



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

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 6 Sabores de la cocina afro costarricense

AGOSTO, 2020



Contenido

Presentación.....	1
El recetario	2
Crema de ayote	3
Bacalao en sopa.....	4
Tortas de ñampí... ..	5
"Dumplings" rellenos de queso.....	6
Frijoles rojos en sopa.....	7
Fruta de pan en picadillo.....	8
Empanadas de plátano verde.....	9
<i>Plantain tart</i>	10
<i>Sorell</i>	11
Hiel, <i>Ale</i> o agua de sapo.....	12
Consideraciones finales.....	13
Fuentes consultadas	14

Presentación

El presente recetario forma parte de una serie de fascículos sobre la cocina costarricense, el cual se realiza a partir de un trabajo colaborativo entre 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".

Para su desarrollo se tomaron como principales criterios que las preparaciones fueran de bajo costo, con ingredientes disponibles en las comunidades, nutritivas y de fácil elaboración.

Las recetas incluidas en el presente fascículo forman parte de la rica y diversa cocina afro costarricense, principalmente las que forman parte de nuestra rica cocina limonense.

Destaca el uso de alimentos propios de los sabores afrocaribeños, como el coco, fruta de pan, plátano y bacalao seco; asimismo resaltan el jengibre, tomillo, nuez moscada y chile panameño. Es indudable es el exquisito sabor y variedad de la cocina afro costarricense, constituyendo una expresión multicultural en la cocina costarricense, y un tesoro que debemos conservar y difundir.

*Este documento puede reproducirse total o parcialmente sin fines comerciales y con el reconocimiento de la autoría.
Su primera edición se realiza en el marco de celebración del 40 aniversario de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (1980-2020)*

Créditos

COMPILACION Y EDICIÓN: PATRICIA SEDÓ MASÍS MSC



EL RECETARIO

¿Cuáles son sus características?

El presente recetario es una guía útil para las personas en la elaboración de comidas y bebidas de fácil preparación, bajo costo económico y nutritivas, basadas en la cocina limonense con sabores y aromas afrocaribeños.

Este fascículo incluye diez preparaciones con ingredientes accesibles y de fácil elaboración. Cada preparación fue seleccionada tomando en cuenta los siguientes criterios:

1. Alimentos accesibles por la mayoría.
2. Pocos ingredientes en la preparación para lograr un buen resultado.
3. Bajo costo económico.
4. Facilidad de preparación para que cualquier persona la pueda realizar, incluyendo el uso de electrodomésticos comunes en las casas.
5. Acorde con la alimentación tradicional del costarricense, en este caso con elementos propios de la cocina limonense.
6. Aprovechamiento máximo de las partes comestibles del alimento para reducir las pérdidas y el desperdicio.



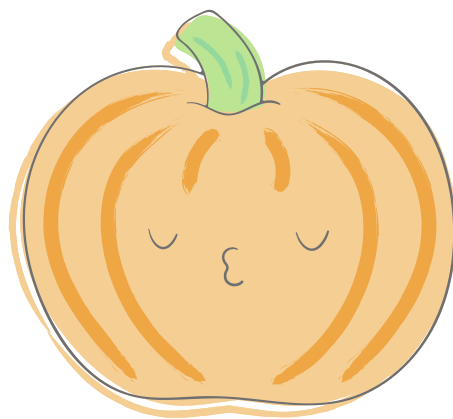
"El ayote en la cocina caribeña"

Crema de ayote

rinde para 4 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de ayote sazón
- 1 cebolla mediana picada
- 1 cucharada de aceite
- 2 huevos
- 1/2 taza de leche de coco
- 2 1/2 tazas de agua
- Tomillo al gusto
- 1/2 cucharadita de sal



Preparación:

- Parta el ayote, retire la cáscara y las semillas.
- En una olla coloque suficiente agua, sal y cocine el ayote hasta que suavice.
- Lave los huevos y cocínelos junto con el ayote (huevos duros).
- Licúe el ayote con una y media taza de agua y la leche de coco.
- En la olla, sofría la cebolla.
- Agregue el ayote licuado e incorpore las hojitas de tomillo.
- Agregue más sal, en caso necesario.
- Parta en tajadas los huevos y sirva junto con la sopa.

Recomendaciones:

Una forma diferente de preparar una sopa de ayote, con un sabor exquisito y fácil de elaborar. Una preparación rica en proteína, vitamina A y fibra.

