



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

Vicerrectoría de Acción Social
Sección de Trabajo Comunal Universitario

Programa EC-436
Tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de
Costa Rica
TCU-486 Contribución a la conservación y
revitalización de la cocina tradicional de CR

CELEBREMOS LA SEMANA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN
VOLVAMOS LA MIRADA A
NUESTROS ALIMENTOS



Semana Nacional de la Nutrición

del 15 al 19 de mayo del 2017

Alimentación sostenible: por tu salud y protección del medio ambiente

Edición: Patricia Sedó Masís (docente) , Milena Cerdas Núñez (docente), Cindy Montes Meza (estudiante TCU-486)

Ilustraciones: Geaninna Sánchez Chacón.

Fotografías: Archivo proyectos TCU-486, ED-3032.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

Este material es de uso libre para compartir en cualquier medio o formato, pero deben reconocerse los créditos de la obra, no se permiten mezclas, transformaciones o creaciones nuevas a partir de este documento. No está autorizado el uso con fines comerciales de la obra.

Fecha de edición: Mayo 2017.



Contenido

Presentación.....	4
¿Porqué volver la mirada a nuestros alimentos?.....	8
A propósito de San Isidro Labrador... el que quita el agua y pone el sol.....	12
Recetario “Volvamos la mirada a nuestros alimentos”.....	14
Guiso de flores de poró	
Ensalada de flor de itabo	
Flores de ayote rellenas	
Arroz con ayote tierno	
Ensalada con tomatillos del cerco	
Cajeta de cohombro	
Miel de cohombro y naranja	
Guiso de chiverrillo con elote	
Sopa de quelites de chayote	
Miel de chayote	
Raíz de chayote envuelta en huevo	
Arroz con tacacos tiernos	
Cubaces tiernos con verduras y culantro coyote	
Picadillo con hojas de chicasquil y papa	
Sopa de quelites y flores de ayote	
Picadillo de guinea	
Picadillo con hojas de remolacha	
Angú	
Arroz con hojas de yuca	
Helado de guayaba y chan	
Batido de cas	
Fresco de guapinol	
Galletas con semillas de ayote	
Tamal de yuca y tiquizque	
Sopa de arracache	
Bibliografía.....	47

Presentación

Nuestro planeta enfrenta cambios drásticos en el uso de los recursos naturales, con un impacto negativo en los ecosistemas.

Las transformaciones en el estilo de vida y las formas adoptadas para el abastecimiento de alimentos por parte de las poblaciones ha provocado que grandes extensiones se dediquen a ciertos monocultivos con tala indiscriminada de árboles y uso de pesticidas, con una seria afectación de las cuencas hidrográficas. Existe una mayor dependencia hacia la compra de alimentos industrializados, con lo que la conformación de la dieta básica también sufre un impacto en cuanto al tipo de alimentos usados y las formas de preparación, con consecuencias negativas en el estado de salud y nutrición de las personas.

El uso de los suelos con características óptimas para el cultivo de alimentos están siendo utilizados para construcciones, ante el crecimiento demográfico desmedido y la necesidad de disponer de vivienda o espacios para comercios y otras actividades.

La falta de planificación urbana se une al incremento en la demanda de alimentos, en vista de que gran parte de la población está dedicada a otro tipo de labores y servicios, y las familias campesinas dedicadas a la producción de alimentos, han sido desplazadas o han tenido que vender sus pequeñas parcelas para enfrentar la pobreza, o muchas veces no cuentan con un pago justo por su labor en el campo, con lo cual las nuevas generaciones de estas familias no desean continuar con la herencia de cultivar la tierra y migran a las ciudades con pocas oportunidades para progresar.

En los últimos cien años, los cambios en la producción de alimentos naturales y procesados, ha incidido en la preferencia de los consumidores. Existe una mayor preferencia por productos ultraprocesados o preparados fuera de casa, con lo cual hay mayor riesgo de incrementar el consumo de grasa, sodio, azúcares y otros componentes nocivos, con un impacto negativo en la salud, asociado directamente con la pandemia de obesidad en el mundo.

Una de las consecuencias que más preocupa a la comunidad internacional es la capacidad que tienen las poblaciones para producir y abastecerse de alimentos en las cantidades suficientes, y que a la vez la dieta sea inocua u nutritiva.

Los sistemas de producción de alimentos que tienen un fuerte impacto en el ambiente son aquellos que provocan una desmedida deforestación de las zonas boscosas, el mayor uso de sustancias químicas para el control de las plagas en monocultivos, la pérdida del acervo en relación con semillas, y el uso inapropiado y contaminación de suelos. Todas estas condiciones amenazan el equilibrio vital y la sostenibilidad del planeta.

Las acciones irresponsables en prácticas agroindustriales tienen un aporte importante en el cambio climático, lo que plantea la necesidad de basar la alimentación en las dietas sostenibles, mismas que se componen de alimentos naturales o con el mínimo procesamiento, y que forman parte de la cultura de los pueblos.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) establece que con el seguimiento de dietas sustentables, es posible generar un menor impacto ambiental, y así se contribuye con la seguridad alimentaria y nutricional.

La apropiada selección y preparación de los alimentos disponibles localmente, hace que las generaciones actuales y futuras lleven una vida saludable. La producción agroalimentaria y las tradiciones alimentarias que caracterizan las dietas sustentables tienen una cuota importante en la protección y el respeto a la biodiversidad y los ecosistemas. Estas dietas son culturalmente aceptables, accesibles, económicamente justas, asequibles para la mayoría, nutricionalmente adecuadas, inocuas y saludables. (FAO, 2010).

Las personas que eligen dietas sustentables colaboran positivamente con la protección del medio ambiente, la salud y el desarrollo local.

Los alimentos seleccionados forman parte de las dietas tradicionales, están disponibles en las localidades de forma natural o son procesados artesanal o industrialmente, pero sin que su composición cambie drásticamente las características nutricionales.

Generalmente, las personas pueden producir en sus casas parte de los ingredientes o bien adquirirlos a precios accesibles a productores de la zona donde viven, con lo cual se fortalecen valores en relación con el manejo responsable de los recursos, el fomento del autocuidado y el compromiso social con el ambiente y el desarrollo humano.

Existe una tradición en las familias de utilizar los ingredientes producidos localmente para la elaboración de diversos platillos y bebidas, cuyas recetas se han heredado de generación en generación. De esta forma, con el seguimiento de dietas sustentables, es posible fortalecer la identidad cultural construida alrededor de los productos que integran la dieta.

En el año 2017, el llamado de la comunidad internacional es a la reflexión y el establecimiento de propuestas para el fortalecimiento de las dietas sustentables, las cuales a su vez responde a las iniciativas globales para el fortalecimiento de la soberanía y la seguridad alimentaria y nutricional.

Dado lo anterior, la Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias para Costa Rica, coordinada por el Ministerio de Salud, propuso este relevante tema para la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición. La misma fue creada por decreto ejecutivo No. 2049-SPPS en el año 1972, y desde entonces en la segunda semana de mayo se celebra en el ámbito nacional.

