile dulce.
- Agregue el achiote y los quelites, previamente picados.
- Incorpore el culantro, el apio y la sal.
- Agregue los huevos y revuelva bien.
- Cocine por unos minutos.

Guiso de verdolaga con huevo

Producto estrella: Verdolaga (*Portulaca oleracea* de la familia *Portulacaceae*).

Nivel de complejidad: bajo

Tiempo aproximado de preparación: 15 minutos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 rollo grande de verdolaga

- 2 cucharadas de aceite de soya
- ½ cebolla mediana picada finamente
- 1 cucharada de chile dulce rojo finamente picado
- 3 huevos
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de culantro picado finamente

Procedimiento

- Lave bien la verdolaga y píquela.
- En un sartén, vierta el aceite y sofría la cebolla y el chile dulce.
- Incorpore la verdolaga y cocine por 3 minutos.
- Agregue los huevos y la sal y mezcle.
- Por último, agregue el culantro picado.

Picadillo de caibas con ayote sazón

Producto estrella: caiba (*Cyclanthera pedata* de la familia *Cucurbitaceae*)

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 45 minutos

Rinde: 16 porciones

Ingredientes

- 8 caibas o jaibas
- 1 taza de cebolla picada finamente
- ¼ taza de chile dulce rojo picado finamente
- 1 cucharadita de ajo picado finamente
- 1 cucharadita de orégano fresco picado
- 1 taza de carne mechada cocida
- 1 kg de ayote sazón pelado y picado en cuadritos
- 1 taza de agua
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de achiote
- 1 cucharada de aceite

Preparación:

- En una olla con agua cocine las caibas por 5 minutos.
- Parta las caibas a la mitad y elimine las semillas.
- Pique en cuadritos las caibas.
- Sofría la cebolla, chile dulce y ajo.

- Agregue la carne.
- Incorpore las caibas, el ayote, las hojas de laurel y ½ taza de agua y cocine.
- Agregue el achiote y orégano y cocine por 5 minutos más.

Picadillo de chicasquil con arracache, papaya y banano verde

Producto estrella: Chicasquil (*Cnidoscolus acotiniifolius* de la familia *Euphorbiaceae*).

Nivel de complejidad: media.

Tiempo aproximado de preparación: 40 minutos

Rinde: 10 porciones

Ingredientes

- 1 kg de carne de res para mechar (quititeña)
- 1 rama de apio
- 1 rollo grande de hojas de chicasquil tiernas
- 1 kg de papas
- 2 cucharadas de aceite
- ⅔ taza de cebolla picada
- ¾ taza de chile dulce picado
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 5 hojas de culantro coyote finamente picadas
- ⅛ cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de sal

Preparación

- Cocine la carne con ¼ de taza de agua, apio y sal.
- Pique la carne.
- Cocine las papas en agua hasta que suavicen. Cerca de quince minutos antes de retirar del fuego las papas, sumerja las hojas de chicasquil.
- Pele las papas y pique en cuadritos.
- Pique finamente las hojas de chicasquil.
- Sofría en el aceite la cebolla y ajos. Agregue el achiote.
- Incorpore al sofrito la carne y mezcle.
- Agregue las papas picadas y el chicasquil y mezcle. Cocine por 5 minutos.

Picadillo de guinea

Producto estrella: Guinea o plátano cuadrado (*Musa sp* de la familia *Musaceae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 40 minutos.

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 4 tazas de guinea cuadrada verde picada en cuadritos
- 1/2 Kg de tomate maduro
- 1 chile dulce mediano
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cucharadita de achiote
- 1/4 kg de carne de res molida
- 2 cucharaditas de culantro picado
- 2 cucharaditas de apio picado
- ½ cucharadita de orégano picado fresco.
- 1 cucharadita de sal

Preparación

- Pique el tomate en cuadritos
- Pique finamente el chile dulce, cebolla y ajo.
- Sofría en el aceite y margarina los olores. Agregue el achiote.
- Agregue la carne y cocine por diez minutos.
- Incorpore el tomate y demás ingredientes.
- Mezcle bien y cocine el picadillo hasta que el guineo suavice, procurando que no quede muy suave.