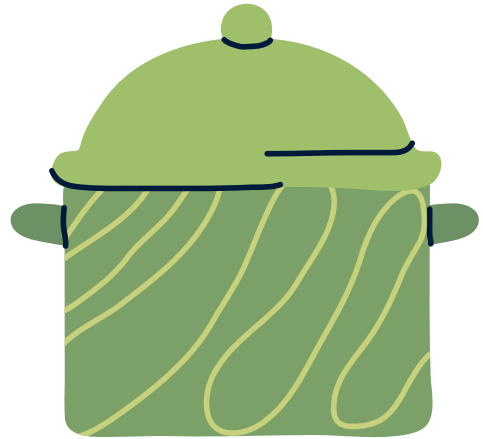
Bacalao seco en la cocina

Bacalao en sopa

rinde para 8 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de bacalao seco
- 1/2 kg de yuca
- 1/4 kg de ñame
- 3 bananos verdes
- 1/4 kg de malanga
- Tomillo y curry al gusto
- 2 cucharadas de culantro picado
- 1 tallo de apio picado
- 2 tazas de leche de coco



Preparación:

- Un día antes, coloque el bacalao en una palangana con una taza de agua y deje reposar en el refrigerador. Lo anterior para eliminar el exceso de sal.
- Elimine el agua de remojo del bacalao.
- En una olla coloque la leche de coco y el bacalao y cocine.
- Pele y parta las verduras en trozos pequeños.
- Agregue agua hasta cubrir las verduras, agregue el tomillo y curry.
- Cocine hasta que las verduras se suavicen.
- Por último agregue el culantro y el apio.

Recomendaciones:

Una sopa nutritiva que forma parte de la cocina limonense, la cual se caracteriza por su consistencia, dado el uso de varias verduras harinosas. Una sopa rica en energía, proteína y fibra.

Tomada del libro de Marjorie Ross "La magia de la cocina limonense: Rice and beans y calalú", (2002, pág 179) de la Editorial UCR.

Ñampí en la cocina

Tortas de ñampí

rinde para 4 personas

Ingredientes:

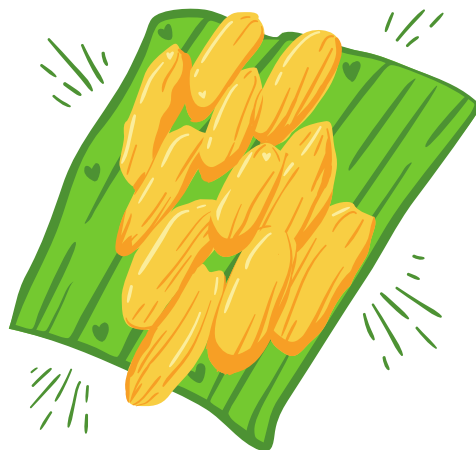
- 1/4 kg de carne molida de res
- 1 taza de ñampí cocinado
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 huevo
- sal y pimienta al gusto
- aceite para freír

Preparación:

- Maje el ñampí.
- Mezcle el puré de ñampí con la carne molida, cebolla, huevo, sal y pimienta.
- Forme pequeñas tortitas y fría.

Recomendaciones:

Si desea puede mezclar el ñampí con otras verduras harinosas, como yuca, ñame, tiquizque o papa. Igualmente puede prepararlas solo con el puré de las verduras y eliminar la carne. Puede acompañar las tortitas con una salsa de tomate casera. Estas tortitas son ricas en proteína.



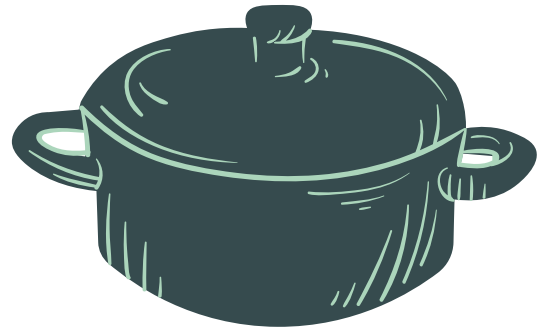
En sopa o bañados con una salsa

"Dumplings" rellenos con queso

rinde para 8 personas

Ingredientes:

- 1 taza de queso blanco rallado
- 1 cebolla mediana partida en tajadas
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de aceite
- 2 tazas de harina de trigo
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 huevo
- 1/4 taza de leche
- Pimienta al gusto



Preparación:

- Cierna la harina, polvo de hornear y sal.
- Bata muy bien el huevo y agregue a los ingredientes secos
- Agregue la leche y amase.
- Haga un rollo y parta tajadas de tres a cuatro pulgadas para formar una especie de tortillas.
- Mezcle el queso con el ajo y la cebolla.
- En el centro de la tortilla ponga una porción de queso. Enrolle procurando que el relleno quede cubierto y cierre los bordes.
- Ponga a hervir agua con sal e introduzca los *dumplings* y cocine por 15 minutos. También puede cocinar en una olla con caldo de verduras o carne.