Esta celebración se eligió realizarla en el mes de mayo, coincidente con el Día Nacional del Agricultor, mismo que se ubica en el calendario el 15 de mayo. La misma coincide con la celebración de la fiesta en honor a San Isidro Labrador, patrono de los boyeros y agricultores, con lo cual en los pueblos costarricenses donde hay un fuerte arraigo de las tradiciones religiosas, es común que se lleven a cabo diversas actividades festivas, donde está presente la bendición de las semillas, la tierra, el trabajo agrícola y la vocación campesina agrícola que nos caracteriza.

Para el 2017, el lema de la Semana Nacional de la Nutrición es “**Alimentación sostenible: por tu salud y protección del medio ambiente**”

La Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica se une a esta celebración desarrollando actividades en el marco de los cursos, y con una Jornada de Reflexión para aportar ideas que contribuyan a sensibilizar a la población sobre el tema.

En unión a esta celebración, el Programa EC-436 “*Tradiciones alimentarias y cocina patrimonial de Costa Rica: Acciones para contribuir a su salvaguardia*”, y el proyecto de Trabajo Comunal Universitario denominado “*Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional de Costa Rica*” se procedió a elaborar este documento que describe alguna información relevante en relación con el tema, y particularmente se comparten recetas de preparaciones con alimentos que actualmente son poco conocidos y subutilizados en nuestra dieta, pero que antiguamente eran bastante consumidos, principalmente en zonas rurales.

Productos tales como la flor de itabo, tacaco, chayote, chiverre o tomatillo son conocidos por muchos, pero actualmente se consumen con poca frecuencia o han quedado en el olvido.

Las razones por las cuales se han transformado los hábitos alimentarios en la población costarricense son variadas y complejas, y dependen 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. De igual forma, es relevante la valoración que las personas hacen de esta actividad vital, y el tiempo dedicado a seleccionar y cocinar los alimentos que consumen.

De la tierra al plato. Productos vegetales muchos de los cuales podríamos acceder fácilmente, sin embargo, no son consumidos actualmente en la frecuencia deseada ¿por qué?

Costa Rica cuenta con una rica biodiversidad alimentaria. La práctica de recolectar alimentos del medio natural requirió de un largo tiempo de observación y experimentación que permitió desarrollar la capacidad para utilizar los recursos alimentarios disponibles en el medio, y acumular y transmitir el conocimiento de generación en generación.

La elaboración de una variedad de platillos y bebidas que con sabores y texturas diferentes estimulan nuestros sentidos con productos que nutren, forman parte de una historia gastronómica y acervo cultural heredado desde la antigüedad.

Mediante el fomento de las dietas sustentables se pretende contribuir a contrarrestar los efectos de la modernidad y el “consumo globalizado” que tiende a “homogenizar paladares”, perjudica el cumplimiento del derecho humano a la alimentación y se estimula la adopción de una alimentación más saludable, acorde con nuestras tradiciones alimentarias.

El recetario incluido en el presente documento es una muestra de una mínima parte de la riqueza gastronómica que encontramos en nuestros pueblos, con la utilización de ingredientes que generalmente están en el imaginario de generaciones mayores, no son comercializables, y a veces se torna difícil encontrarlos en el contexto donde vivimos. No obstante, si somos curiosos observadores, visitamos las ferias del agricultor o mercados provinciales o preguntamos a agricultores en nuestra comunidad es posible encontrarlos o adquirirlos. Se incluyen también partes comestibles de ciertos alimentos, como ayote o remolacha, que actualmente se desechan al considerarlos desperdicios, renunciando a su alto valor nutricional.

En total se presentan 25 preparaciones.

Con este documento, los proyectos EC-436 y TCU-486 coordinados por la Escuela de Nutrición con el apoyo de la Vicerrectoría de Acción Social, la Universidad de Costa Rica se une a la celebración de la Semana Nacional de la Nutrición 2017.



¿Porqué volver la mirada a nuestros alimentos?



El vínculo de las personas con la tierra y los alimentos es muy estrecho. Sembramos alimentos para comer, y alimentarnos es una necesidad vital. Pero más que una actividad de sobrevivencia material, los alimentos son fuente de vida de manera muy amplia.

Los productos que forman parte de nuestras tradiciones alimentarias son fuente de sustancias nutritivas, y estimulan nuestros sentidos. La siembra de alimentos es una experiencia vital que todos los que vivimos en este país, bendecido con sol, agua y un clima tropical generoso para el desarrollo de la vida, no podemos desestimar.

Gran parte de pueblos costarricenses viven de la agricultura. Grandes extensiones de las provincias de Cartago, Alajuela y Heredia abastecen de alimentos al país, y muchos agricultores y agricultoras se dedican a la siembra de productos que forman parte de nuestras tradiciones alimentarias.

A pesar de la extensa urbanización concentrada en el Valle Central, existe la oportunidad de sembrar, aunque sea en pequeños espacios. El cultivo de alimentos en la casa constituye una actividad que contribuye a la unión familiar, por lo que no sólo estaríamos mejorando la situación nutricional, sino también otras esferas de la vida individual y colectiva: tradición familiar, que a su vez forma parte de la tradición comunitaria, la historia local, el acercamiento a personas dedicadas a la agricultura o que disponen de la experiencia de vida que les permite asesorar en la siembra y uso comestible tradicional de muchos alimentos.

Por otro lado, es relevante no perder el vínculo con el ciclo vital de los alimentos, lo cual trasciende el hecho de comer para solventar la necesidad primaria de hambre. Valorar el trabajo del agricultor es un tema trascendental, puesto que no solo reconocemos el esfuerzo de las personas por proveer de los alimentos, sino que estamos más conscientes de pagar lo justo, evitar el desperdicio y aprovechar al máximo los alimentos disponibles.

Si una familia o un centro escolar decide fomentar la siembra de alimentos que forman parte de nuestras tradiciones alimentarias, le recomendamos los siguientes pasos:

PASO 1: Valore el espacio disponible para la instalación del área de siembra, sea terreno o jardín, una pared o una pequeña parcela. Lo importante es estar claros sobre el área disponible, para así seleccionar el método de siembra y los alimentos que podrían cultivarse según las condiciones de suelo y espacio.

PASO 2: Investigue sobre los alimentos que se desea sembrar. La participación de las personas adultas mayores es muy importante en la tarea de conocer más acerca de cuáles alimentos se encuentran fácilmente en las comunidades, cómo se utilizan y cómo los podríamos obtener y/o cultivar.

Ese tesoro de conocimientos puede acrecentarse con el aporte de otras personas, instituciones como universidades y cooperativas agrícolas. Los conocimientos y las prácticas deben ser compartidos con los centros educativos y familias, como espacios “semillero” donde fructificarán esfuerzos para que las nuevas generaciones se “enamoren” y defiendan nuestras tradiciones alimentarias e historia local.