Picadillo de hojas de remolacha

Producto estrella: Hojas de remolacha (*Beta vulgaris* de la familia *Amaranthaceae*).

Nivel de complejidad: baja.

Tiempo aproximado de preparación: 30 minutos

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 1 chile dulce rojo finamente picado
- ¼ kg de carne molida de res
- ¼ kg de papas
- 2 rollos de hojas de remolacha frescas
- 1 rollo de culantro pequeño finamente picado
- 1 cucharadita de sal

Preparación

- Pele las papas y pártalas en cuadritos.
- En una olla, sofría la cebolla, ajo y chile dulce.
- Lave las hojas de remolacha y píquelas finamente.
- Incorpore la carne de res y papa.
- Agregue las hojas de remolacha picadas y cocine a fuego lento.
- Cuando los productos estén cocidos, agregue la sal y el culantro picado.

Picadillo de hojas de zorrillo

Producto estrella: Hojas de zorrillo (*Cestrum racemosum* de la familia *Solanaceae*).

Nivel de complejidad: medio

Tiempo aproximado de preparación: 40 minutos.

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 1 kg de carne de res tipo quititeña
- Una ramita de apio
- 1 rollo grande de hojas de zorrillo tiernas
- 1 kg de papas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ⅔ taza de cebolla picada
- ¾ taza de chile dulce picado
- 3 dientes de ajo bien picados.
- ⅛ cucharadita de achiote
- Sal al gusto

Procedimiento

- Coloque la carne en una olla con ¼ taza de agua junto con el apio, sal y olores. Cocine la carne hasta que suavice.
- Pique la carne finamente.
- Quite las venitas a las hojas de zorrillo.
- Cocine las papas hasta que suavicen. Diez minutos antes de retirar las papas del fuego, agregue las hojas de zorrillo.
- Pele las papas y píquelas en cuadritos.
- Pique finamente las hojas de zorrillo.
- Sofría en el aceite la cebolla, chile, ajo y achiote.
- Incorpore la carne de res picada al sofrito.
- Agregue las hojas de zorrillo, papas y sal. Cocine por cinco minutos.

2. Otros platillos con hojas, brotes y tallos

Todas las recetas que se incluyen en el presente apartado fueron seleccionados por la inclusión de ingredientes con valor cultural y nutricional en la cocina costarricense, de fácil preparación y bajo costo económico. Los tiempos de elaboración son reducidos, lo cual es una característica de gran aceptación por aquellas personas que disponen de poco tiempo para la preparación de comidas o buscan formas de preparación prácticas que faciliten la cocina.

Angú

Producto estrella: Guineo verde (*Musa sapientium* de la familia Musaceae)

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 40 minutos

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 8 guineos verdes
- 2 tomates pequeños
- 3 huevos duros
- 1 cebolla mediana
- 1 rollo pequeño de culantro
- 1 chile dulce pequeño
- 4 dientes de ajo
- 1 rama de apio

- 1 cucharada de aceite de maíz
- 1 cucharadita de sal

Preparación

- Pele y cocine en agua con sal los guineos, con cuidado de no recocinar.
- Maje los guineos.
- Pique los huevos.
- Pique finamente el tomate y demás ingredientes.
- Sofría los olores.
- Agregue todos los ingredientes al sofrito, y mezcle.
- Cocine por tres minutos.

Arroz con hojas de yuca

Producto estrella: Hojas de yuca (*Manihot esculenta* de la familia *Euphorbiaceae*).

Nivel de complejidad: baja.

Tiempo aproximado de preparación: 40 minutos

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 1 rollo grande de hojas de yuca tiernas
- 1 cebolla mediana finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 chile dulce rojo finamente picado
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 taza de arroz
- ½ rollo de culantro finamente picado
- 1 cucharadita de sal

Preparación

- Lave las hojas de yuca, quíteles las venitas y sumérjalas en agua caliente durante 15 minutos.
- Escorra las hojas y píquelas finamente.
- En una olla, sofría la cebolla, ajo y chile dulce.
- Incorpore el arroz y tueste ligeramente.
- Agregue agua hasta cubrir el arroz y cocine hasta que reviente el grano y seque el agua.
- Incorpore las hojas de yuca, el culantro y sal y mezcle bien.
- Deje reposar el arroz por 10 minutos.

