



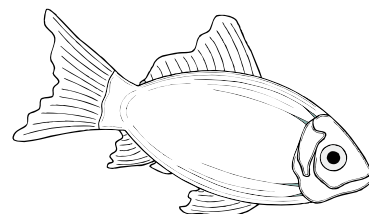
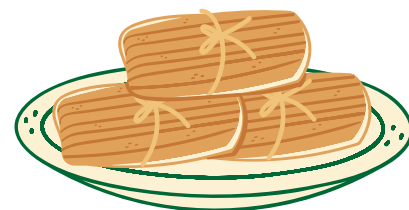
SALUD, NUTRICIÓN Y
ECONOMÍA FAMILIAR

NUESTRA COCINA ALIMENTOS NUTRITIVOS, FÁCILES DE PREPARAR Y DE BAJO COSTO

*Disfruta de los sabores familiares,
ahorre y aproveche al máximo los
recursos disponibles*

Fascículo 14
Sabores de Semana Santa
tradición y creatividad en la cocina

MARZO, 2024



Contenido

Presentación.....	1
El recetario	2
Guiso de flor de madero negro.....	3
Guiso de flores de poró.....	4
Raíz de chayote envuelta en huevo.....	5
Picadillo de palmito..	6
Picadillo de rábano.....	7
Tortas de bacalao.....	8
Guiso de chiverrillo.....	9
Pan relleno con conserva de guayaba.....	10
Conserva de cuayote.....	11
Tamalitos con picadillo de chicasquil.....	12
Fresco de pitanga	13
Fresco de carambola.....	14
Recomendaciones finales.....	15
Fuentes consultadas	16

Presentación

El presente recetario forma parte de la serie de fascículos sobre la cocina costarricense. Su desarrollo es a partir de un trabajo colaborativo entre los proyectos ED-1600 Programa de Educación y Atención Nutricional, PREANU y EC-436 Programa Tradiciones alimentarias y cocina Patrimonial de Costa Rica: aportes para contribuir a su salvaguardia".

Se hizo la selección de doce recetas caracterizadas por sus sabores diferentes y el uso de alimentos disponibles en época de verano y primeras lluvias del año, algunos actualmente subutilizados y que se obtienen por recolección, y no necesariamente se venden en supermercados.

Se procedió a realizar consultas sobre preparaciones típicas para la época a personas informantes de algunas partes del país en el Valle Central; también se analizaron varios documentos técnicos y bases de datos sobre preparaciones disponibles en la Escuela de Nutrición, así como algunos recetarios publicados en el ámbito nacional.

Este documento puede reproducirse total o parcialmente sin fines comerciales y con el reconocimiento de la autoría.

Créditos

COMPILACION Y EDICIÓN: PATRICIA SEDÓ MASÍS MSc

ENu

Escuela de
Nutrición

PREANU

Programa de
**Educación y Atención
Nutricional Universitario**



EL RECETARIO

¿Cuáles son sus características?

Se brindan recetas caracterizadas por su fácil preparación, bajo costo económico y nutritivas que forman parte de las prácticas culinarias familiares y de nuestro patrimonio cultural.

También se fomentan principios básicos de la cocina tales como el máximo aprovechamiento de los recursos alimentarios disponibles en los meses de marzo a abril, y el desarrollo de preparaciones aceptables por la mayoría de personas por su sabor, aroma y texturas, propias de la comida casera y los sabores familiares.

Este fascículo incluye 12 preparaciones con ingredientes, la mayoría de ellos subutilizados, y de fácil elaboración. Cada preparación fue seleccionada tomando en cuenta los siguientes criterios:

1. Alimentos accesibles en el período comprendido entre finales de enero y mayo.
2. Facilidad en la preparación.
3. Bajo costo económico.
4. Toma en consideración la alimentación tradicional en Costa Rica, específicamente en la época de Semana Santa, donde por tradición se consumen ciertos productos no presentes en otras épocas del año, entre ellos productos tales como bacalao seco y salado, flor de itabo, mieles y otros.
5. Se promueve el aprovechamiento máximo de las partes comestibles del alimento para reducir las pérdidas y el desperdicio.

"Flores en el plato"

Guiso con flores de madero negro (*Gliricidia sepium*)

rinde para 4 personas

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de chile dulce picado
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 tazas de pétalos de flores
- 2 huevos enteros
- 1/8 cucharadita de sal
- Culantro picado al gusto.