La recomendación es que puedan sembrarse varias plantas en la misma área de siembra, cuando se trata de un jardín o pequeña parcela. Esto favorece la existencia de organismos benéficos que sirven de barrera natural contra los organismos nocivos. Se pueden combinar plantas aromáticas que expidan olor, las cuales contienen sustancias químicas que actúan como repelentes naturales.

PASO 3: Se requiere de una persona o grupo que lidere el proceso. La motivación que pueda mostrar las personas en crear un espacio especial para sembrar alimentos, y consumirlos, puede contribuir a generar el entusiasmo necesario para que se multiplique en otros.

El centro educativo podría liderar las actividades en la comunidad, mediante la creación de un Comité de Seguridad Alimentaria y Nutricional que planifique el trabajo y desarrolle diversos tipos de actividades para promover el fomento de huertos, conocer a los agricultores y agricultoras de las comunidades interesados en producir a mayor escala algunos de los productos con valor nutricional y cultural en la zona, y organizar actividades especiales y festivales asociados al cultivo de alimentos, y la gastronomía local.

PASO 4: Elija el mejor espacio para la planta seleccionada. Cultive en recipientes pequeños matas con raíz poco profunda, de 20 a 30 cm, tales como culantro coyote, verdolaga, chile dulce o culantro de castilla. En recipientes grandes se pueden sembrar plantas con raíces de 60 a 90 cm, entre ellas arbustos tales como higo, tomatillo silvestre, mozote, naranjilla, camote, tiquizque, ñame, ñampi o arracache.

En terrenos abiertos, muchas matitas crecen de forma silvestre. Combine los productos que nacen solos con plantas que crezcan adecuadamente en las condiciones de clima y humedad de la zona, y puedan sembrarse directamente en el suelo.

De esta forma pueden sembrarse arbustos grandes, árboles frutales o matas que tienen un crecimiento rápido y requieren de un área para crecer, tales como ayote, chayote, chicasquil, cas, cohombro, mango o jocote; siempre y cuando la tierra esté suelta y cuente con apropiada irrigación, y se prevea que el terreno se dedicará por un buen tiempo a esta actividad.

Lo anterior es importante, dado que muchas veces se hace el esfuerzo de sembrar árboles, pero al poco tiempo se cortan, lo cual desmotiva a quienes dedicaron tiempo y trabajo para cuidar de los mismos.

Antes los agricultores usaban muchos de los productos que ahora son poco utilizados, principalmente como cercas vivas o “tapa vientos”, como chicasquil e itabo. Al irse dando la rotación de cultivos y la venta de los cafetales para urbanizaciones, se provocó la desaparición de los productos, y se ha presentado un impacto negativo en el ambiente, lo que también ha afectado la fertilidad de la tierra.

Se podría impulsar el cultivo de ciertos productos que pueden crecer de forma óptima en las zonas, y hacer una campaña para que las familias siembren los productos que queremos promover.

PASO 5: Siembre tomando en cuenta el ciclo lunar. Según el conocimiento ancestral heredado por nuestros campesinos y campesinas, existe una relación entre las fases de la luna y el momento de siembra, poda y cosecha. Infórmese.

PASO 6: Utilice los productos cosechados para la elaboración de comidas y bebidas tradicionales. Investigue sobre las prácticas alimentarias seguidas por las familias, y trate de reproducir las tradiciones alimentarias, dando valor al contexto en el cual se desarrollan.

También puede innovar en su cocina, creando nuevas recetas con los mismos alimentos, pero rescatando el sabor natural de los mismos. Estos productos son ricos en vitaminas y minerales, con lo cual es muy importante aplicar correctos métodos de cocción, con el fin de conservar al máximo sus propiedades nutricionales.

También se podrían hacer recetarios para difundir ideas sobre el mayor aprovechamiento comestible de los alimentos. Podríamos ampliar la disponibilidad mediante la implementación de huertos comunitarios, con la posibilidad de que el proceso se enriquezca a partir de relaciones intergeneracionales.

Para incrementar el uso de los productos, podrían incluirse algunos alimentos de forma temporal o permanente en los menús escolares, según la disponibilidad local, con el asesoramiento del Ministerio de Educación Pública. De esta forma, los niños y niñas podrían conocer y probar muchos de estos productos, su historia y el valor que tienen para nuestras comunidades.

PASO 7: Comparta lo aprendido. El intercambio mantiene viva la experiencia práctica. Es importante que las familias intercambien información, semillas, frutos, acodos, hojas y los secretos para conseguir, sembrar o cocinar ciertos alimentos que forman parte de nuestras tradiciones alimentarias.

El intercambio fortalece también la unión familiar y comunitaria.

Hay poca publicidad a la comida nuestra, con una sobrevaloración de lo extranjero. Se ha perdido la identidad y el capitalismo ha impactado de manera negativa en nuestras tradiciones alimentarias, por lo que la primera tarea es investigar más acerca de este tema en la comunidad donde vivimos, tratar de preparar los alimentos en nuestra casa, y recomendar su uso a otros.

En el centro escolar se podría elegir en el calendario fechas especiales para tratar el tema, como el Día Nacional del Agricultor o la Semana Nacional de la Nutrición en mayo, o el Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre), o elegir fechas especiales de celebración en las comunidades, con el fin de informar y compartir experiencias en relación con siembra y usos comestibles de los productos.

Se podría fomentar en las verdulerías y pulperías del barrio la venta de productos y el intercambio o trueque de semillas o plantitas entre las familias, para fomentar la siembra e incrementar el acceso a estos alimentos.

A propósito de San Isidro Labrador... el que quita el agua y pone el sol



Foto: Carroza en desfile de fiestas San Isidro Labrador en la Fiesta en honor al Señor del Rescate y San Isidro Labrador en Tierra Blanca de Cartago, Diario Extra. 2016.

Tal como se indicó anteriormente, el mes de mayo tiene un significado especial para el costarricense, puesto que conjuntamente se celebra la Semana Nacional de la Nutrición en la segunda semana de este mes, coincidente con el 15 de mayo que en el calendario nacional se celebra el Día Nacional del Agricultor, y en el calendario católico el día se dedica a San Isidro Labrador.

De acuerdo con una investigación realizada por la Escuela de Nutrición sobre la gastronomía en el contexto festivo, se determinó que la fiesta de San Isidro Labrador que se realiza en el mes de mayo es una de las más frecuentes en los pueblos costarricenses, promovida por las parroquias aun cuando no tengan como patrono a este santo.

A San Isidro se le considera el patrono de los agricultores y campesinos, y no se tienen datos exactos del inicio de la devoción en nuestro país.

Su nacimiento data en 1082 en Madrid, España y falleció el 15 de mayo de 1130. Fue reconocido como un hombre dedicado a la labranza de la tierra y mostró un gran amor por los animales.

Según cuenta la historia, Isidro era un buen hombre dedicado a la labranza de la tierra con bueyes. Mientras los animales araban la tierra sin necesidad de que él lo guiara, Isidro se dedicaba a la oración.