Ensalada de berros

Producto estrella: Berros (*Nasturtium officinale* de la familia *Brassicaceae*)

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 15 minutos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 rollo grande de berros frescos
- 1 pepino pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- ½ cebolla morada
- ½ taza de tomatillos silvestres
- 2 cucharadas de jugo de limón ácido
- 3 cucharadas de pulpa de maracuyá
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de hojas de tomillo frescas

Preparación

- Lave los berros y pártalos a su gusto
- Corte el pepino en rodajas finas.
- Pele la zanahoria y rállela de forma gruesa.
- Parta la cebolla en rodajas finas.
- Parta la mitad los tomatillos.
- Mezcle el jugo de limón, pulpa de maracuyá, sal y tomillo.
- En un tazón mezcle todos los ingredientes.

Ensalada de culantro coyote

Producto estrella: Culantro coyote (*Eryngium foetidum* de la familia *Apiaceae*).

Nivel de complejidad: baja

Tiempo aproximado de preparación: 15 minutos

Rinde: 10 porciones

Ingredientes

- 1 cabeza de ajos
- 10 hojas de culantro coyote
- 1 cucharada de jugo de limón ácido
- 2 tomates maduros

Preparación

- Pique el ajo en láminas finas.
- Pique finamente el culantro coyote.
- Parta el tomate en cuadritos.

- Mezcle bien todos los ingredientes.
-

Ensalada de flor de itabo

Producto estrella: Flor de itabo (*Yucca guatemalensis* de la familia *Agavaceae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 40 minutos

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 6 tazas de pétalos de flor de itabo
- 1/8 cucharadita de sal
- 4 papas medianas
- 3 huevos duros picados
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1/3 taza de cebolla picada
- 1/3 taza de chile dulce rojo picado
- 1/3 taza de chile dulce verde picado
- 1 cucharada de apio picado
- 1 cucharada de culantro picado
- 1/4 taza de mayonesa
- 1/4 taza de jugo de limón ácido
- Sal al gusto

Preparación

- Cocine los pétalos por unos cuatro minutos en agua con sal.
- Aparte cocine las papas en agua con sal.
- Pele las papas y pártalas en cuadritos.
- Mezcle la flor de itabo, papas, huevos y olores.
- Prepare un aderezo con la mayonesa y jugo de limón.
- Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle.
- Sirva la ensalada fría.

Flores de ayote rellenas

Producto estrella: Ayote (*Cucurbita pepo* de la familia *Cucurbitaceae*).

Nivel de complejidad: Medio

Tiempo aproximado de preparación: 40 minutos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 8 flores de ayote

- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de chile dulce rojo finamente picado
- 1 cucharadita de albahaca fresca molida
- ¼ kg de carne de res molida
- 1 tomate mediano partido en cuadritos
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos
- 2 cucharadas de aceite

Preparación

- En sartén sofría en una cucharadita de aceite la cebolla y chile dulce.
- Incorpore la albahaca, tomate y carne de res y cocine.
- Rellene las flores con la carne y coloque en una bandeja.
- Bata los huevos a punto de nieve.
- Coloque las flores rellenas en el huevo batido y cúbralas bien.
- Fría en el sartén las flores rellenas.

Raíz de chayote envuelta en huevo

Producto estrella: Raíz de chayote (*Sechium edule* de la familia *Cucurbitaceae*).

Nivel de complejidad: fácil

Tiempo de preparación: 30 minutos

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- ½ kg de raíz de chayote
- 2 huevos
- ¼ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de aceite de soya.

Preparación

- Lave y pele la raíz de chayote.
- Parta la raíz en tajadas de 1 cm de grosor.
- En una olla con suficiente agua cocine la raíz hasta que suavice.
- Bata los huevos a punto de nieve.
- Agregue la sal a los huevos batidos.
- Cubra las tajadas de raíz de chayote con el huevo batido.

- Ponga el aceite en el sartén y fría las tajadas.

Sopa de albóndigas con quelites de chayote

Producto estrella: Quelites de chayote (*Sechium edule* de la familia *Cucurbitaceae*).

Nivel de complejidad: bajo

Tiempo aproximado de preparación: 45 minutos.

