



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

SALUD, NUTRICIÓN Y
ECONOMÍA FAMILIAR

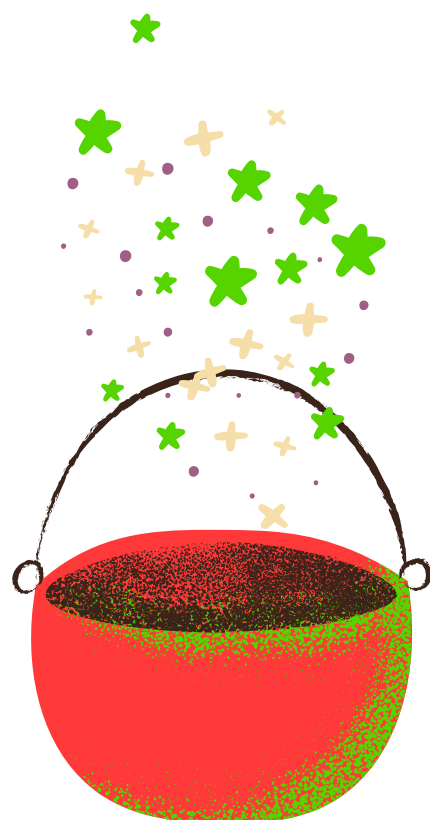
NUESTRA COCINA ALIMENTOS NUTRITIVOS, FÁCILES DE PREPARAR Y DE BAJO COSTO

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

Fascículo 11

**Sabores en época navideña
tradición y creatividad en la cocina**

DICIEMBRE, 2021



Contenido

Presentación.....	1
El recetario.....	2
Chiricaya.....	3
Ensalada de frijoles.....	4
Queque especial de naranja y ajonjolí.....	5
Galletas de jengibre.....	6
Ceviche de palmito.....	7
Ensalada de papa con manzana.....	8
Zanahorias glaseadas.....	9
Puré de papa.....	10
Arroz con leche.....	11
Cajetas de leche y camote.....	12
Arepitas limonenses para bocas.....	13
Recomendaciones finales.....	14
Fuentes consultadas	15

Presentación

El presente recetario forma parte de una serie de fascículos sobre la cocina costarricense, 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".

En esta nueva edición, se seleccionaron 11 preparaciones adicionales recomendadas para la época navideña. Al igual que en el fascículo anterior, estas se caracterizan por su fácil elaboración, sabores diferentes y el uso de alimentos disponibles en esta época. Muchas de ellas forman parte de la cocina tradicional, y otras son recetas recomendadas por su valor nutritivo. Esperamos que sean de su agrado, y pueda elaborarlas para disfrutar en familia durante las festividades.

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



EL RECETARIO



¿Cuáles son sus características?

El presente recetario es una útil guía para las personas que desean preparar comidas y bebidas de fácil preparación, bajo costo económico y nutritivas, ricas en energía y con una propuesta un poco diferente y versátil, incluyendo preparaciones como las zanahorias glaseadas y las arepitas limonenses para bocas, para lucirse en estas fiestas navideñas.

Se tomaron en cuenta prácticas culinarias que forman parte de nuestro patrimonio cultural, y que se han heredado de generación en generación, con lo cual fomentamos su uso para mantener ese legado. De igual forma, se incluyen nuevas recetas con el uso de ingredientes fáciles de conseguir y exquisito sabor.

El objetivo también es fomentar el máximo aprovechamiento de los recursos alimentarios disponibles 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 11 preparaciones con ingredientes accesibles y de fácil elaboración. Cada preparación fue seleccionada tomando en cuenta los siguientes criterios:

1. Alimentos accesibles.
2. Facilidad en la preparación.
3. Bajo costo económico.
4. Acorde con la alimentación tradicional del costarricense.
5. Aprovechamiento máximo de las partes comestibles del alimento para reducir las pérdidas y el desperdicio.

Postres de antaño

Chiricaya

rinde para 5 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de leche semidescremada
- 3 huevos
- 1 y 1/2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- Pizca de sal



Preparación:

- En un sartén coloque 3/4 taza de azúcar y caliente para formar un caramelo.
- Vierta el caramelo en pequeños moldes.
- En una olla coloque la leche, huevos, los 3/4 taza de azúcar, la esencia de vainilla, la ralladura de limón y sal y mezcle bien.
- Vierta la mezcla en los moldes cubiertos con caramelo.
- Hornee a 180 oC durante 1 hora y 30 minutos en baño maría, hasta que la preparación cuaje y dore. La preparación al cocinarse adquiere una textura de flan.

Recomendaciones:

En la antigüedad, la chiricaya formaba parte de los postres por excelencia en la mesa festiva. Destaca por su alto valor nutricional.

