



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 2

**Aprovechamiento máximo del
paquete de alimentos distribuido por
donación a familias costarricenses en
tiempos de crisis
Énfasis en leguminosas**

MAYO, 2020



Contenido

Presentación.....	1
El recetario	2
Arroz jardinero con lentejas.....	3
Frijoles tiernos con ayote sazón.....	4
Frijoles blancos con tomate.....	5
Ensalada de garbanzos	6
Empanadas de plátano maduro con frijoles.....	7
Tortas de lentejas	8
Empanadas de plátano verde con frijoles.....	9
Gallitos de frijoles con torta de huevo	10
Olla de frijoles.....	11
Tamalitos de frijol.....	12
Recomendaciones finales.....	13
Fuentes consultadas	14

Presentación

El presente recetario forma parte de una serie de fascículos sobre la cocina costarricense, el cual se propone 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. Constituye una guía práctica para que las familias aprovechen al máximo los alimentos disponibles en sus hogares, en un tiempo donde el ahorro y las acciones para la sostenibilidad en el hogar son fundamentales, no alejándose de nuestra alimentación tradicional.

Se procedió a una revisión documental durante los meses de abril y mayo del 2020. Se analizaron varios documentos técnicos, las bases de datos sobre preparaciones disponibles en la Escuela de Nutrición, algunos recetarios publicados en el ámbito nacional, y los aportes de miembros de la página www.facebook.com/costaricaalimentosycultura administrada por el proyecto EC-436.

En el presente fascículo vamos a enfatizar en el uso de los frijoles, garbanzos y lentejas, siendo productos de muy alto valor nutricional. Con esta y otras acciones, la Escuela de Nutrición celebra su 40o aniversario, bajo el lema "Nutriendo Vidas", con un aporte relevante al desarrollo de la Nutrición y del profesional Nutricionista en el país.

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 Universidad de Costa Rica (1980-2020) y la Semana Nacional de la Nutrición 2020 que se celebra del 11 al 15 de mayo bajo el lema "Fortalece tus defensas con alimentos frescos, naturales, variados y coloridos".

Créditos

COMPILACION Y EDICIÓN: PATRICIA SEDÓ MASÍS MSC
REVISIÓN: ADRIANA MURILLO CASTRO, MSC
MAYO, 2020.

Agradecimientos

A GRUPO SEMILLA, NURY CRUZ CONEJO, IDANNIA GODÍNEZ ROJAS Y LUCÍA MORALES, PARTICIPANTES EN EL SITIO@COSTARICAALIMENTOSY CULTURA.

De interés cultural

ESTE DOCUMENTO CUENTA CON EL AVAL DE LA UNIDAD DE PATRIMONIO CULTURAL INTANGIBLE, CENTRO DE CONSERVACIÓN Y PATRIMONIO CULTURAL DEL MINISTERIO DE CULTURA Y JUVENTUD COMO RECURSO EDUCATIVO QUE CONTRIBUYE CON LA DIFUSIÓN DE LA COCINA COSTARRICENSE.



EL RECETARIO



¿Cuáles son sus características?

El presente recetario es una útil guía para las personas en la elaboración de comidas y bebidas de fácil preparación, bajo costo económico y nutritivas.

Se tomó en cuenta las 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. Además, se fomentan principios básicos de la cocina tales como 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 diez preparaciones a base de granos que son incluidos generalmente en el paquete de alimentos que está distribuyendo en forma de donación a familias costarricenses. Los procedimientos se presentan paso a paso para la elaboración de las recetas. Además, se brindan algunas recomendaciones para variar la receta, y así lograr un mayor aprovechamiento de los productos.

Cada preparación fue seleccionada tomando en cuenta los siguientes criterios:

1. Alimentos accesibles, la mayoría incluidos en el paquete de alimentos.
2. Pocos ingredientes, fáciles de conseguir, 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
6. Aprovechamiento máximo de las partes comestibles del alimento para reducir las pérdidas y el desperdicio.