Recomendaciones:

Esta receta es una variante de la receta publicada por Elena Pardo en su libro "Limón y su cocina" (2002:100). Marjorie Ross, en su libro "La magia de la cocina limonense, Rice and Beans" (2002:102) indica que la masa para el pan fue el origen de los *dumplings* (tortitas de harina) que se popularizaron en Inglaterra, y que inicialmente se cocían en sopas o caldos, y luego se cocían en agua hirviendo. Esta receta es rica en energía y proteína.

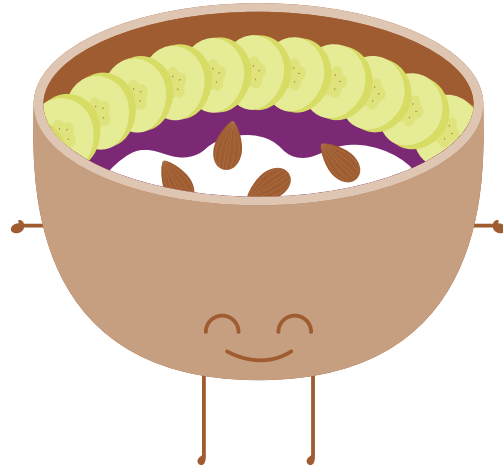
Sáquele provecho a los frijoles

Frijoles rojos en sopa

rinde para 8 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de frijoles rojos
- 6 y 1/2 tazas de agua
- 1 cebolla mediana picada
- 1/4 kg de tiquizque
- 1/4 kg de ñame
- 1/4 kg de yuca
- 1/2 plátano verde
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1 tallo de apio picado
- 3 dientes de ajo
- 1 chile panameño
- 1 taza de leche de coco
- sal al gusto



Preparación:

- Ponga a cocinar los frijoles en agua junto con el apio, cebolla, tomillo y ajos.
- Cuando los frijoles suavizan, retire del fuego y proceda a licuar.
- Coloque los frijoles licuados en la olla, agregue la leche de coco.
- Pele y parta en trozos pequeños las verduras.
- Agregue las verduras y apio a la olla de frijoles y cocine a fuego lento hasta que las mismas se suavicen.
- Punce el chile panameño e incorpore a la olla.

Recomendaciones:

Esta receta es una variante de la receta publicada por Marjorie Ross, en su libro *"La magia de la cocina limonense, Rice and Beans"* (2002, pag 225). Es una sopa nutritiva, rica en energía, proteínas y fibra. Generalmente a este tipo de sopa se le agrega carne salada y ahumada, lo cual omitimos en esta receta.

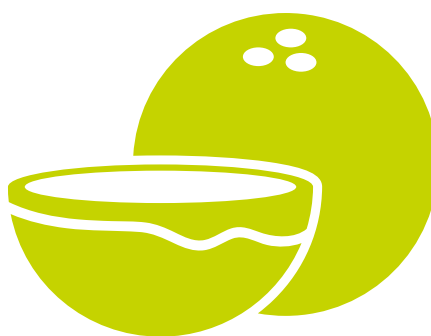
La fruta de pan en la cocina

Fruta de pan en picadillo

Rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 1 fruta de pan sazona
- 1/2 cucharada de aceite de coco
- 1 taza de leche de coco
- 1 cebolla mediana picada
- 1 cucharadita de tomillo fresco
- Sal y pimienta al gusto
- 1 chile panameño
- 1 cucharadita de achiote



Preparación:

- Pele la fruta de pan. Parta en cuadritos.
- En un sartén sofría la cebolla en el aceite de coco y achiote.
- Agregue la fruta de pan, leche de coco y tomillo. Cocine a fuego lento.
- Cuando la fruta de pan esté casi suave, punce el chile panameño y coloque encima de la preparación y deje reposar.

Recomendaciones:

Esta receta es una variante de la receta publicada por Marjorie Ross, en su libro "La magia de la cocina limonense, Rice and Beans" (2002, pag 229). La fruta de pan se caracteriza por ser un producto rico en energía.



Sáquele mayor provecho al plátano

Empanadas de plátano verde

rinde para 4 personas

Ingredientes:

- 2 plátanos verdes medianos
- 1 huevo
- 1/4 kg de carne molida de res
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de tomillo fresco
- 3 ajos finamente picados
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1/2 cucharadita de sal
- aceite para freír



Preparación:

- Cocine los plátanos en agua.
- Pele los plátanos y maje con un tenedor hasta formar un puré.
- Agregue la harina y el huevo y amase.
- Adobe la carne con la cebolla, tomillo y ajo. Cocine la carne.
- En una superficie cubierta con un plástico, forme una tortita de plátano y rellene con la carne. Doble a la mitad y forme la empanada.
- Fria las empanadas en aceite.