Ensalada especial

Ensalada de frijoles

rinde para 8 personas

Ingredientes:

Aderezo

- 1/4 taza de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de mayonesa

Ensalada

- 3 tazas de frijoles rojos cocidos
- 1/4 taza de pepinillos agri dulces picados
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1/2 taza de apio picado
- 2 huevos duros picados
- Hojas de lechuga



Preparación:

- En un tazón mezcle bien todos los ingredientes del aderezo.
- Incorpore los frijoles y mezcle.
- Agregue el resto de ingredientes y sirva en hojas de lechuga.

Recomendaciones:

Las ensaladas con frijoles son altamente nutritivas. Puede sustituir los frijoles rojos por negros o blancos. Esta receta fue tomada del recetario "De todo con frijoles" publicado por Marcela Dumani y Shirley Rodríguez.

Repostería

Queque especial de naranja y ajonjolí

rinde de 12 porciones

Ingredientes:

- 2 barras de mantequilla
- 1 y 1/4 tazas de azúcar
- 3 huevos
- 3 tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de semillas de ajonjolí tostadas
- 2 cucharadas de ralladura de naranja
- 1 cucharadita de esencia de naranja

Preparación:

- Precaliente el horno a 180 oC.
- En un tazón coloque la mantequilla y azúcar y bata hasta cremar.
- Incorpore los huevos uno a uno.
- Cierna los ingredientes en polvo.
- Incorpore a la crema los ingredientes cernidos, alternando con el jugo de naranja y la esencia.
- Agregue las semillas tostadas y la sal.
- Vierta la mezcla en un molde previamente engrasado y enharinado.
- Hornee durante 45 minutos hasta que el queque se cocine y dore.

Recomendaciones:

Si desea puede agregar manzana o piña en trocitos pequeños para variar la textura y mejorar su aporte en fibra.

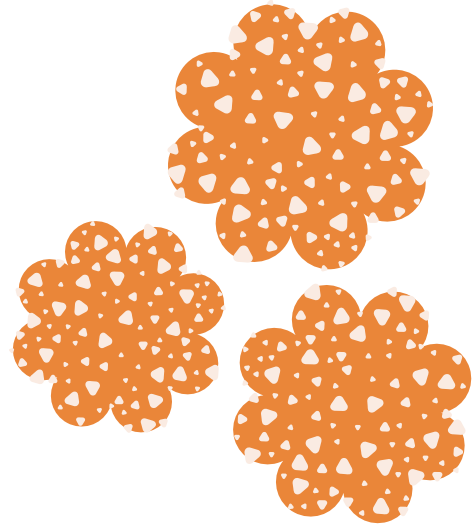
Y siga horneando

Galletas de jengibre

rinde hasta para 20 porciones

Ingredientes:

- 1/2 taza de azúcar morena
- 1 barra de mantequilla
- 2/3 de taza de miel de tapa
- 3 y 1/2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de jengibre rallado
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de clavo de olor en polvo
- 1/2 cucharadita de sal



Preparación:

- Cierna todos los ingredientes en polvo y reserve.
- En un tazón coloque el azúcar moreno y la mantequilla y bata.
- Agregue los huevos y continúe mezclando.
- Incorpore la miel de tapa.
- Agregue poco a poco los ingredientes cernidos para formar la pasta.
- Tape la masa y refrigere al menos por tres horas.
- Saque la masa del refrigerador y estírela sobre una superficie ligeramente enharinada.
- Corte las galletas y colóquelas en una bandeja.
- Precaliente el horno a 180 oC.
- Hornee las galletas por 15 a 20 minutos.

Recomendaciones:

En época navideña es común la elaboración de galletitas en casa, caracterizadas por variedad en sabores y formas. Puede agregar ralladura de naranja o chispas de chocolate.

Ideal como entrada

Ceviche de palmito

rinde hasta para 8 porciones

Ingredientes:

- 2 taza de palmito enlatado
- 1 chile dulce mediano
- 1 tomate verde mediano
- ½ cebolla mediana
- 1 rama mediana de apio blanco
- ½ rollo mediano de culantro
- 1 lata de maíz dulce (232g)
- 1 taza de agua mineral
- Sal, azúcar y pimienta al gusto
- 1 ½ taza de jugo de limón



Preparación:

- Pique el palmito en trozos grandes, el chile en tiritas delgadas y el tomate en cuadritos pequeños.
- Pique finamente la cebolla, apio y culantro.
- Escurra el maíz dulce.
- Coloque en un tazón el palmito, cebolla, culantro, apio, chile dulce, maíz dulce, tomate, agua mineral, sal, azúcar y pimienta y mezclar bien.
- Añada el jugo de limón, sal, azúcar, pimienta y mezclar.
- Refrigere el ceviche por una hora antes de servir.