Preparación:

- En un sartén agregue el aceite.
- Prepare un sofrito con la cebolla, chile dulce y ajo.
- Agregue los pétalos y cocine a fuego moderado por cinco minutos.
- Aparte bata los huevos y la sal.
- Incorpore el huevo batido al guiso, y revuelva bien.
- Cocine por tres minutos más y agregue el culantro picado.

Recomendaciones:

Las flores de madero negro antiguamente eran altamente consumidas en el ámbito rural. Existía una alta disponibilidad debido al uso del árbol como cerca viva en cafetales y para la delimitación de fincas. Las flores son ricas en minerales tales como magnesio y calcio; además, son fuente de fibra.

"Flores en el plato"

Guiso de flores de poró (*Erythrina berteroana*)

rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 3 tazas de flores de poró, conocida popularmente como "cuchillitos".
- 2 huevos
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 1 ajo finamente picado
- 1 cucharada de chile dulce rojo finamente picado
- 1 y ½ cucharaditas de aceite
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de culantro finamente picado



Preparación:

- Lave bien las flores.
- Remueva los estambres y la base o cabecita de la flor.
- En una olla, ponga a hervir dos tazas de agua con sal.
- Agregue los pétalos de las flores y cocine por unos 2 minutos.
- Retire del fuego y agregue agua fría. Escurra bien.
- En un sartén, coloque el aceite y sofría la cebolla, ajo y chile dulce.
- Incorpore las flores y el huevo, y mezcle.
- Agregue el culantro picado y mezcle.

Recomendaciones:

Las flores de poró son cada vez menos utilizadas en la cocina costarricense. Una de las principales razones es su menor disponibilidad debido a la corta de árboles y la reducción de zonas verdes. Es un producto rico en magnesio, hierro y otros minerales, así como vitaminas A y C.

Raíz de chayote envuelta en huevo

rinde para 6 personas

Ingredientes:

- Una raíz de chayote mediana
- 2 huevos
- sal
- aceite



Preparación:

- Pele la raíz y cocine en agua con sal.
- Parta la raíz en tajadas.
- Aparte bata los huevos con un poquito de sal.
- Ponga aceite en un sartén a calentar y fría las tajadas de chayote.

Recomendaciones:

La raíz de chayote es un alimento poco común, que generalmente se extrae en época de verano. Se utiliza para la elaboración de picadillos, sopas y mieles. También se consume sancochada en agua con sal. Es fuente de almidones, fibra y minerales.

"Ricos picadillos"

Picadillo de palmito

Ingredientes:

- 3 kg. de palmito
- 1 cebolla mediana
- 6 dientes de ajo
- 1/4 taza de aceite
- Apio y culantro al gusto.



Preparación:

- Pique la cebolla y el ajo y reserve.
- Sancoche el palmito en agua con sal hasta que suavice.
- Ponga el aceite en una olla.
- Pique el palmito.
- Agregue los olores picados a la olla y sofría.
- Incorpore el palmito y mezcle. Cocine por unos minutos.
- Agregue el apio y culantro picados.

Recomendaciones:

Receta de doña Mayuri Alfaro Montero, participante en la Feria del Picadillo organizada en La Gloria de Puriscal en el 2018. Esta receta es tradicional en su familia, heredada de la abuela. Generalmente la prepara en la época de Semana Santa.

"Ricos picadillos"

Picadillo de rábano

Ingredientes:

- 5 rollos de rábanos
- 1/2 kg. de carne molida
- 1 cebolla mediana
- 1 rollito de culantro coyote
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de manteca o aceite
- Achiote y sal al gusto



Preparación:

- Lave y pele los rábanos.
- Pique los olores finamente.
- Cocine los rábanos en agua con sal y deje hervir, luego retire del fuego.
- Ponga los rábanos en agua fría por 3 minutos y escurra.
- Ponga al fuego una cacerola con la manteca o aceite. Agregue la cebolla, ajo, achiote y culantro. Deje reposar por 6 minutos.
- Agregue los rábanos picados, mezcle y cocine por 5 minutos más.

Recomendaciones:

Receta de Rosa Jiménez y Blanca Montero, participantes en la Feria del Picadillo organizada en La Gloria de Puriscal en el 2018. Cuenta doña Blanca que en el año 1999 fue a conocer un lugar llamado San Ramón de la Virgen de Sarapiquí, lugar donde vivía el papá de su patrona, don Fidel Solís, quien en el almuerzo les sirvió un picadillo, y preguntó: ___¿adivinen de qué es?.

Con bacalao...