Sáquele mayor provecho a las lentejas

Arroz jardinero con lentejas

Rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 2 tazas de agua
- 1/2 chile dulce picado
- 1/2 cebolla picada
- 1/4 taza de zanahoria rallada gruesa
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de lentejas
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite
- 1/8 cucharadita de achiote
- 1 y 1/2 tazas de arroz



Preparación:

- En una olla coloque el agua, chile dulce, cebolla, zanahoria, sal y lentejas. Cocine hasta que las lentejas se suavicen parcialmente.
- Aparte, en una olla coloque el aceite y achiote, y sofría el ajo.
- Incorpore el arroz y guise ligeramente.
- Agregue las lentejas junto con el agua, procurando que cubra el arroz por encima de una altura de un dedo.
- Cocine hasta que el arroz reviente, se terminen de cocinar las lentejas, y se seque el agua.

Recomendaciones:

Esta preparación es fuente de proteína de buena calidad debido a la mezcla de arroz y frijoles. Puede consumirse el platillo solo o acompañado con un huevo duro. Si el arroz queda aguado o húmedo, la preparación se denomina "arroz guacho". Agradecemos la sugerencia de Nury Cruz Conejo de Heredia por su recomendación.

Sáquele mayor provecho a los frijoles

Frijoles tiernos con ayote sazón

Rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 1 kg de frijolitos tiernos
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de culantro coyote picadas.
- 1/2 kg de ayote sazón
- 1/2 cucharadita de sal



Preparación:

- En una olla coloque los frijolitos tiernos con suficiente agua, cebolla, ajo y culantro. Ponga a cocinar a fuego medio.
- Elimine la cáscara al ayote, y pártalo en cuadritos.
- Cuando los frijoles están ya casi suaves, agregue el ayote sazón y cocine hasta que suavice. Procure no recocinar.
- Por último, agregue la sal.

Recomendaciones:

Los frijoles tiernos es común encontrarlos en zonas rurales, o adquirirlos en las ferias del agricultor o el mercado. Este platillo es rico en proteínas, hierro, vitamina A y fibra. Puede servir el platillo acompañado con arroz y obtendrá un almuerzo o cena muy nutritiva y colorida. La receta que compartimos es común en Cartago y zona sur.

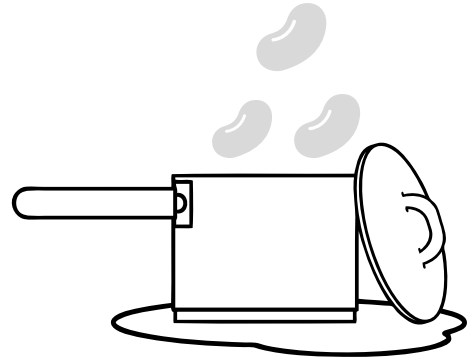
Sáquele mayor provecho a los frijoles

Frijoles blancos con tomate

Rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 1 y 1/2 tazas de frijoles blancos
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 ramita de orégano
- 1 tomate grande partido en cuadritos
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 papas partidas en cuadritos
- 3/4 cucharadita de sal



Preparación:

- En una olla coloque los frijoles con suficiente agua y déjelos en remojo durante una hora.
- Ponga a cocinar los frijoles a fuego medio, agregando a la olla el ajo y el orégano.
- Cuando los frijoles comiencen a suavizar, agregue el tomate, la cebolla y las papas y continúe cocinando hasta que las papas se suavicen.

Recomendaciones:

Esta preparación es fuente de proteínas, hierro, fibra y otras sustancias nutritivas buenas para nuestra salud. Es una forma diferente, económica y nutritiva de preparar frijoles blancos. Puede acompañar el platillo con arroz y así mejorará la calidad de la proteína. Además, puede agregar otras verduras, como zanahoria o espinacas para un mayor colorido y mejoramiento del valor nutricional; igualmente puede utilizar pequeñas cantidades de carne o huevo para incrementar el aporte de proteína. Recordemos que en la cocina tradicional es común el uso de frijol blanco para preparar guisos con carne; asimismo hay un típico picadillo de papa con frijoles blancos y carne en Alajuela.

Sáquele mayor provecho a las lentejas

Ensalada de garbanzos

rinde para 5 personas

Ingredientes:

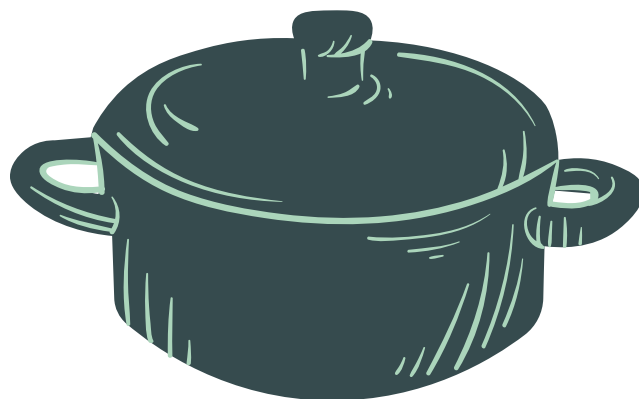
- 2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de cebolla picada, preferiblemente morada
- 1/2 cucharadita de culantro picado
- 4 hojas de lechuga partidas
- Para el aderezo: jugo de un limón ácido, 1/8 cucharadita de sal y unas gotitas de aceite.