Recomendaciones:

Esta receta fue tomada del recetario Sabores y texturas: 100 recetas nutritivas y recomendaciones para envejecer con salud, de Patricia Sedó y Raquel Arriola. Puede utilizar palmito tierno fresco, el cual deberá cocinarse en agua con sal antes de utilizarlo en el ceviche.

Con un crujiente diferente

Ensalada de papa con manzana

rinde para 15 porciones

Ingredientes:

- 6 papas (patatas) medianas
- 2/3 de taza de mayonesa
- 1/2 taza de yogur sin sabor
- 1 ajo picado
- 1 cdita. de sal
- 1 cebolla mediana, rallada
- 2 manzanas, cortadas en cubitos

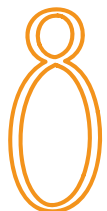


Preparación:

- Cocine las papas en una olla, cubiertas de agua. Hierva a temperatura media/alta.
- Cubra y dejar cocer por 20 a 30 minutos, o hasta que estén tiernas.
- En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, el yogur, el ajo y la sal.
- Pele las papas tibias y corte en rodajas en un tazón grande. Agregue y la cebolla.
- Coloque encima la mezcla de mayonesa y mezcle suavemente, sin romper las papas.
- Agregue las manzanas. Cubra y refrigere por algunas horas antes de servir.

Recomendaciones:

Puede utilizar cualquier tipo de manzana para esta preparación, la manzana gala ofrece un balance entre lo ácido y lo dulce. Además, puede dejar la cáscara de la papa para aumentar el aporte de nutrientes y fibra a la preparación.



Ideales para la cena navideña

Zanahorias glaseadas

Ingredientes:

- 1 kilo de zanahorias
- ½ barra de mantequilla
- 6 dientes de ajo
- ½ rollo de tomillo
- 2 mandarinas o naranjas
- 2 cdas de miel
- Una pizca de sal y pimienta



Preparación:

- Limpie y lave muy bien las zanahorias. Pele las zanahorias.
- Corte las zanahorias en rodajas de 1 cm a 2 cm de grosor, con la ayuda de una mandolina.
- Derrita la mantequilla en un sartén grande.
- Agregue los dientes de ajo majados.
- Agregue el jugo de los dos cítricos, la miel y las hojas de tomillo y una pizca de agua.
- Coloque las zanahorias en el sartén y forme una sola capa de zanahorias.
- Agregue sal y pimienta molida fresca.
- Tape las zanahorias y deje cocinar a fuego bajo por alrededor de 15-20 minutos o hasta que estén tiernas.
- Remueva la tapa y cocine hasta que el líquido se haya reducido y las zanahorias estén caramelizadas.

El acompañamiento que faltaba

Puré de papa con cebollín

Ingredientes:

- 1 kilo de papas
- ½ tz de yogurt natural
- 2-3 ramas de cebollín
- Sal y pimienta



Preparación:

- Limpie y lave muy bien las papas.
- Pele y cocine las papas con poca agua. Reserve el agua de las papas.
- Maje las papas y adicione el yogurt natural. Si necesita incorporar más líquido, puede utilizar el agua donde se cocinaron las papas o incluso leche.
- Agregue sal y pimienta negra molida fresca.
- Pique el cebollín e incorpore al puré antes de servir. Puede colocar un poco de cebollín sobre el puré para decorar.

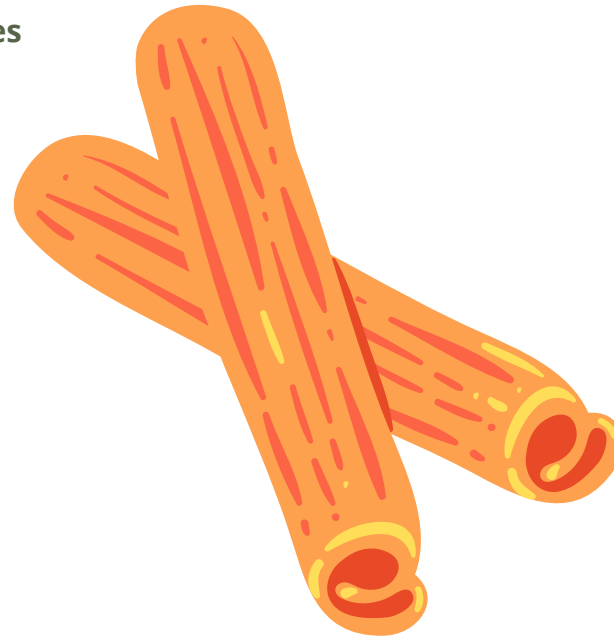
Recomendaciones:

Puede dejar la cáscara de las papas. Aunque es poco común, da un toque diferente a la preparación sin afectar su sabor o presentación, y además, aumenta el aporte fibra, vitaminas y minerales.