Tortas de bacalao

rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 1 taza de bacalao desalado y desmenuzado
- 1 cucharada de leche
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 huevo
- 2 tazas de puré de papa o camote
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 2 cucharadas de apio picado
- Pizca de cúrcuma

Preparación:

- Dado que el bacalao está seco y salado, debe lavarlo y ponerlo en remojo, preferiblemente por 12 horas. Elimine el agua de remojo, remueva la piel y espinas y desmenuce la carne.
- En un tazón mezcle bien todos los ingredientes. Verifique que tenga la sal requerida, si no agregue antes de freír.
- Forme tortitas y fríalas en aceite bien caliente hasta dorar.

Recomendaciones:

Una forma diferente de usar el bacalao, incorporando algunos vegetales, y con mayor variedad en la alimentación. Es una preparación rica en proteína, vitaminas y fibra.



Un picadillo diferente

Guiso de chiverrillo

rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 1 chiverre tierno mediano (chiverrillo)
- 1 1/2 cucharadita de aceite
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 ajo finamente picado
- 1 cucharadita de semillas de culantro
- ½ cucharadita de sal
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharada de culantro picado



Preparación:

- Pele el chiverre y parta en cuadritos pequeños.
- En una olla prepare un sofrito con la cebolla y el ajo.
- Incorpore los demás ingredientes excepto el culantro. Cocine a fuego medio.
- Cuando el chiverre se suavice, agregue el culantro.

Recomendaciones:

El chiverre tierno generalmente se utiliza para elaborar picadillos, guisos y sopas. Puede incrementar el valor nutricional del picadillo agregando otras verduras, como zanahoria rallada o papa, huevo o carne. Esta preparación fue obtenida en Zarceró, lugar caracterizado por su alta producción de chiverre, y en donde se conserva un legado en el uso de las diferentes partes de la planta del chiverre, incluyendo flores, quelites, chiverre tierno y sazón, y hasta las semillas.

Panes en Semana Santa

Pan relleno con conserva de guayaba

Ingredientes:

- 6 tazas de harina de trigo
- 3/4 tazas de azúcar
- 1 barra de mantequilla a temperatura ambiente
- 1 taza de leche
- 1 cucharada de levadura granulada
- una pizca de sal
- 1 huevo
- 1 taza de conserva de guayaba

Preparación:

- En una palangana mezcle harina, azúcar y sal.
- En un recipiente agregue media taza de agua tibia, una cucharadita de azúcar y la levadura. Deje reposar por 10 minutos para que la levadura se active.
- Agregue huevo a la mezcla de harina y la mantequilla. Luego incorpore los demás ingredientes y amase hasta lograr una masa suave no pegajosa.
- Deje reposar la masa por una hora.
- En una superficie lisa y enharinada estire la masa y cubra con la conserva de guayaba.
- Enrolle y coloque en una bandeja previamente engrasada. Deje reposar por media hora.
- Barnice el pan con una mezcla de yema de huevo y leche.
- Hornee.

Recomendaciones:

Los panes dulces forman parte de la cocina para época de Semana Santa, siendo común el relleno con conservas o mieles.

Una conserva diferente

Conserva de cuayote (*Gonolobus edulis*)

Ingredientes:

- 5 cuayotes sazones
- 1 tapa de dulce
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharadita de clavos de olor
- 1 cucharadita de canela en polvo



Preparación:

- Pele los cuayotes, parta a la mitad y elimine la semilla.
- Parta en gajos los cuayotes.
- En una olla coloque la tapa de dulce, agua, clavo de olor, canela y cocine a fuego medio hasta obtener una miel espesa.
- Incorpore el cuayote y cocine a fuego lento por 40 minutos sin revolver mucho, para mantener la forma del producto.

Recomendaciones:

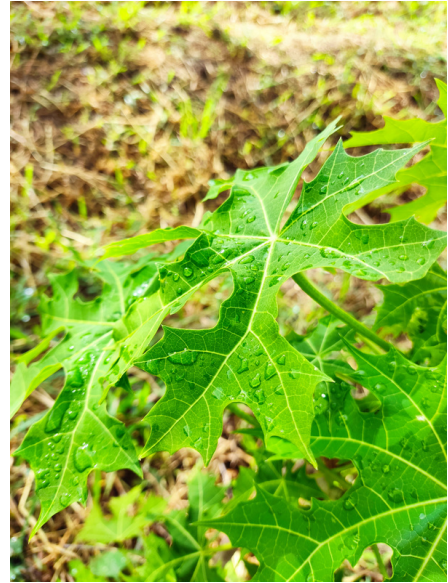
El cuayote crece de forma silvestre. se utiliza para elaboración de picadillos y conservas. Su sabor es relativamente neutro.

