

Sobre nuestro paisaje alimentario

About our food landscape

EL TACACAL

About tacaco plant

Su nombre científico es *Sechium tacaco* y pertenece a la familia de las curcubitáceas, al igual que el chayote, ayote, pipián y cohombro. Todos estos alimentos forman parte de nuestra alimentación tradicional // Its scientific name is *Sechium tacaco* and it belongs to the curcubitaceae family.

En Costa Rica existe una buena distribución de este producto, principalmente en zonas boscosas y húmedas, donde hay abundante vegetación, y suelos enriquecidos con materia orgánica, donde las matas de tacaco crecen de forma silvestre. También las personas pueden cultivar tacacos en zonas verdes próximas a sus viviendas. Con la urbanización, las zonas verdes están reducidas, y difícilmente encontramos matas de tacaco; sin embargo es común observarlo en zonas semirurales o rurales, donde crece de forma silvestre, o bien se dispone de pequeños sembradíos.

La mata de tacaco es difícil de cultivar debido a que tiene la cáscara dura, y requiere ciertas condiciones de suelo y humedad para su germinación y desarrollo. Si una persona está interesada en sembrar esta planta, debe seleccionar los mejores tacacos sazones y dejarlos secar en un lugar donde haya abundante sol. Poco a poco el fruto va perdiendo su humedad, y se arruga, momento en que se deben colocar en un área que cuente con rica materia orgánica y tierra suelta, con el fin de facilitar la germinación. Al tiempo, se observarán los brotes de la mata que crecen con rapidez, y los arillos facilitan que se extienda y trepe entre la maleza y en medio de los árboles. Los frutos cuelgan como si fueran “aretes” de la mata. // The tacaco bush is difficult to cultivate because it has a hard shell, and it requires certain soil and humidity conditions for its germination and development.

Ante la dificultad para que brote la planta, crezca y brinde abundantes frutos, se considera una gran suerte para quienes lo logran, al igual que el tesoro de encontrarse una mata de tacacos en medio del monte cargados de frutos. En el monte se encuentran tacacos más fibrosos y de sabor amargo, a los que popularmente se le llaman “tacacos de monte”, los cuales no son consumidos.

Nuestros alimentos

HABLEMOS DEL

TACACO

Let's talk about tacaco

¿Sabías que el tacaco es una especie endémica de Costa Rica? // Did you know that the tacaco is an endemic species of Costa Rica?

Ello significa que esta planta evolucionó en nuestro territorio, y sólo es posible encontrarla en nuestro país de forma natural. En este país, además, sobresale el valor comestible y cultural que se le brinda a esta planta.

Principalmente se consumen sus frutos -tiernos y sazones- aunque en algunas partes del país también se comen los quelites o brotes tiernos. La planta de tacaco se caracteriza por su verde follaje, florecillas blancas y hermosas. Los frutos tienen una forma ovoide, y en un extremo sobresalen pequeñas protuberancias o espinas, como si se tratara de una corona. La cáscara es lisa, dura y tiene un color verde veteado // Mainly its fruits are consumed - tender and ripe - although in some parts of the country quelites or tender shoots are also eaten.

¿Sabías cuál es origen del nombre tacaco?

Carlos Gagini, en su diccionario sobre Costarrriqueñismos publicado en el siglo XIX, describe el tacaco como una de las verduras predilectas del pueblo costarricense, haciendo la comparación del fruto con una punta de flecha. Refiere que hay una variedad que carece de esto, lo que supone que existen otras variedades más fibrosas que crecen en el monte y son poco o nulo consumidas. Sobre el origen del término, Gagini refiere que al parecer es una palabra indígena compuesta de “tlaquahu” (mucho) y “quaqua” (mascar) quizás asociado a su textura fibrosa; o bien “tlaquauac” que significa “duro, endurecido, pretificado” dado que cuando se trata de tacacos viejos, se arrugan y se endurecen o se “vuelven como piedra”.



Nutrición:

El fruto del tacaco contiene fibra, calcio y magnesio; además, supera al chayote y otros productos de la familia de las curcurbitáceas en cuanto a proteína. Los quelites son fuente de fibra, niacina, hierro, vitamina A y ácido fólico. // The fruit of the tacaco contains fiber, calcium and magnesium; In addition, it surpasses chayote and other products of the curcurbitaceae family in terms of protein. Quelites are a source of fiber, niacin, iron, vitamin A and folic acid.

¿Qué significa en el lenguaje popular costarricense?

- ¡Darse un mero tacacazo!
- ¡Esa persona es un tacaco!
- ¡Más tico que un tacaco!

¿QUÉ COMIDAS PUEDO HACER CON EL TACACO?

What foods can I make with tacaco?

Generalmente el tacaco se cocina en agua con sal y se consume solo luego de eliminar su cáscara. También es uno de los ingredientes preferido para la olla de carne, sopas o bien para la elaboración de picadillo, puesto que tiene un sabor particular a muchos les encanta. En algunas partes del país se acostumbra a preparar platillos más elaborados, como tacacos rellenos con atún o envueltos en huevo y fritos, así como mieles

Uses: It is cooked in salted water and consumed only after removing its shell. It is also one of the preferred ingredients for Olla de Carne, soups, picadillos and other products.

Picadillo de tacaco tierno

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

Ingredientes:

- Tacacos tiernos
- Olores al gusto: cebolla, ajo, chile dulce ajo, apio y otros (onion, garlic, sweet pepper, celery and others products)
- ½ cucharadita de aceite. (oil)
- Sal al gusto (salt).
- Opcional: culantro castilla, culantro coyote y apio, así como carne molida de res o quelites de tacaco (Optional products).

Preparación:

Pele los tacacos y parta en cuadritos. Coloque un sartén al fuego junto con el aceite y agregue cebolla, ajo y chile dulce finamente picados y sofría. Incorpore el tacaco y sal, y mezcle, al igual que la carne. Puede agregar una cucharada de agua para cocinar. Mezcle y cocine durante quince minutos. Antes de servir agregue el culantro o apio finamente picados.



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



EL TACACO

Sechium tacaco



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición