



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 9 **Sabores de la** **cocina afro costarricense**

AGOSTO, 2021



Contenido

Presentación.....	1
El recetario	2
Sopa de camaroncillos secos y verduras	3
Arroz con bacalao.....	4
Tortas de ñame... ..	5
<i>Guabul</i>	6
Frijoles rojos en sopa.....	7
<i>Hamani</i> o chicheme.....	8
Pescado con coco.....	9
<i>Rice and beans</i>	10
<i>Sorell</i> con jengibre.....	11
Ponche de té.....	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 limonense. Destaca el uso de alimentos propios de los sabores afrocaribeños, con ingredientes tales como el coco, raíces y tubérculos, bacalao seco y productos para exaltar el sabor, como el jengibre, tomillo, nuez moscada y chile panameño, entre otros, y es una muestra de la interculturalidad en la cocina.

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

Créditos

COMPILACION Y EDICIÓN: PATRICIA SEDÓ MASÍS MSC



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE NUTRICION

preanu



Universidad de Costa Rica
Escuela de Nutrición
Programa Tradiciones alimentarias
y Cocina Patrimonial de Costa Rica

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 con 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 afro caribeña de nuestro país.
6. Aprovechamiento máximo de las partes comestibles del alimento para reducir las pérdidas y el desperdicio.



Sabor a río

Sopa de camaroncillos secos y verduras

rinde para 4 personas

Ingredientes:

- 1/2 taza de camarones secos.
- 2 tazas de leche.
- 1 chayote tierno.
- 1 zanahoria mediana.
- 2 papas.
- 1/4 kg de vainicas.
- Sal y pimienta al gusto.
- Culantro, cebolla y apio al gusto.
- 1 cucharada de mantequilla.



Preparación:

- Coloque los camarones en un recipiente con agua. Cambie el agua varias veces para que los mismos queden bien limpios y con poca sal. Escorra.
- Pele las verduras y córtelas en tiritas.
- Pique bien los olores.
- En una olla grande sofría los olores en la mantequilla.
- Incorpore los camarones y las verduras.
- Agregue la leche y dos tazas de agua. Si necesita más líquido, puede agregar igual proporción de leche y agua. Cocine hasta que suavicen las verduras.

Recomendaciones:

Una forma diferente de preparar una sopa, rica en sabor y nutritiva. Esta receta fue publicada por Elena Pardo en su libro "Limón y su cocina" (2002, p. 79).

Bacalao seco en la cocina

Arroz con bacalao

rinde para 8 personas

Ingredientes:

- 1 trozo grande de bacalao seco
- 3 tazas de arroz
- 4 tazas de leche de coco
- 1 cebolla mediana
- 1 chile dulce mediano
- 1 chile panameño



Preparación:

- Coloque el bacalao en un recipiente con agua de un día para otro. Cambie repetidamente el agua para eliminar el exceso de sal.
- En una olla grande, coloque la leche de coco y ponga a hervir.
- Parta en pedazos pequeños el bacalao y agregue a la leche de coco.
- Pique la cebolla y el chile dulce. Agregue estos olores a la leche.
- Agregue el arroz lavado. El nivel de la leche de coco debe sobrepasar un poco la línea superior del arroz.
- Deje hervir, y cuando la leche llegue al borde del arroz, baje al mínimo, agregue el chile punzado y tape la olla. Deje reposar hasta que el arroz esté cocido.

Recomendaciones:

Un arroz nutritivo y diferente, donde el bacalao seco, la leche de coco y el chile panameño son los que otorgan el intenso sabor al Caribe, nutritivo y diferente.

Si desea puede agregar una ramita de tomillo. Esta es una variante de la receta publicada por Elena Pardo en su libro "Limón y su cocina" (2002, p. 129).