Un tradicional pero infaltable

Arroz con leche

Rinde para 10 porciones



Ingredientes:

- 3/4 tz de arroz
- 1 lata de leche condensada
- 1 cda de extracto de vainilla
- 1 cda de margarina
- 10 clavos de olor
- 2 astillas de canela
- 1 litro de leche
- ralladura de cáscara de 1 limón

Preparación:

- Deje remojar el arroz por 15 minutos con suficiente agua como para que lo cubra.
- Agregue la canela y el clavo de olor y cocine a fuego lento hasta que se seque el agua.
- Luego incorpore medio litro de leche y cocine hasta que el arroz reviente.
- Una vez reventado el arroz, incorpore el resto de la leche y los demás ingrediente.
- Deje hervir y permita que todos los aromas de los ingredientes se incorporen.
- Retire del calor y sirva.

Esta receta nos la comparte doña Auxiliadora, vecina de Alajuela, quién dice que la preparación no necesita azúcar adicional, y puede utilizarse ralladura de naranja en lugar de limón.

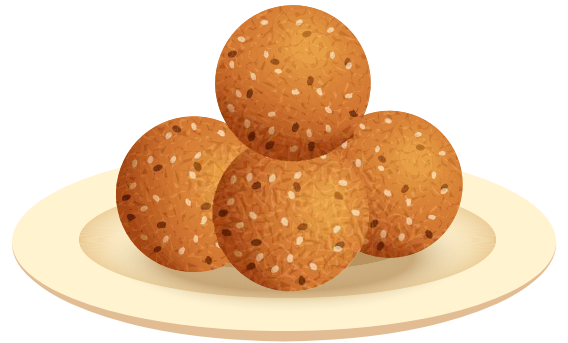
Un dulcito particular

Cajeta de leche y camote

rinde para 20 cajetitas

Ingredientes:

- 4 tazas de azúcar
- 1 kg de camote
- 4 tazas de leche
- 1 cdita. de sal
- 1 cda. de ralladura de cáscara de naranja el jugo de la naranja



Preparación:

- En una olla alta, ponga a cocinar los camotes, previamente pelados.
- Cuando estén cocinados, páselos por un colador fuerte, para colar las hebras.
- Lleve el puré de camote a la olla y agréguele todos los demás ingredientes.
- Ponga a fuego lento, revuelva constantemente hasta que se vea el fondo de la olla.
- Retire del calor y bata vigorosamente hasta que corte.
- Extiéndalo sobre la mesa o un molde plano y pártalo en rombos, o si lo prefiere, haga bolitas.

Recomendaciones:

Esta es una receta que se puede preparar con los más pequeños de la casa, ya que pueden participar en la elaboración de las bolitas.

Deliciosas bocas con sabor a caribe

Arepas limonenses para bocas

Ingredientes:

- 1/2 taza de leche de coco o leche de vaca
- 1 1/2 tazas de harina
- 1 1/2 cucharadas de manteca derretida
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1 cucharadita de cebolla rallada
- 1 diente de ajo machacado
- 1/4 cucharadita de curry
- tabasco al gusto



Preparación:

- Se unen la harina cernida, el polvo de hornear, la cebolla, el ajo, el curry y el tabasco, y se les añade la manteca, la mantequilla, la sal y la leche.
- Se amasa bien hasta formar una pasta homogénea.
- Se alisa con un rodillo.
- Se parte en rueditas, se punzan con un tenedor y se ponen a freír, en una olla con aceite caliente que las cubra, hasta que estén doradas por ambos lados.

Esta receta es parte del recetario "La magia de la cocina limonense: rice and beans y calalú" de Marjorie Ross, 1991.

Recomendaciones finales

Las tradiciones alimentarias en época navideña en Costa Rica son muestra de una riqueza intercultural en cuanto alimentos y formas de preparación. Van más allá de los tamales, donde sobresale la creatividad y variedad de uso de alimentos disponibles.

Es interesante señalar la variedad de guarniciones, panes, galletas y dulces que las personas elaboran siguiendo recetas familiares, y es usual compartirlo con familiares y allegados, donde la comensalidad convoca en la mesa a las personas para disfrutar en este tiempo.



Fuentes consultadas

Dumani M., González S. (2000). *De todo con frijoles*. San José: Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.

Revista Sabores. (2010). *Dulces y Postres de Antaño*. Agosto. Ed. 72.

Ross, M. (1991). *La Magia de la Cocina Limonense: Rice and beans y calalú*. San José, Costa Rica. Editorial Universidad de Costa Rica.

Sedó, P.; Arriola, R. (2009). *Sabores y texturas: 100 recetas nutritivas y recomendaciones para envejecer con salud*. Asociación Gerontológica Costarricense. San José, Costa Rica.