Preparación:

- En un tazón mezcle todos los ingredientes

Recomendaciones:

Una ensalada colorida y diferente caracterizada por un buen aporte de proteínas, fibra, hierro y vitamina C, entre otros nutrientes esenciales para mantenernos saludables. Puede sustituir los garbanzos por frijoles blancos o negros, lentejas o cualquier otro tipo de frijol cocido, buen provecho.



Sáquele mayor provecho a los frijoles

Empanadas de plátano maduro con frijoles

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 2 plátanos maduros grandes
- 1 cucharada de margarina
- 1/8 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de azúcar
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 taza de frijoles molidos
- Aceite para freír



Preparación:

- Parta los plátanos a la mitad y ponga a cocinar en una olla con agua hasta que se cocinen.
- Elimine la cáscara y maje el plátano con un tenedor hasta formar un puré.
- Agregue al puré la margarina, esencia de vainilla, azúcar y huevo. Mezcle bien.
- Tome pequeñas porciones de puré y con las manos enharinadas forme un disco o torta sobre una lámina de plástico limpio. Rellene con frijoles y doble para formar la empanada.
- Ponga a calentar el aceite y fría las empanadas, o bien hornee en una bandeja previamente engrasada.

Recomendaciones:

Esta preparación es rica en energía y proteína. Puede agregar pequeñas cantidades de queso al relleno o a la masa, y así incrementará el aporte de proteína y calcio. Agradecemos a Nury Cruz Conejo de Heredia por su recomendación. Esta preparación forma parte de nuestra cocina tradicional, también conocida como piononos.

Sáquele mayor provecho a las lentejas

Tortas de lentejas

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 1 taza de lentejas cocidas en agua y bien escurridas
- 3/4 taza de harina de maíz
- 1 huevo
- 1 cucharada de cebolla picada
- 3 hojas de culantro coyote picadas
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite para freír



Preparación:

- Maje o licúe las lentejas hasta adquirir una consistencia pastosa.
- En un tazón mezcle las lentejas con la harina de maíz, huevo, cebolla, culantro y sal. Incorpore un poco de caldo en el cocinó las lentejas, en caso de que la mezcla le quede muy seca.
- Con un poquito de harina de maíz en las manos, forme las tortas.
- Ponga a calentar el aceite y fría las tortas.

Recomendaciones:

Este platillo es rico en proteína, hierro y fibra. Puede sustituir las lentejas por frijoles negros o garbanzos. Puede bañar las tortas con una salsa de tomate natural, y acompañar el plato con arroz blanco. Esta receta fue recomendada por Lucía Morales de Santa Ana, siendo su receta la siguiente: *"se cocinan las lentejas con olores. Se hace un sofrito con cebolla, chile dulce y ajo. Cuando las lentejas están listas se dejan enfriar, se le agrega un huevo, masa de maíz y se hacen tortas, las cuales se fríen. Se acompañan con cebollitas en vinagre o pico de gallo"*.



Sáquele mayor provecho a los frijoles

Empanadas de plátano verde con frijoles

Rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 3 plátanos verdes
- 1/8 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de harina de maíz
- 1 huevo
- 1/4 taza de queso blanco rallado
- 1/2 taza de frijoles molidos
- Aceite para freír



Preparación:

- En una olla ponga a cocinar los plátanos verdes en agua con sal hasta que estén bien suaves.
- Pele los plátanos y májelos con un tenedor.
- Haga bolitas, y con ayuda de dos láminas de plástico limpias y un plato plano, forme una tortilla.
- Rellene la tortilla con una cucharada de frijoles molidos y queso. Doble a la mitad y forme la empanada
- Ponga a calentar aceite y fría.