Ñame en la cocina

Tortas de ñame

rinde para 4 personas

Ingredientes:

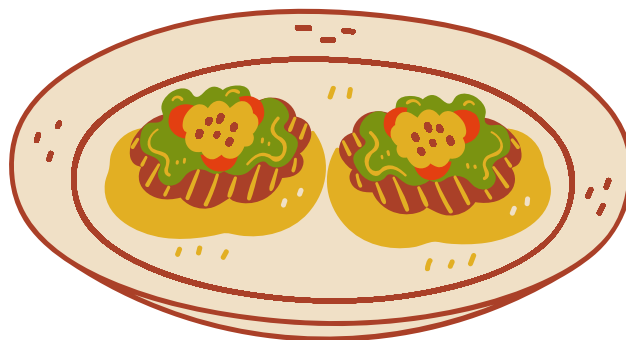
- 1/4 kg de queso semi maduro
- 1 taza de ñame cocinado
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 huevo
- sal y pimienta al gusto
- aceite para freír

Preparación:

- Maje el ñame
- Mezcle el puré de ñame con el queso, cebolla, huevo, sal y pimienta.
- Forme pequeñas tortitas y fría.

Recomendaciones:

Si desea puede mezclar con otras verduras harinosas, como yuca, tiquizque o papa. Puede acompañar las tortitas con una salsa de tomate casera. Estas tortitas son ricas en proteína.



Sáquele provecho a la fruta de pan

Guabul

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 1 fruta de pan
- Leche de coco
- 1/2 barra de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

- Pele la fruta de pan y parta en trozos.
- Cocine la fruta de pan en agua con sal hasta que suavice. Remueva del fuego y elimine el agua.
- Maje la fruta de pan hasta formar una especie de puré.
- Agregue la leche de coco, mantequilla, sal y pimienta.
- Coloque al fuego y cocine, revolviendo bien hasta que espese.

Recomendaciones:

Esta receta es una variante de la receta publicada por Elena Pardo en su libro "Limón y su cocina" (2002, p. 98.). Es una preparación rica en energía. Si desea puede agregar una pequeña cantidad de nuez moscada.

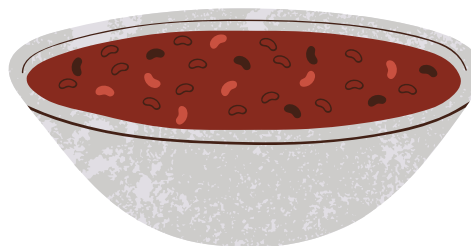
Sáquele provecho a los frijoles

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.

Dulce manjar

Hamani o chicheme

Rinde para 8 personas

Ingredientes:

- 4 tazas de maíz cascado
- 3 y 1/2 tazas de azúcar
- 3 astillas de canela
- 5 clavos de olor
- 1 taza de coco rallado
- 1 1/2 tazas de leche de coco
- 3 tazas de leche

Preparación:

- Cocine el maíz en agua con el azúcar, canela y clavo de olor a fuego lento hasta que suavice.
- Agregue el coco rallado, la leche de coco y la leche de vaca y continúe cocinando, removiendo frecuentemente para evitar que el producto se pegue en el fondo de la olla.

Recomendaciones:

Esta es una exquisita preparación dulce y cremosa, cuyo nombre proviene del inglés hominy, que significa "maíz grueso". También se le llama "chicheme", aunque su preparación es totalmente diferente a la preparación guanacasteca que lleva el mismo nombre. Es una receta rica en energía, calcio y proteína.



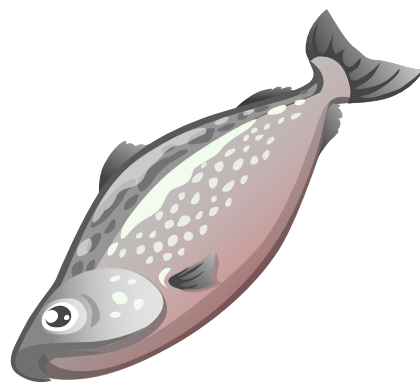
Una receta diferente con pescado

Pescado con coco

rinde para 8 personas

Ingredientes:

- 2 kg de pescado
- Jugo de limón al gusto
- 6 dientes de ajo
- 1 cucharadita de orégano fresco
- 1 cebolla picada
- 1 chile dulce picado
- 1 lata de pasta de tomate
- 2 tazas de leche de coco
- sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de coco



Preparación:

- Lave el pescado y corte en rodajas gruesas.
- Frote el pescado con el limón.
- Sazone con ajos, orégano, sal y pimienta.
- Fría el pescado.
- En una olla coloque la leche de coco, cebolla y chile dulce picados.
- Añada la pasta de tomate y mezcle.
- Incorpore el pescado y tape la olla. Cocine durante media hora.