Desde 1619, San Isidro es patrono de la ciudad de Madrid y se estima que la Cofradía de San Isidro se originó en el siglo XIII, por lo que es muy probable que fueron los misioneros españoles, al llegar a nuestras tierras, quienes promovieron la devoción a este santo entre los siglos XVI y XVII. San Isidro Labrador es considerado como el santo patrono de los agricultores, boyeros y labriegos de la tierra.

Su festividad se celebra el 15 de mayo y son muchos los pueblos costarricenses que disfrutan de estas fiestas, aún cuando no sea el patrono de sus parroquias. De esta forma son famosas las fiestas en pueblos cartagineses como Tierra Blanca, Llano Grande. También destacan Zapote de Zarcero, San Isidro de Pérez Zaledón, San Isidro de Coronado, San Isidro de Heredia, Barbacoas de Puriscal y San Ignacio de Acosta.

Es común la celebración de una solemne Eucaristía, la cual concluye con un procesión con la imagen del santo, decorada con productos hortícolas, y un desfile y bendición de animales. No pueden faltar los tradicionales desfiles de carretas, donde los boyeros y boyeras alistan sus queridos animales, y desfilan en carreta por las principales calles del pueblo.

Al concluir la misa, el sacerdote se ubica al frente de la iglesia y a la par de él se coloca la imagen del santo, con su característico par de bueyes y carreta. Al frente de la tarima desfilan las carretas hermosamente decoradas con flores y personas con trajes típicos; otras viajan repletas con leña u otros productos para la cocina de la parroquia.

Los boyeros desfilan pausadamente y, al llegar al frente de la tarima, inclinan su cabeza y ofrecen sus donativos a la iglesia, mientras son rociados con agua bendita. Las carretas llegan repletas de leña, carbón, frutas, café, caña de azúcar, papas o cualquier otro producto cosechado en sus fincas, los cuales son puestos en remate o pasan a la cocina del turno para la elaboración de ricas comidas.

Los productos donados constituyen los mayores tesoros de quienes homenajean al santo labrador, patrono de los agricultores. Por su parte, los bueyes llevan en sus cachos embetunados y “emperillados”, billetes que el sacerdote recoge y coloca en la bolsa de limosnas para obras parroquiales y sociales; inmediatamente rocía las bestias con gotitas de agua bendita, que quedan impregnadas en una fresca rama de ciprés.

Una vez concluido el desfile de carretas, se acercan los jinetes y demás personas que cargan en sus brazos las mascotas, en la búsqueda del baño de agua bendita y bendición de las semillas, herramientas, vehículos de trabajo y animales. La fiesta de San Isidro coincide con la entrada de la época de lluvias, verdor de los campos y augurio de una buena cosecha.

Recetario “Volvamos la mirada a nuestros alimentos”

A continuación presentamos un conjunto de recetas a base de alimentos que forman parte de nuestras tradiciones alimentarias, mismas elaboradas tomando como base la información proporcionada por informantes clave del Valle Central de Costa Rica.

Poró, entre cercas



Entre enero y mayo, los cafetales y cercas vivas y otras áreas verdes se destacan por disponer de una gran variedad de árboles florecidos multicolores, entre los que están el árbol de madero negro y el poró.

Nombre común: Flores de poró, cuchillitos de poró, cuchillitos.

Nombre científico: *Erythrina berteroana* de la familia *Fabaceae* (Papilionoideae)

Del árbol del poró, solamente son comestibles los pétalos de la diminuta flor roja. El viento o el envejecimiento de la flor hacen que las florescencias se desprendan fácilmente de las ramas, y caen al suelo. Las personas que cogen café acostumbran recolectar las flores para su aprovechamiento en la cocina.

Las flores generalmente son ricas en minerales, tales como calcio y magnesio, fibra y vitaminas A y C. La parte comestible de la flor son sus pétalos, razón por la cual el primer paso en la preparación es la eliminación del cáliz de la flor, conocida como manguito. Los pétalos se lavan y se cocinan en agua con sal durante diez minutos; posteriormente, los mismos se pican finamente para la elaboración de guisos o tortas con huevo y sopas.

Guiso de flores de poró

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 vegetal
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 5 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

Flor de itabo, rico manjar en Semana Santa



Nombre común: Itabo. En otras partes de Centroamérica se conoce como Izote.

Nombre científico: *Yucca guatemalensis* de la familia Agavaceae.

Es un arbusto ampliamente conocido en Costa Rica, nativo de Mesoamérica. Es muy utilizado para cercas vivas, y se caracteriza por tener hojas gruesas y puntiagudas, y una hermosa flor de color blanco. El cultivo es perenne y cuando florea se remueve la flor. Entre los meses de marzo y mayo es la época de mayor floración del itabo. Su siembra es a través de estacas. Actualmente su venta en zonas de alta producción, como Naranjo, Puriscal y Atenas se realiza directamente en las calles. Se podría afirmar que es una de las pocas flores comestibles que se mantiene vigente en la alimentación tica, 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.

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

“Hacer el guiso de flor de itabo con huevo para la Semana Santa es una tradición acá en el pueblo. La gente conserva esa tradición, y es fácil todavía conseguirla. Basta con asomarse a la ventana, y es fácil ver una que otra flor entre lo verde del paisaje”. Opinión dada por una educadora de San Isidro de Alajuela, 2013.

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 4 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

¡Más extendida que una mata de ayote!



Nombre común:
En Costa Rica se conoce popularmente como ayote, y en otros países de América se identifica como calabaza o auyama.

Nombre científico:
Cucurbita pepo de la familia Cucurbitaceae.

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, por lo que fue citada tanto en las comunidades de Alajuela como de Heredia.

De la mata de ayote se utilizan los brotes tiernos, conocidos como quelites, flores, semillas, frutos tiernos y sazones. Las flores de ayote y las semillas se caracterizan por su alto contenido de minerales, entre los que se encuentran 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.

El uso culinario dependerá de la parte comestible de la planta. Para referirse sobre una persona orgullosa o acaparadora de atención, se le brinda la siguiente expresión metafórica: *fulana es más extendida que una mata de ayote*.

“No hay nada más rico que coger un ayotico, directo de la mata, bien tiernito y fresco para hacer un guiso de ayote con leche. Es una delicia” Taller realizado con grupo de personas adultas mayores de Heredia, octubre 2013.

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
½ taza de queso blanco partido en cuadritos
1 tomate mediano partido en cuadritos
½ cucharadita de sal
2 huevos
2 cucharaditas de aceite

Preparación

- ✓ En sartén sofría en una cucharadita de aceite la cebolla y chile dulce
- ✓ Incorpore la albahaca, tomate y el queso en cuadritos, mezcle y cocine un poco
- ✓ Rellene las flores con el queso 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

Arroz con ayote tierno

Nivel de complejidad: baja

Tiempo aproximado de preparación: 50 minutos

Rinde: 5 porciones

Costo: bajo

Ingredientes

2 tazas de arroz
1 taza de zapallito o ayote tierno en cuadritos
1 cebolla pequeña picada
1 tomate mediano picado
1 cucharadita de achiote
3 cucharadas de aceite
3 1/2 tazas de agua

4 hojas de culantro de coyote finamente picadas
 1 cucharada de apio finamente picado
 1/2 cucharadita de sal

Preparación

- ✓ En una olla coloque el aceite y el achiote y sofría la cebolla, tomate y zapallo.
- ✓ Agregue el arroz y mezcle bien.
- ✓ Agregue el agua y cocine por 10 minutos, hasta que seque el agua.
- ✓ Tape, agregue el culantro y apio, mezcle y deje en reposo por cinco minutos más, hasta que el arroz reviente.