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 3 chayotes tiernos medianos
- 4 papas medianas
- 1 zanahoria grande
- 1 rollo de quelites de chayote
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 1 chile dulce mediano
- 4 tazas de agua

Para las albóndigas:

- ¼ kg de carne de res molida
- ¼ kg de harina de maíz
- 1 rollo de quelites de chayote
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto
- ½ cucharadita de achiote
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 3 hojas de culantro coyote.
- 1 ¼ taza de leche 2% grasa

Preparación

- Pele las verduras y pártalas en tiritas.
- Pique los quelites de chayote.
- En un sartén, sofría la cebolla y el ajo.
- Pele y pique en cuadritos los tomates.
- Agregue el tomate picado y chile dulce al sofrito.
- Agregue las cuatro tazas de agua y las verduras.
- Cocine hasta que las verduras estén ligeramente suaves e incorpore la mitad de los quelites.

- Para preparar las albóndigas mezcle la carne con la harina de maíz, quelites de chayote, huevo, sal, pimienta, aceite y culantro coyote.
- Forme las albóndigas.
- Agregue las albóndigas y leche a la sopa, y cocine hasta que las albóndigas estén cocidas.

Tomatillo con huevo

Producto estrella: Tomatillo (*Lycopersicon esculentum var. ceraciforme* de la familia Solanaceae).

Nivel de complejidad: baja

Tiempo aproximado de preparación: 12 minutos

Rinde: 2 porciones

Ingredientes

- 1 taza de tomatillo agrio
- 2 huevos
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cuchara de culantro coyote picado
- 1 cucharada de aceite
- Una pizca de sal

Preparación:

- En un sartén coloque el aceite y sofría la cebolla.
- Incorpore el tomatillo agrio y cocine.
- Maje con un tenedor los tomatillos y agregue los huevos.
- Revuelva bien la preparación y cocine.
- Agregue el culantro picado y la sal y mezcle.

3. Cajetas mieles y postres.

Las cajetas, conservas, mieles, jaleas y mermeladas son las formas más tradicionales de utilización de los excedentes de fruta. Las diferencias en la preparación se deben al uso de azúcar o miel de caña, así como en los productos saborizantes y uso de la pulpa. La preparación de productos dulces, de herencia española, se caracteriza por una cocción de la fruta con altas proporciones de azúcar, lo cual hace que se pierda un alto porcentaje de vitaminas lábiles al calor, como las vitaminas A y C, y un incremento en el aporte calórico debido a la mayor presencia de azúcares.

Las mieles y conservas antiguamente eran los postres por excelencia en las fiestas familiares; sin embargo desde hace varias décadas la inclusión de leches procesadas y otros tipos de endulzantes y productos industrializados han provocado la decadencia en la

práctica familiar de elaboración de dulces artesanales. En la actualidad es más común el uso de gelatinas, leche condensada o evaporada, cremas de leche y otros productos, con un incremento en el contenido de grasa de los platillos dulces.

En el presente apartado se presentan algunas recetas clásicas que incluyen alimentos tales como cohombro, membrillo, guayaba, entre otros.

Cajeta de papaya verde y semillas de marañón

Producto estrella: papaya verde (*Carica papaya* de la familia *Caricaceae*).

Nivel de complejidad: media

Tiempo aproximado de preparación: 1 hora

Rinde: 20 cajetas

Ingredientes:

- 1 papaya verde grande de aproximadamente 2 kg.
- 2 tapas de dulce
- 5 clavos de olor
- ½ taza de semillas de marañón tostadas

Preparación:

- Pele la papaya y elimine las semillas.
- Ralle la papaya de forma gruesa y póngala a cocinar en agua por 15 minutos.
- Escorra bien la papaya con ayuda de una manta.
- En una olla coloque las tapas de dulce con 1 taza de agua y el clavo de olor.
- Cuando el dulce esté derretido, agregue la papaya rallada y cocine a fuego moderado hasta que la miel se concentre. Cuando mueva la miel y pueda ver el fondo de la olla es el momento de que retirar el fuego y batir la miel para enfriarla, lo que popularmente se conoce como “cortar la cajeta”.
- Vierta la cajeta en una superficie lisa y limpia y deje que se seque.
- Decore la cajeta con las semillas de marañón.