Recomendaciones:

Una receta de exquisito sabor. Puede sustituir la pasta de tomate por puré de tomate natural. Además, puede agregar tomillo seco. Es una receta rica en proteína; la misma fue publicada por Elena Pardo en su libro "Limón y su cocina" (2002, p. 155).

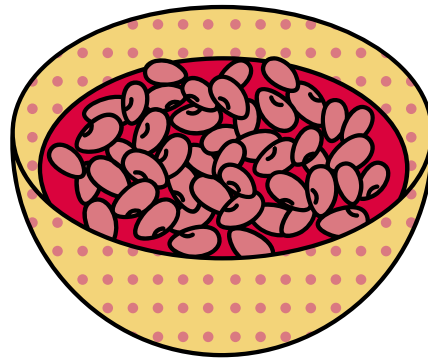
Exquisito sabor

Rice and beans

rinde para 8 personas

Ingredientes:

- 1 kg de arroz
- 1/2 kg de frijoles rojos
- 3 tazas de leche de coco
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 rollo de tomillo fresco
- Sal al gusto
- 2 chiles panameños



Preparación:

- En una olla coloque los frijoles y ponga a hervir con poca agua.
- Cuando estén casi suaves, incorpore la leche de coco, pimienta y tomillo.
- Lave el arroz, escurra y agregue a la olla de frijoles.
- Agregue la sal.
- Puncie los chiles e incorpore a la olla.
- Cocine hasta que la preparación seque, y el arroz esté cocido. Remueva con cuidado con un tenedor por las orillas, procurando que los chiles no se rompan.

Recomendaciones:

El rice and beans es un platillo propio de la cocina afrolimonense. Generalmente se acompaña con pollo al curry o pescado. Un platillo altamente nutritivo, rico en proteína y energía. La receta base fue tomada del recetario compilado por Yanory Masís (2007, pag 134).

Una bebida refrescante

Sorrel con jengibre

rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 2 tazas de flores de jamaica (sorrel)
- 1 trozo de jengibre fresco
- 1 litro de agua
- 1 taza de azúcar
- Hielo



Preparación:

- Lave el sorrel y ponga a cocinar en cinco tazas de agua.
- Pele el jengibre y parta en trocitos.
- Agregue el jengibre al sorrel, y cocine a fuego lento por media hora.
- Remueva la olla del fuego y deje enfriar.
- Cuele la preparación y agregue el azúcar.
- Agregue hielo

Recomendaciones:

Una bebida refrescante de exquisito sabor. Si desea puede agregarle canela en astilla. Para lograr una bebida fermentada, después de hervir el sorrel con el jengibre, tape la olla con un lienzo limpio y deje reposar durante tres días. Esta receta fue publicada por Elena Pardo, en su libro "Limón y su cocina" (2002, p. 46).

Jengibre y limón

Ponche de té

rinde para 8 personas

Ingredientes:

- 1 litro de agua
- 1/2 taza de hojas de té
- 1 taza de jugo de limón ácido
- 2 tazas de jugo de piña
- 3 1/2 cucharadas de azúcar
- Hojas de menta frescas
- Hielo

Preparación:

- Ponga a hervir el agua.
- Agregue las hojas de té. Deje reposar por seis minutos y cuele.
- Incorpore los demás ingredientes y mezcle.

Recomendaciones:

Una bebida refrescante y de exquisito sabor; fuente de vitamina C. Esta receta fue publicada por Elena Pardo en su libro "Limón y su cocina" (2002, p. 51).



Consideraciones finales

La riqueza en la cocina afro costarricense se refleja en sus ingredientes, la condimentación y las variadas técnicas de elaboración. Resaltan los nombres dados a las preparaciones y los momentos de consumo, lo que todo en su conjunto representa una cocina de gran valor sociocultural y gastronómico.

A continuación les compartimos algunos términos heredados que muestran la influencia africana en nuestra alimentación, y hacemos una cordial invitación para que investiguen su significado, en caso de que no lo conozcan:

Mondongo

Ñame

Guineo

Angú

Morongas

malanga

fritanga

gandul

guarapo

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.