Recomendaciones:

Esta receta es una fuente de energía, proteína, hierro y calcio. Agradecemos a Idannia Godínez Rojas, vecina de Pocora, Limón, por su colaboración. Nos indica que hace un tiempo una persona conocida le compartió varias recetas con plátano. Su papá le regaló un racimo de plátanos, y comenzó a practicar la receta el pasado 8 de mayo del 2020. Su familia es artesana, y se han visto muy afectados por la crisis debido al COVID-19; al tener nulas entradas económicas y vivir la escasez de alimentos, le ha tocado improvisar en la cocina para alimentar a su familia, y si las recetas resultan bien, es probable que pueda incursionar en la venta de comidas en la zona donde viven. Odiney califica estas empanadas como ricas, diferentes y económicas. Al respecto indica *"la crisis ha llegado fuerte pero, a Dios gracias, en nuestra mesa no ha faltado alimento, y por primera vez, aprovechando las bendiciones de Dios, me regalaron un racimo de plátanos verdes e hice unas deliciosas empanadas..."*

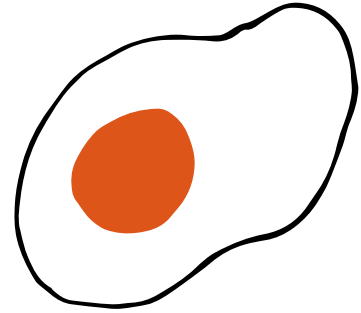
Sáquele mayor provecho a los frijoles

Gallitos de frijoles con torta de huevo

Rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 3 huevos
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de chile dulce picado
- 1 cucharadita de culantro picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 y 1/2 taza de frijoles negros cocidos y escurridos
- 1 paquete de tortillas de 10 unidades



Preparación:

- Bata los huevos y agregue la cebolla, chile dulce, culantro y sal.
- Ponga en el sartén el aceite, caliente y fría tortas pequeñas.
- En el mismo sartén donde cocinó las tortas, agregue los frijoles y májelos con un tenedor.
- Caliente las tortillas.
- Unte las tortillas con los frijoles y coloque encima una torta de huevo.

Recomendaciones:

Una preparación fácil de elaborar y nutritiva, fuente de energía, proteína, hierro y otras sustancias nutritivas. Los "gallitos" forman parte de nuestra cocina tradicional, y a este en particular también se le llama "almuercito", acompañado de arroz y envuelto en una hoja de plátano soasada.

Sáquele mayor provecho a los frijoles

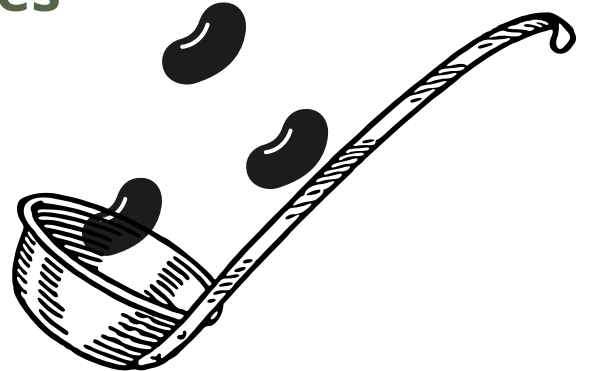
Olla de frijoles

Ingredientes:

- Frijoles
- Agua
- Olores

Preparación:

- Para cocinar una buena olla de frijoles, la primera recomendación es ponerlos en remojo durante 8 horas para que los granos se hidraten bien y sea más fácil la cocción. El remojo también se recomienda para eliminar ciertas sustancias que para algunas personas son perjudiciales, y hace que cuando comen frijoles se sientan indigestos.
- Los olores que generalmente se usan en la cocina tica son el ajo y la cebolla. Algunas personas gustan del orégano y culantro coyote, productos que mejoran el sabor de los frijoles.
- Los frijoles se cocinan a fuego medio hasta que suavicen, procurando que no se seque el caldo. La sal debe agregarse hasta el final.
- Una herencia culinaria es la cocción de huevos, chayote o remolacha en el momento de cocinar los frijoles, es decir en la misma olla.