TOMATILLOS COLOR, SABOR Y NUTRICION

Nombre común:
 tomatillo, tomate
 silvestre, tomatillo
 agrio, tomatillo de
 gallina, tomate de
 monte.

Nombre científico:
Lycopersicon esculentum
var. ceraciforme.

Las matas de tomatillo crecen de forma silvestre en zonas verdes, patios, orillas de calle y cafetales. Es conocida de forma amplia en Guanacaste y el Valle Central, reportándose un amplio uso culinario de forma cruda o cocida. En Guanacaste y otras partes del país le llaman “tomatillo de gallina” debido a que las aves se alimentan de este frutillo silvestre, de sabor predominantemente ácido.

Los brotes de tomatillo contienen fibra y pequeñas cantidades de vitamina C, potasio y calcio; mientras que los tomatillos son ricos en vitamina C y carotenoides. Antiguamente, los brotes tiernos y tomatillos finamente picados eran utilizados para la elaboración de platillos con huevo, salsas y ensaladas. Actualmente el uso del tomatillo es limitado, y usualmente se confunde con el “tomate cherry”, otra variedad de tomate pequeño que se ofrece en los mercados.

“Comer tomatillo con huevo era una comida sencilla, y fácil de preparar. Hoy, la gente ni sabe que existe ese tomatillo, y en el monte crece fácilmente”.

Taller realizado con representantes de centros educativos y padres de familia, comunidades de Alajuela, octubre 2013.

Ensalada con tomatillos del cerco

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

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 10 minutos

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- 1 taza de tomatillo agrio
- 1 lechuga mediana
- ½ taza de zanahoria rallada
- ¼ taza de cebolla morada picada
- 2 cucharadas de jugo de limón ácido
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

- ✓ Parta la lechuga en trozos
- ✓ En un tazón mezcle bien todos los ingredientes y sirva.

**¡El que quiera cohombro,
que se lo eche al hombro!**

Nombre común: Cohombro.

Nombre científico: *Sicana odorifera*.

El cohombro es una planta tipo enredadera, cuyo origen se localiza en Brasil. Su popularidad se asocia con la apariencia del fruto maduro, tanto por su tamaño y color externo e interno, y a los componentes aromáticos que expede, que contribuyen a un aroma



penetrante, dulce y afrutado. Antiguamente, el cohombro era un producto ampliamente utilizado con fines aromatizantes en las casas, y por excelencia se utilizaba para la decoración de los portales en época navideña. El fruto maduro es rico en betacarotenos, fibra y vitamina C.

El cohombro se consume de forma tierna o madura. También se hace uso de los brotes o quelites tiernos de la planta para la elaboración de sopas y guisos. El fruto tierno se utiliza para la elaboración de picadillos, mientras que el fruto sazón es la base para la elaboración de platillos dulces, tales como cajetas y mermelada. Una preparación tradicional con el fruto maduro es la chicha.

“El que quiera cohombro, que se lo eche al hombro”: las personas deben colaborar y esforzarse por las cosas que desea.

Cajeta de cohombro

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

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 1 hora

Rinde: 12 porciones

Ingredientes

- 1 cohombro maduro mediano
- 1 tapa de dulce
- ½ taza de agua
- 2 tazas de leche 2%
- ½ kg de leche de vaca en polvo
- 1 cucharada de margarina
- 4 astillas de canela

Preparación

- ✓ Pele el cohombro.
- ✓ Parta en cuatro el fruto y elimine las semillas.
- ✓ Licúe el cohombro con la leche líquida.
- ✓ En una olla coloque la tapa de dulce y canela junto con el agua.
- ✓ Cuando la tapa esté derretida, incorpore el cohombro licuado, la margarina y cocine a fuego medio.
- ✓ Cocine revolviendo constantemente para que la mezcla no se pegue. Cuando esté moviendo el dulce y pueda mirar fácilmente el fondo de la olla, retire del fuego y agregue la leche en polvo.

- ✓ Bata el dulce para enfriarlo y formar la cajeta (lo que popularmente se llama como “cortar la cajeta”), la cual adquiere una consistencia sólida pero no firme. Forme bolitas y colóquelas en cuadritos o capsulas de papel

Miel de cohombro y naranja

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

Nivel de complejidad: baja

Tiempo aproximado de preparación: 40 minutos.

Rinde: 10 porciones

Costo: bajo

Ingredientes

- 1 cohombro maduro grande
- 1 tapa de dulce
- ¼ taza de agua
- ½ taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 4 astillas de canela

Preparación

- ✓ Pele el cohombro.
- ✓ Parta en cuatro el fruto y elimine las semillas.
- ✓ Pique el cohombro en cuadritos pequeños
- ✓ En una olla coloque la tapa de dulce y agua a derretir.
- ✓ Cuando la tapa esté derretida, incorpore todos los ingredientes y cocine a fuego medio, hasta que la miel se concentre.

Chiverre, un ingrediente que puede usarse más allá de una miel

Nombre común: Chiverre.

Nombre científico: *Curcubita ficifolia* de la familia *Cucurbitaceae*.

Su nombre deriva del vocablo náhuatl *tzilicayotli* y es un producto de origen americano. La planta crece de forma rastrera, y con sus tiernos brotes o quelites se va expandiendo fácilmente entre la vegetación. Los sembradíos no requieren gran dedicación por parte de los agricultores; generalmente se riegan las semillas en los campos, y las plantas crecen de forma libre entre la vegetación. Con el tiempo, los frutos se dejan ver entre los matorrales, sobresaliendo por su tamaño.



El valor nutritivo varía según la parte de la planta. Las semillas son ricas en minerales, como calcio, fósforo, magnesio, y grasas; las flores son ricas en minerales como calcio, fósforo, y fibra. Los frutos tiernos y sazones son una excelente fuente de fibra, al igual que los quelites.

A pesar de que en las comunidades de Alajuela y Heredia participantes en el proyecto sólo nos mencionaron el uso del fruto sazón para la elaboración de la miel en Semana Santa, es importante indicar que en comunidades productoras, como Zarcero, Sarchí, San Ramón de Alajuela, al sur de Cartago y en la zona de Los Santos se describen preparaciones utilizando otras 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.

“Las matas crecían entre los matorrales y era fácil recolectarlos, no había que comprarlos, estaba ahí. Ahora se encuentran fácilmente disponibles en la feria, pero sólo se usan para hacer miel para Semana Santa”. Taller realizado con grupo de personas adultas mayores de Heredia, octubre 2013.