Recomendaciones:

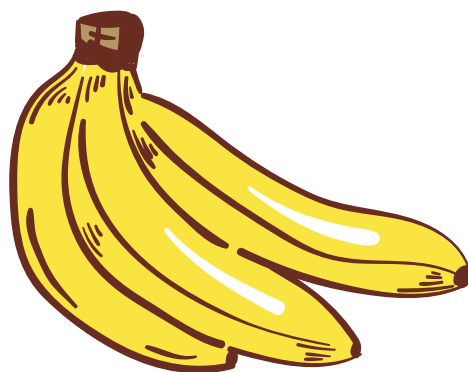
Para reducir la cantidad de grasa de la preparación puede hornear las empanadas. Es una preparación fácil de preparar, y puede utilizar plátanos verdes pintones e inclusive plátanos maduros. Es una preparación rica en energía y proteína.

Sáquele mayor provecho al plátano

Plantin tart (plantin tá)

Ingredientes:

- **Pasta**
 - 1/2 kg de harina de trigo
 - 1/4 kg manteca vegetal
 - 1/4 taza de agua fría
 - sal al gusto
- **Relleno**
 - 1 plátano bien maduro
 - 1/2 taza de azúcar
 - 1 cucharadita de jugo de limón ácido
 - canela y nuez moscada al gusto
 - colorante vegetal rojo



Preparación:

- En un tazón prepare la pasta amasando bien para que se incorporen todos los ingredientes. Deje reposar por una hora.
- Aparte cocine los plátanos con su cáscara.
- Elimine la cáscara a los plátanos y maje con un puré. Agregue demás ingredientes del relleno y mezcle.
- Estire la pasta con un rodillo en un a superficie enharinada.
- Corte redondeles y rellene. Doble a la mitad y cierre los bordes con ayuda de un tenedor.
- Haga pequeños cortes en la superficie con un cuchillo y coloque los pasteles en una bandeja previamente engrasada.
- Hornee los pasteles.

Recomendaciones:

Delicioso pastel que forma parte de la cocina tradicional afrolimonense. Puede sustituir el colorante vegetal rojo por sirope rojo, aunque debe disminuir la cantidad de azúcar y verificar que no quede muy líquido el relleno. La receta base fue tomada del recetario compilado por Yanory Masís (2007, pag 149).

Flores de jamaica perfuman la cocina

Sorrel

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 2 tazas de flores de jamaica
- 1/2 taza de jengibre rallado
- 1 litro de agua
- 1 taza de azúcar

Preparación:

- En una olla coloque el agua, flores de jamaica y jengibre. Hierva por 20 minutos.
- Cuele la preparación.
- Agregue el azúcar y hielo.

Recomendaciones:

Una bebida refrescante de exquisito sabor. Si desea puede agregarle canela en astilla.



Jengibre y limón

Hiel, Ale, Agua de Sapo

rinde para 10 personas

Ingredientes:

- 1 tapa de dulce pequeña
- 3 litros de agua
- 3/4 taza de jugo de limón ácido
- jengibre al gusto
- hielo



Preparación:

- En una olla coloque la tapa de dulce y el agua y lleve al fuego.
- Agregue el jengibre pelado y partido en tajadas delgaditas y hierva hasta que la tapa se deshaga.
- Cole la preparación para eliminar el jengibre. Si desea puede licuar para que el jengibre quede molido y forme parte de la bebida.
- Agregue el jugo de limón cuando la preparación esté fría.
- Incorpore el hielo.

Recomendaciones:

En la preparación tradicional, se acostumbra hervir el dulce junto con el jengibre y jugo de limón, aunque con este procedimiento se pierde gran parte de la vitamina C contenido en dicha fruta. El hervido de todos los ingredientes muchas veces responde a la práctica de dejar fermentando la bebida por unos días, aunque muchas personas prefieren preparar la misma y consumirla de forma inmediata.

Consideraciones finales

Exquisita, exótica y variada. Así se define la cocina afro costarricense, cuya máxima expresión se localiza en la provincia de Limón.

Representa un cúmulo de saberes atesorados a lo largo de la historia, donde la cocina se ha enriquecido con las prácticas alimentarias de nativos y el aporte de migrantes afrodescendientes, chinos y de otros lugares del mundo que, en diferentes momentos a lo largo de la historia, han llegado a nuestro país y han aportado en su construcción.

La riqueza en la cocina afro costarricense se refleja en los ingredientes, las formas de combinación, la condimentación y las técnicas de elaboración; de igual forma resaltan los nombres dados a las preparaciones con una mezcla étnica de gran valor sociocultural y gastronómico.

Existe una gran variedad de recetas, algunas más conocidas o populares, y otras poco conocidas o solo consumidas localmente en poblados de la costa atlántica de nuestro país. Nuestro consejo final es que las personas indaguen más sobre la cocina afrocostarricense, descubriendo su inmensa riqueza.

Fuentes consultadas

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.

Masís Yanory, comp. (2007). *Cocina tradicional costarricense 2. Heredia y Limón*. San José: Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural, Ministerio de Cultura y Juventud.

Pardo Elena. (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.