Helados de camote e higos

Producto estrella: Camote (*Ipomoea batatas* de la familia *Convolvulaceae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 20 minutos (sin contar tiempo de congelación)

Rinde: 5 porciones

Ingredientes

- ½ kg de camote

- 3 higos en almíbar
- 1 taza de leche condensada
- 2 cucharaditas de Vitamaíz® (fécula de maíz con sabor a vainilla)
- 1 ½ tazas de leche 2% grasa

Preparación

- Cocine el camote en agua hasta que suavice.
- Pele el camote y maje con un tenedor.
- Pique los higos
- Licúe el camote, la leche condensada, la esencia de vainilla, la leche y el Vitamaíz®.
- Agregue el higo picado y mezcle.
- Vierta la preparación en una olla y lleve a hervor.
- Vierta la base de los helados en moldes y congele.

Helados de guayaba, fresa y chan

Producto estrella: Chan (*Hyptis suaveolens* de la familia *Lamiaceae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 20 minutos (sin contar tiempo de congelación)

Rinde: 6 porciones

Costo: bajo

Ingredientes

- 3 guayabas rosadas medianas
- ½ taza de leche condensada
- 3 cucharaditas de semillas de chan
- 2 gotas de esencia de vainilla
- 2 tazas de leche íntegra
- 4 fresas

Preparación

- Lave las guayabas y pártalas en cuatro.
- Licúe las guayabas en ½ taza de agua.
- Cole el licuado de guayaba para eliminar las semillas.
- En un vaso coloque ½ taza de agua y agregue las semillas de chan para que se hidraten.
- Lave las fresas, elimine las hojas.
- Parta las fresas en tajaditas.
- Mezclen bien todos los ingredientes

Helados de tomate de árbol y mango

Producto estrella: Tomate de árbol (*Cyphomandra betaceae* de la familia *Solanaceae*).

Nivel de complejidad: Fácil.

Tiempo aproximado de preparación: 30 minutos

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 4 tomates de árbol medianos
- 2 tazas de leche 2%
- 1 taza de manga madura en cuadritos
- 3 cucharadas de azúcar
- 1/8 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:

- Ponga a hervir una olla con agua.
- Introduzca los tomates en el agua caliente durante dos minutos y retírelos.
- Pele los tomates.
- Licúe bien todos los ingredientes
- Vierta la mezcla en un molde para helados y congele.

Miel de cuayote

Producto estrella: Cuayote (*Gonolobus edulis* de la familia *Apocynaceae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 1 hora.

Rinde: 8 porciones

Ingredientes:

- 5 coayotes medianos sazones.
- 2 tazas de azúcar
- ¼ taza de sirope rojo
- 4 clavos de olor

Preparación:

- Pele los coayotes y elimine la semilla.

- Parta en tiras gruesas el coayote.
- En una olla coloque ½ taza de agua, el azúcar, el sirope y el clavo de olor.
- Cuando la miel esté ligeramente espesa, agregue el coayote y cocine lentamente por unos treinta minutos, hasta que la miel espese.

Miel de jocote

Producto estrella: Jocote (*Spondias purpurea* de la familia *Anacardiaceae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 1 hora y 10 minutos

Rinde: 10 porciones

Ingredientes:

30 jocotes semi maduros (pintones)
 1 tapa de dulce pequeña
 1 taza de manga madura en cuadritos
 3 astillas de canela
 5 clavos de olor

Preparación:

- En una olla a fuego moderado agregue 2 tazas de agua, la tapa de dulce, canela y clavo de olor.
- Cocine la miel hasta que la tapa se derrita.
- Punce con un tenedor los jocotes.
- Agregue los jocotes y mango a la miel, y cocine a fuego lento hasta que la miel penetre bien los jocotes y espese.

Miel de pitanga

Producto estrella: Pitanga (*Eugenia uniflora* de la familia *Myrtaceae*).