Guiso de chiverrillo con elote

Producto estrella: Chiverre tierno *Curcubita ficifolia*

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 40 minutos.

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 1 chiverrillo (chiverre tierno) mediano
- 1 cucharada de cebolla picada
- 3 hojas de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de chile dulce rojo picado
- 1 diente de ajo finamente picados
- ½ cucharadita de sal
- 2 elotes tiernos desgranados
- 2 cucharadas de culantro picado.

Preparación

- ✓ Pele el chiverre y remueva las semillas si es necesario.
- ✓ Pique en cuadritos el chiverre.
- ✓ Sofría en el aceite la cebolla, chile dulce y el ajo.
- ✓ Agregue el chiverre picado y cocine por cinco minutos. Cocine a fuego moderado hasta que suavice. Si es necesario, agregue unas dos cucharadas de leche.
- ✓ Incorpore el elote tierno y revuelva.
- ✓ Por último, incorpore el culantro picado y deje reposar por cinco de minutos antes de servir.

De chayote para todos los gustos

Nombre común: Chayote

Nombre científico: *Sechium edule*
de la familia Curcubitaceae

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, es un cultivo perenne y 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 el chayote tipo cocoro, el cual se caracteriza por tener dimensiones pequeñas.

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.



“Los quelites y la raíz del chayote también se comen, pero actualmente es un poco difícil sembrar una mata, porque requiere mucho campo en el patio, y es imposible comprar la raíz por su alto precio” Taller realizado con grupo de personas adultas mayores de Heredia, octubre 2013

Sopa de quelites de chayote

Producto estrella: Chayote (*Sechium edule* de la familia *Cucurbitaceae*)

Nivel de complejidad: baja

Tiempo aproximado de preparación: 40 minutos

Rinde: 4 porciones

Costo: bajo

Ingredientes

1 rollo grande de quelites de chayote (brotes tiernos de la mata)

1/2 cebolla pequeña picada finamente

2 dientes de ajo picados finamente

1 cucharada de chile dulce rojo picado finamente}

1 cucharada de margarina

1/8 cucharadita de achiote

2 papas pequeñas

1 1/2 tazas de leche

2 tazas de agua

1 cucharada de apio finamente picado

Procedimiento

- ✓ Lave bien los quelites y píquelos.
- ✓ Sofría en la margarina la cebolla, ajo y chile dulce
- ✓ En una olla, coloque el sofrito, agregue el agua y la leche y ponga al fuego.
- ✓ Pele las papas y pártalas en cuatro.
- ✓ Agregue las papas a la olla y cocine hasta que suavicen
- ✓ Incorpore los quelites y el apio
- ✓ Agregue el achiote
- ✓ Deje hervir hasta que la papa esté suave.

Miel de chayote

Producto estrella: Chayotes tipo cocoro (*Sechium edule* de la familia *Cucurbitaceae*)

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 45 minutos.

Rinde: 10 porciones

Costo: bajo

Ingredientes

- 10 chayotes cocoro o mini chayotes
- 1 tapa de dulce
- 4 astillas de canela
- ½ cucharadita de ralladura de limón

Preparación

- ✓ En una olla coloque $\frac{3}{4}$ taza de agua, la tapa de dulce y la canela.
- ✓ Pele los chayotes y púncelos con un tenedor.
- ✓ Cuando la tapa de dulce se haya derretido, incorpore los chayotes, la ralladura de limón, y cocine a fuego lento hasta que la miel se concentre.

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 vegetal.

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.



TACACO, un alimento muy nuestro

Nombre común: Tacaco.

Nombre científico: *Sechium tacaco* de la familia Curcubitaceae.

Es una planta originaria y endémica de Costa Rica, que crece de forma exitosa en zonas altas. Es una 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.

Es un producto rico en fibra, con pequeñas cantidades de calcio, hierro y vitamina C. Se acostumbra cocinarlo en agua con sal. Es ingrediente por excelencia de la olla de carne y sopas. En algunas comunidades acostumbran utilizarlo en ensaladas, picadillos y rellenos con atún o carne molida.

“Preparar platillos con estos productos lleva su tiempo y actualmente a las personas le gusta lo fácil. Antes era común elaborar miel de jocote, duraznos, ayote, toronja, naranja agria, y hasta de tacaco. Hoy en día, las personas ya ni saben cómo hacerlo ni se preocupan por aprender porque es muy difícil y a los chiquillos no les gusta. Es mejor ir al supermercado y comprar unos confites y listo. Estamos perdiendo nuestras tradiciones”
Taller realizado con grupo de personas adultas mayores de Heredia, octubre 2013

Arroz con tacacos tiernos

Producto estrella: Tacaco tierno *Sechium tacaco*

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 40 minutos

Rinde: 5 porciones

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 taza de tacacos tiernos en cuadritos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla finamente picada
- ½ cucharadita de ajo picado
- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de culantro finamente picado

Preparación

- Sofría la cebolla y el ajo en el aceite.
- Agregue el arroz y tueste ligeramente.
- Añada el tacaco en cuadritos al arroz.
- Agregue agua hasta que cubra el arroz totalmente.
- Cocine el arroz hasta que seque y reviente el grano y suavice los tacacos.
- Agregue el culantro picado

Culantro coyote, sazón tica



Nombre común: Culantro de coyote.

Nombre científico: *Eryngium foetidum* de la familia Apiaceae.

Ampliamente conocido en todo el territorio nacional, el culantro de coyote es una de las hierbas aromáticas con mayor 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 por deficiencia de hierro.

La hoja es rica en hierro, fibra, ácido fólico y vitamina C. 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 y se emplea en pequeñas cantidades. Actualmente es también utilizada en la elaboración de salsas y otro tipo de platillos.

“El estrés que viven las personas todos los días, el mal manejo del tiempo y lo fácil o difícil que se torna preparar comidas con estos alimentos cuando no se consiguen tan fácilmente o no se conoce cómo prepararlos influyen en que las personas no opten por incluirlos en su alimentación (...) Hay un bombardeo de las empresas transnacionales por el uso de productos industrializados y preparados en restaurantes de comidas rápidas, con sabores exaltados por condimentos artificiales”. Consulta realizada a representantes de comunidades de Alajuela, 2013.

Cubaces tiernos con verduras y culantro coyote

Producto estrella: Frijol Cubá (*Phaseolus coccineus* de la familia *Leguminosae*).