Recomendaciones:

A propósito de cocinar frijoles, les compartimos la recomendación dada por el grupo Semilla *"Imagínense una bomba nutricional, en unos simples frijoles. Pues sí, es muy fácil! Ponen los frijoles en remojo toda la noche. Cocinan los frijoles con ajos, culantro coyote, epazote, orégano, cebolla, cúrcuma, pimienta, cuculmeca, tomillo y guineos . No se olviden de los huevos de gallinas felices, sí, sí, de esas que comen bichillos, se bañan con tierra y cacacarean de felicidad por vivir libres. Otra cosa, traten de utilizar sal de buena calidad, mineralizar los alimentos es muy importante"*

Grupo semilla @conocimientonutricion

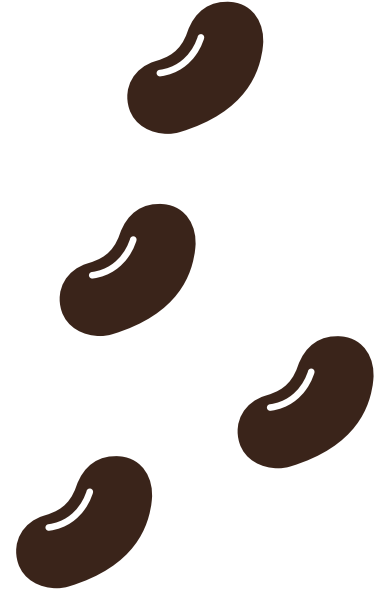
Sáquele mayor provecho a los frijoles

Tamalitos de frijoles

Rinde para 20 porciones

Ingredientes:

- 1 kg de harina de maíz o masa
- 1 taza de caldo de frijol
- 2 tazas de frijoles cocidos y escurridos (rojos o negros)
- 1 barra de margarina
- 1/2 cabeza de ajos pelados y picados finamente
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 chile dulce picado finamente
- 5 hojas de culantro coyote finamente picado
- 2 cucharaditas de sal
- Hojas de plátano soasadas
- Pabilo o mecate para amarrar los tamales



Preparación:

- Prepare la masa con el caldo del frijol, margarina (reserve una cucharada) y una cucharadita de sal.
- Muela bien los frijoles.
- En un sartén sofría en la margarina los ajos, la cebolla, el chile y el culantro coyote. Agregue los frijoles y mezcle bien.
- Limpie las hojas.
- En una hoja, coloque una porción de masa, una cucharada del relleno de frijol y envuelva.
- Amarre los tamales de dos en dos, formando las piñas.
- Ponga a hervir suficiente agua y cocine los tamales durante una hora.

Recomendaciones:

Una forma diferente de preparar los tamales, oscuritos pero nutritivos. Es una preparación que es fuente energía, hierro y proteína. Ideales para desayunar o para una cena ligera, acompañados con café o aguadulce.

Recomendaciones finales

El paquete de alimentos dispone de abarrotes básicos y algunas verduras para suplir las necesidades alimentarias temporales de una familia, generalmente por una semana o quince días. Esta colaboración humanitaria se brinda debido a que las personas, por su condición socioeconómica o falta de disponibilidad de alimentos en la localidad, no pueden satisfacer sus necesidades alimentarias.

Los productos que se incluyen dentro del paquete básico se seleccionan tomando en cuenta el patrón alimentario de la población, así como su durabilidad, e incluyen productos que integran el plato básico, que en el caso de Costa Rica está representado por arroz y frijoles.

Los frijoles, lentejas, garbanzos y otros granos son alimentos altamente nutritivos. Instamos a las personas para que sean más creativas en la cocina, y recurran a las recetas de la cocina tradicional, y así sacar mayor provecho no solo de los alimentos incluidos en el paquete donado, sino también de los alimentos que puedan obtenerse del medio, principalmente en zonas rurales. Así lograremos una mayor aprovechamiento de los productos disponibles, y una variedad más amplia de los alimentos servidos en la mesa familiar.

Esperamos que las recetas proporcionadas sean del agrado de la mayoría de las personas, y puedan llevar a la práctica las recetas, lo cual contribuirá con el mejoramiento de la situación nutricional y la economía familiar.

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.

Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura/Ministerio de Cultura y Juventud (1983). *Recetas de cocina de bajo costo y alto valor nutritivo*. San José: Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, Dirección General de Mujer y Familia.

Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2006). *El Estado Mundial para la Agricultura y la Alimentación. Capítulo 4 La ayuda alimentaria en situaciones de emergencia*. Roma: Publicación FAO, p. 57-75.

Programa Cocina Patrimonial de Costa Rica (2016). *Preparaciones a base de frijol y otras leguminosas*. San José: Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.