Nivel de complejidad: media

Tiempo aproximado de preparación: 1 hora

Rinde: 15 porciones

Ingredientes:

- 1 kg de pitanga
- ½ kg de azúcar
- ½ taza de agua
- 4 astillas de canela
- 3 clavos de olor
- 1 cucharadita de ralladura de naranja

Preparación:

- En una olla coloque el azúcar, agua, canela, clavo de olor y ralladura de naranja.
- Agregue las pitangas y cocine a fuego moderado por 30 minutos, hasta que la fruta de cocine y el almibar se espese.

4. Panes, repostería y tamales.

Los tamales rellenos con guisos de hojas son comunes en época de Semana Santa. Los productos que tradicionalmente se utilizan son el chicasquil y la mostaza silvestre. Presentamos una receta poco tradicional a base de verdolaga.

Galletas con semillas de ayote

Producto estrella: Semillas de ayote (*Cucurbita moschata* de la familia *Cucurbitaceae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 1 hora

Rinde: 20 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de harina de trigo
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 4 cucharadas de leche en polvo
- ¾ taza de azúcar en polvo
- 1 ½ barras de margarina
- ¼ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 yema de huevo
- ½ taza de semillas de ayote tostadas molidas

Preparación

- Precaliente el horno a 280 oC
- En un tazón mezcle la harina, el polvo de hornear, la leche en polvo y el azúcar.
- Creme la margarina.
- Agregue demás ingredientes y forme una masa compacta.
- Envuelva la masa en papel antiadherente y refrigere durante 4 horas.
- Enharine una superficie lisa y estire la pasta hasta alcanzar 1 cm de espesor.
- Corte las galletas y colóquelas en una bandeja para galletas.
- Hornee las galletas durante 10 a 15 minutos.

Pan batido con cohombro

Producto estrella: Cohombro Cohombro (*Sicana odorifera* de la familia *Cucurbitaceae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 45 minutos.

Rinde: 8 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de pulpa de cohombro maduro
- 2 ½ tazas de harina de trigo refinada
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 taza de yogurt líquido con sabor a vainilla
- 1 barra de margarina
- 1 taza de azúcar morena
- 4 huevos
- 1/8 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

Preparación:

- Cierna los ingredientes secos.
- Bata la margarina con el azúcar y sal.
- Incorpore una a una las yemas de huevo y la esencia de vainilla.
- Agregue poco a poco los ingredientes secos.
- Aparte bata a punto de nieve las claras.
- Agregue las claras batidas de forma envolvente.
- Precaliente el horno a 275 oC por unos minutos.
- Vierta la mezcla en una bandeja previamente engrasada y enharinada.
- Hornee el queque por 25 minutos o hasta que se cocine y dore bien.

Tamal de yuca y tiquizque

Productos estrella: Yuca (*Manihot esculenta* de la familia *Euphorbiaceae*) y tiquizque (*Xantosoma saggitifolium* de la familia *Araceae*).

Nivel de complejidad: Medio

Tiempo aproximado de preparación: 1 hora 10 minutos.

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- ½ kg de yuca.
- ½ kg de tiquizque.
- 1 barra de margarina.

- ½ taza de dulce de tapa en polvo.
- ⅛ de cucharadita de ralladura de nuez moscada.
- ¼ cucharadita de canela en polvo.
- 1 ½ cucharadita de polvo de hornear.
- ¼ cucharadita de esencia de vainilla.
- Ralladura de limón ácido al gusto.
- 1 taza de crema dulce.
- 2 huevos.

Procedimiento

- Pele y ralle la yuca y el tiquizque.
- Derrita la margarina.
- Mezcle muy bien todos los ingredientes hasta formar una pasta homogénea.
- Precaliente el horno a 300 °C.
- Engrase un molde rectangular.
- Vierta la mezcla del tamal en el molde y hornee por 40 minutos aproximadamente o hasta que la masa se cocine y dore la superficie.

5. Bebidas

Las bebidas a base de hojas y brotes tiernos en la cocina costarricense son poco comunes, siendo la más común el fresco de cogollos tiernos de jocote, caracterizados por su predominante sabor ácido.

Batido de cas

Producto estrella: Cas (*Psidium friedrichsthalianum* de la familia *Myrtaceae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 15 minutos

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 3 cases medianos
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche
- 1 taza de helado de vainilla

- 2 gotas de esencia de vainilla
- 4 cucharadas de azúcar
- Hielo

Preparación

- Parta los cases a la mitad y licúe en 1 taza de agua.
- Cole el cas para separar las semillas.
- Licúe bien todos los ingredientes.