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 45 minutos

Rinde: 6 porciones

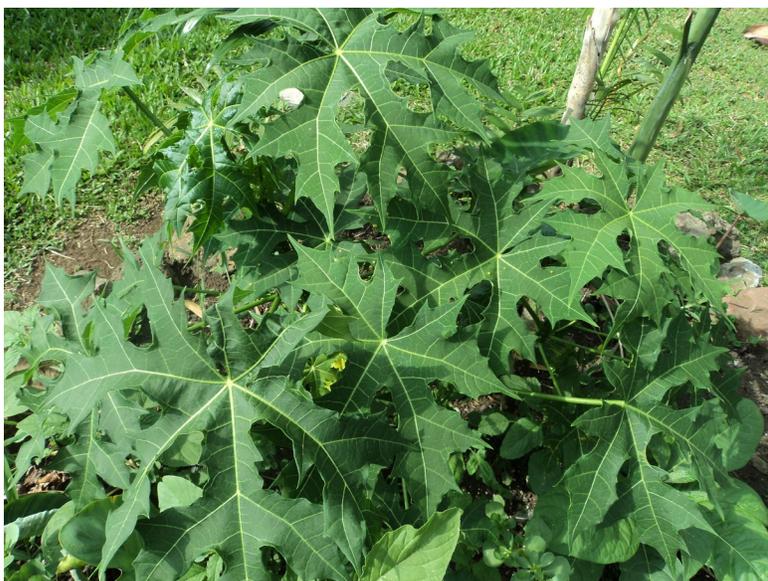
Ingredientes

2 tazas de cubaces tiernos
½ cebolla mediana picada
4 dientes de ajo picados
2 chayotes tiernos
1 zanahoria pequeña
4 hojas de culantro coyote
1 cucharadita de sal

Procedimiento

- ✓ Ponga en remojo los frijoles en agua durante 20 minutos.
- ✓ Elimine el agua de remojo y coloque los frijoles en una olla.
- ✓ Agregue la cebolla, ajo y hojas de culantro y cocine a fuego moderado.
- ✓ Cuando los frijoles comienzan a suavizar, agregue los chayotes y zanahoria en tiritas no muy delgadas.
- ✓ Agregue la sal.

Chicasquil, verde tradición



Nombre común:
Chicasquil.

Nombre científico:
Cnidoscylus acunitifolius.

Su nombre es un vocablo compuesto de la lengua náhuatl: *chicastl* (hormiga), *quelitl* (brotes) que en conjunto se podría entender como “camino por donde caminan las hormigas”. Es un arbusto ampliamente distribuido en el territorio

nacional. Del árbol de chicasquil se comen las hojas, principalmente las más tiernas.

Se considera un producto tradicional en la dieta del costarricense, cuyo uso es común en el menú festivo, en forma de picadillo. Sus hojas son ricas en ácido fólico, fibra y calcio.

El uso comestible más conocido es en forma de picadillo, con diferencias en las comunidades respecto a la proporción de hojas, en caso de que se incluya la papa. En Escazú, Santa Ana, Puriscal y Acosta, el picadillo de chicasquil actualmente ocupa un lugar especial, elaborándose el picadillo para las fiestas patronales y celebraciones familiares. Un conocimiento ancestral asociado al consumo de esta hoja es el tratamiento térmico aplicado previo a ser mezclado con otros productos. La eliminación de las venillas duras de la hoja y la cocción durante diez minutos favorece la eliminación de cianuro, un componente tóxico. Las hojas de chicasquil se utilizan en la elaboración de albóndigas, tortas, picadillos, guisos y sopas.

“Hay poca publicidad a la comida nuestra, con una sobrevaloración de lo extranjero. Se ha perdido la identidad, y el capitalismo ha impactado de manera negativa. Existe una idea de que estos productos son “maleza”, y hay un uso desmedido de los agroquímicos, con lo cual no se sabe qué tan contaminados están estos productos, aunque estén disponibles en las comunidades” Consulta realizada a representantes de comunidades de Alajuela, 2013.

Picadillo de hojas de chicasquil y papa

Producto estrella: Hojas de chicasquil *Cnidosculus acunitifolius*.

Nivel de complejidad: medio

Tiempo aproximado de preparación: 40 minutos.

Rinde: 8 porciones

Ingredientes

Una ramita de apio

1 rollo grande de hojas de chicasquil tiernas

1 kg de papas

2 cucharadas de aceite vegetal

$\frac{2}{3}$ taza de cebolla picada

$\frac{3}{4}$ taza de chile dulce picado

3 dientes de ajo bien picados.

$\frac{1}{8}$ cucharadita de achiote

Sal al gusto

Procedimiento

- ✓ Coloque la carne en una olla con $\frac{1}{4}$ taza de agua junto con el apio, sal y olores. Cocine la carne hasta que suavice.
- ✓ Quite las venitas gruesas a las hojas.
- ✓ Cocine las papas hasta que suavicen. Diez minutos antes de retirar las papas del fuego, agregue las hojas de chicasquil.
- ✓ Pele las papas y píquelas en cuadritos.
- ✓ Pique finamente las hojas de zorrillo.
- ✓ Sofría en el aceite la cebolla, chile, ajo y achiote.
- ✓ Agregue las hojas de chicasquil, papas y sal.
- ✓ Cocine por cinco minutos.



Sopa de quelites y flores de ayote

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

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 45 minutos

Rinde: 5 porciones

Ingredientes

1 rollo grande de quelites de ayote (brotes tiernos de la mata de ayote)

4 flores de ayote

¼ kg de ayote sazón cocido

1/2 cebolla pequeña picada finamente

2 dientes de ajo picados finamente

1 cucharada de chile dulce rojo picado finamente}

1 cucharada de margarina

1/8 cucharadita de achiote

2 papas pequeñas

1 ½ tazas de leche de vaca 2% grasa
2 tazas de agua
1 cucharada de apio finamente picado

Preparación

- ✓ Lave bien los quelites y las flores y píquelas.
- ✓ Elimine la cáscara del ayote y forme un puré.
- ✓ Sofría en la margarina la cebolla, ajo y chile dulce
- ✓ En una olla, coloque el sofrito, agregue el agua y la leche y ponga al fuego.
- ✓ Pele las papas y pártalas en cuadrillos medianos.
- ✓ Agregue las papas a la olla y cocine hasta que suavicen.
- ✓ Incorpore los quelites y las flores picadas, el ayote en puré y el apio.
- ✓ Deje hervir.

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 cuadrillos
½ 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
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
- ✓ Incorpore el tomate y demás ingredientes
- ✓ Miezcle bien y cocine el picadillo hasta que el guineo se 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: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 30 minutos

Rinde: 6 porciones



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 3 dientes de ajo finamente picado
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 1 chile dulce rojo finamente picado
- 3 huevos
- 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
- ✓ Cocine los huevos en torta
- ✓ Agregue las hojas de remolacha picadas y cocine a fuego lento

- ✓ Cuando los productos estén cocidos, agregue la sal, el culantro picado y las tortas de huevo picadas.



Angú

Producto estrella: Guineo verde (de la familia Musaceae)

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado 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 cucharadita 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 3 minutos

Las hojas de yuca no son comercializables. Es necesaria su cocción debido a que contienen sustancias nocivas que con el calor se desactivan.



Arroz con hojas de yuca

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

Nivel de complejidad: Fácil

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
- ✓ Escurra 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 seque el agua
- ✓ Incorpore las hojas de yuca, el culantro y sal y mezcle bien
- ✓ Deje reposar el arroz por 10 minutos



El chan es un pequeño arbusto que crece de forma silvestre, de origen americano, nativo de México. El chan es 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 ceremonias y rituales, razón por la cual con la llegada de los conquistadores fue desestimulado su consumo, principalmente el de la chía. Las dimensiones de la semilla de chan son mayores, principal característica que la diferencia de la chía. Los frescos de chan estaban siempre presentes en refresquerías y en las ferias populares; sin embargo con el transcurrir del tiempo este tipo de bebida vino en decadencia, sustituido por otros tipos de bebidas artesanales o industrializadas.