Tamales en Semana Santa

Tamalitos con picadillo de chicasquil (*Cnidosculus acunitifolius*)

Ingredientes:

- 1 rollo de hojas de chicasquil tiernitas
- 3 papas medianas cocidas.
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de culantro finamente picado
- 1 cucharada de aceite
- 1/8 cucharadita de achiote
- 1 kg de masa de maíz
- 3/4 de barra de margarina
- sal al gusto
- Hojas de plátano soasadas y amarras
- sal



Preparación:

- En una olla con agua hirviendo, cocine las hojas de chicasquil por 15 minutos. Saque la olla, escurra y pique finamente.
- En un sartén coloque el aceite y achiote, y sofría la cebolla y ajo. Incorpore las papas picadas en cuadritos y el chicasquil. Agregue sal al gusto.
- Mezcle la masa de maíz con la margarina. Si desea puede agregar caldo de verduras para suavizar la masa. Agregue sal al gusto. Puede agregar a la masa ajo en polvo.
- En una hoja de plátano coloque una cucharada de masa. Al centro coloque el relleno de picadillo de chicasquil y envuelva.
- Amarre de dos en dos los tamalitos. Aparte ponga agua a hervir y cocine los tamales por 20 minutos.

Recomendaciones:

Los tamales con rellenos sin carne son muy comunes en Semana Santa. Estos tamalitos son de exquisito sabor y alto valor nutricional, dado que el relleno es a base de chicasquil que es fuente de hierro, fibra, magnesio y otros nutrientes esenciales en nuestra dieta.

Refrescantes bebidas del verano

Fresco de pitanga

Rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 10 pintangas maduras
- 1 litro de agua
- 1/4 taza de azúcar
- Hielo

Preparación:

- Licue bien todos los ingredientes.

Recomendaciones:

Una bebida refrescante y nutritiva, fuente de vitaminas y minerales.



Refrescantes bebidas del verano

Fresco de carambola

Rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 3 carambolas medianas
- 1 y 1/4 litros de agua
- 1/4 taza de azúcar
- Hielo



Preparación:

- Licue bien todos los ingredientes. Puede colar si desea, aunque pierde gran parte del contenido de fibra.

Recomendaciones:

Una bebida refrescante y nutritiva. Se caracteriza por su alto contenido de vitaminas C.

Recomendaciones finales

Las tradiciones alimentarias en Semana Santa en Costa Rica son muestra de una riqueza en cuanto al uso de alimentos disponibles, y la gran creatividad de las personas para aprovechar los productos comestibles sin el uso de carnes rojas, dando origen a exquisitas comidas y bebidas que han perdurado en el tiempo.

Resalta la versatilidad en el uso de productos vegetales de gran colorido y exquisito sabor, así como la tradición en dulcería, el uso de bacalao seco y salado, así como de pescados frescos y otros productos del mar.

Se trata de una cocina caracterizada por la variedad y el uso de productos diversos, donde cada pueblo y familia ha procurado conservar el acervo culinario,, con la incorporación de nuevos alimentos a lo largo del tiempo, según la producción local y el interés de creación y/o renovación. Esto nos demuestra que la alimentación es sumamente dinámica, y se entreteje con otras manifestaciones culturales que otorgan identidad a las personas que viven en un mismo territorio.

Particularmente se incluyó en este recetario ingredientes que actualmente quizás son poco conocidos, pero que en la antigüedad eran altamente consumidos, y que destacan por su contenido nutricional.

Fuentes consultadas

Alvarez Y. (2005). compiladora. *Cocina tradicional costarricense 1. Guanacaste y Región Cebtral de Puntarenas*. San José: Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud, Costa Rica.

Cerdas M., González R. comp. (2018). *La Feria del Picadillo de La Gloria de Puriscal*. San José: Proyecto TCU-486, Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

Escuela de Nutrición (2020). *Base de datos actualizada sobre preparaciones de la cocina costarricense*. San José: Escuela de Nutrición, Programa EC-436, Universidad de Costa Rica.

Pardo E. (2002). *Limón y su cocina*. San José: Editorial UCR.

Ross M. (2002). *La magia de la cocina limonense. Rice and beans y Calalú*. San José: Editorial UCR.

Ulibarri A. (2002). *Comida Costarricense. Serie Facetas Hogareñas*. San José: Imprenta Faroga.