Fresco de guapinol

Producto estrella: Guapinol (*Hymenaea courbaril* de la familia *Fabaceae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 15 minutos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

- 3 vainas de guapinol
- 3 vasos de leche
- 3 cucharadas de azúcar
- Hielo

Preparación:

- En una olla coloque 1 taza de leche.
- Parta las vainas de guapinol y coloque las semillas en la olla
- Hierva la leche por 10 minutos.
- Cuele la leche para separar las semillas y deje enfriar.
- Licúe bien todos los ingredientes y sirva.

Fresco de maracuyá, mango y fresas

Producto estrella: Maracuyá (*Passiflora edulis* de la familia *Passifloraceae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 10 minutos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de pulpa de maracuyá
- 1 taza de fresas
- ½ taza de pulpa de mango
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de miel de abejas
- Hielo

Preparación

- Licúe bien todos los ingredientes y sirva.

Fresco de naranjilla con arroz

Producto estrella: Naranjilla (*Solanum quitoense* de la familia *Solanaceae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 20 minutos

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 6 naranjillas
- ¼ taza de arroz crudo
- 3 astillas de canela
- ½ taza de azúcar
- 1 ½ litros de agua
- Hielo

Preparación

- En una olla coloque una taza de agua, el arroz y la canela y cocine hasta que el arroz suavice.
- Parta las naranjillas a la mitad y extraiga la pulpa.
- Licúe bien todos los ingredientes y sirva.

Fuentes bibliográficas

- Alvarez Y. (2005). *Cocina tradicional costarricense 1. Guanacaste y Región Central de Puntarenas*. San José: Ministerio de Cultura y Juventud.
- Barrantes, J. y Herrera, L. (2001). *Disponibilidad y consumo de las flores, tallos y hojas comestibles no tradicionales en tres comunidades del Valle Central de Costa Rica*. San José: Tesis de Licenciatura en Nutrición. Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.
- Chízzmar F. (2009). *Plantas comestibles de Centroamérica*. Heredia: INBio.
- FAO/Ministerio de Cultura (1983). *Recetas de cocina de bajo costo y alto valor nutritivo*. San José: Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, Dirección de Mujer y Familia.
- Garro L. (2010). *Saberes y Sabores de Boruca*. San José: Editorial Costa Rica.
- González R. (2008). De flores, brotes y palmitos: alimentos olvidados. *Rev. Agronomía Costarricense*. 32(2): 183-192.
- González R. (2012). *La alimentación tradicional costarricense: propuestas para su revitalización*. San José: Programa conjunto “Políticas interculturales para la inclusión y generación de oportunidades”, Ministerio de Salud/FAO/Fondo para el logro de los ODM.
- González R. (2012). *15 alimentos olvidados de Costa Rica*. San José: Programa conjunto “Políticas interculturales para la inclusión y generación de oportunidades”, Ministerio de Salud/FAO/Fondo para el logro de los ODM.
- León, J. y Poveda, L. (2000). *Nombres comunes de las plantas en Costa Rica*. 1ª. edición. San José, Costa Rica: Editorial Guayacán.
- Pardo E. comp. (2002). *Limón y su cocina*. San José: Editorial UCR.
- Pittier, H. (1978). *Plantas usuales de Costa Rica*. San José: Editorial Costa Rica.
- Proyecto ED-3032. *Bitácora de campo, apuntes sobre visitas a comunidades de Alajuela-Heredia y resultados de talleres*. San José: proyecto interuniversitario UCR-UNA.
- Revista Sabores*, No. 95, diciembre 2011. p. 68.
- Revista Sabores* # 96, enero 2012, p. 57.
- Revista Sabores* # 126, marzo 2014, p. 85.
- Rojas D. (2010). *Recetario de Grecia, Alajuela*. San José: Publicación del proyecto TCU-486, Escuela de Nutrición UCR.

Sánchez F., Barrantes J. (2008). *Hojas, flores y tallos comestibles no tradicionales en Costa Rica*. Rev. Ciencias Sociales. 119: 137-152, 2008 (I).