Las semillas tienen un alto contenido de fibra soluble e insoluble, calcio y otros minerales. Su valor nutricional es diferente a la chía.

“El chan es muy rico para hacer frescos, y es muy refrescante al estómago. Antes se conseguía fácilmente en el potrero, pero ahora es difícil encontrarlo. Sin embargo lo podemos comprar en la pulpería o hasta en el supermercado” Taller realizado con grupo de personas adultas mayores de Heredia, octubre 2013.

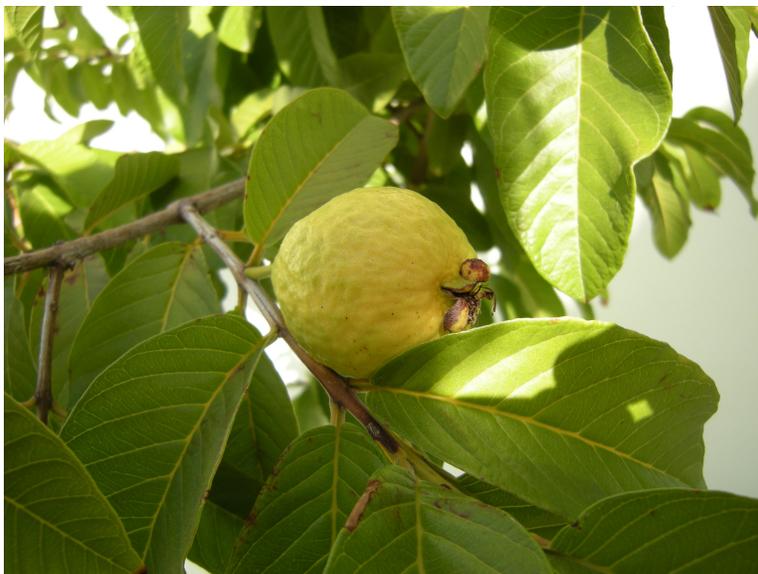
Helado de guayaba y chan

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

Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 20 minutos

Rinde: 6 porciones



Ingredientes

- 3 guayabas rosadas medianas
- 3 cucharaditas de semillas de chan
- 2 gotas de esencia de vainilla
- 2 tazas de leche íntegra

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
- ✓ Mezcle bien todos los ingredientes
- ✓ Vierta la mezcla en un molde de helados y congele

Batido de cas

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

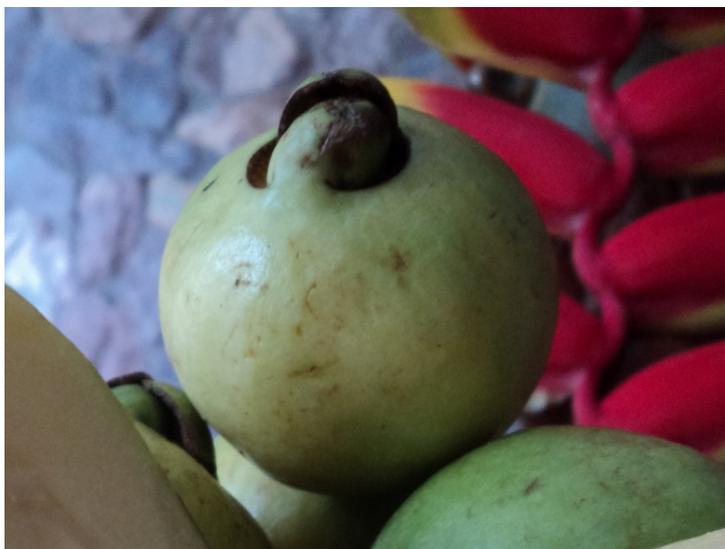
Nivel de complejidad: Fácil

Tiempo aproximado de preparación: 15 minutos

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 3 cases medianos
- 2 tazas de agua
- 2 tazas de leche
- 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 en la misma olla
- ✓ Cuele la leche para separar las semillas y deje enfriar
- ✓ Licúe bien todos los ingredientes y sirva



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 cucharaditas 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°C
- ✓ 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 1cm de espesor
- ✓ Corte las galletas y colóquelas en una bandeja para galletas
- ✓ Hornee las galletas durante 10 a 15



Tamal de yuca y tiquizque

Producto 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
- 1/8 de cucharadita de ralladura de nuez moscada
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- 1 ½ cucharadita de esencia de vainilla
- Ralladura de limón ácido al gusto
- 2 huevos

Preparación

- ✓ 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

Sopa de arracache

Nivel de complejidad: media

Tiempo aproximado de preparación: 45 minutos

Rinde: 5 porciones

Costo: bajo

Ingredientes

- 1 kg de arracache
- 2 zanahorias peladas y en trozos
- 1 cebolla grande finamente picada
- 4 dientes de ajo finamente picados
- 1 tallo pequeño de apio finamente picado
- ½ rollo de culantro finamente picado
- 4 cucharadas de hojas tiernas de arracache finamente picadas
- 1 cucharada de margarina
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- ✓ Pele el arracache y pártalo en trozos pequeños.
- ✓ En una olla a fuego medio, agregue la margarina y sofría la cebolla y el ajo.
- ✓ Agregue cuatro tazas de agua e incorpore el arracache y zanahoria.
- ✓ Cocine hasta que las verduras se suavicen.
- ✓ Licúe las verduras junto con el apio, culantro y hojas de arracache, incorporando más agua si es necesario.
- ✓ Lleve la sopa a hervor y sirva.

Bibliografía

Escuela de Nutrición Universidad de Costa Rica/Museo de Cultura Popular Universidad Nacional (2015). **Calendario-recetario 2015. Una propuesta para sembrar y consumir alimentos nutritivos que forman parte de las tradiciones alimentarias de Costa Rica.** San José: Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

Sedó Masís, Patricia, Cerdas Núñez Milena, Murillo Castro Adriana compiladoras (2014). **Volver la mirada a nuestros alimentos: recetas nutritivas con alimentos que forman parte de las tradiciones alimentarias de Costa Rica.** San José: Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

Sedó Masís, Patricia, Cerdas Núñez Milena, Solano Quirós Mayela, Cubero Guillermo, Di Carli Georgina (2014). **Sembrar y comer alimentos con historia, sabor y nutrición. Reflexiones y propuestas para fortalecer la seguridad alimentaria y nutricional local.** San José: Proyecto Interuniversitario UCR-UNA.

Sedó Masís Patricia (2011). **Festividades con encanto tico.** San José: Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

Sedó Masís Patricia (2015). **El turno: Un acercamiento a este espacio festivo y expresión cultural y gastronómica en comunidades del Valle Central de Costa Rica.** San José: Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.