



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

SALUD, NUTRICIÓN Y
ECONOMÍA FAMILIAR

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

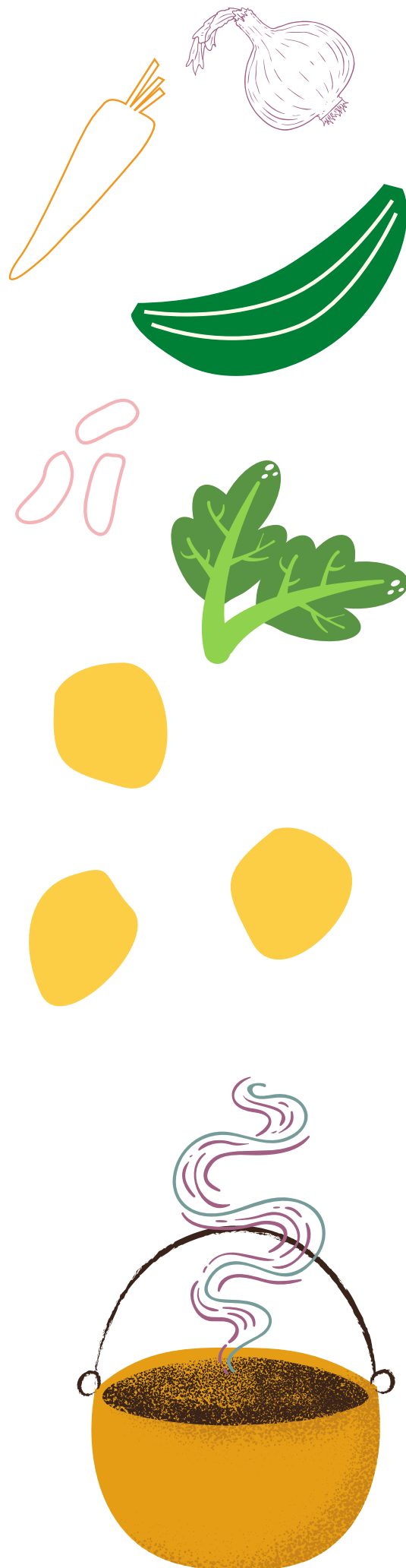
*Disfruta de los sabores familiares,
ahorre y aproveche al máximo los
recursos disponibles*

Fascículo 3

Aprovechamiento máximo de los alimentos

Nuestros picadillos

MAYO, 2020



Contenido

Presentación.....	1
El recetario	2
Picadillo de guineo con atún.....	3
Picadillo de papaya verde.....	4
Picadillo de papa con chicasquil.....	5
Picadillo de chayote sazón.....	6
Picadillo de plátano verde con cáscara.....	7
Picadillo de papa con frijoles blancos	8
Picadillo de vainicas.....	9
Picadillo de repollo con papa y huevo	10
Picadillo de papa con hojas de rábano.....	11
Guiso de ayote tierno.....	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 los picadillos, una forma particular en Costa Rica de preparar verduras, hortalizas y otros productos. Los alimentos se parten pequeñas dimensiones, con un aprovechamiento máximo de los ingredientes y buen rendimiento.

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 Escuela de Nutrición 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

VICTORIA CHAVES GONZÁLEZ, MARIA ELENA GONZÁLEZ BARRANTES, FANNY MONTOYA FENELL, RAST ANDREAS ALVAREZ, YEN UGALDE, RAST AVAREZ, SITIO@COSTARICAALIMENTOSY CULTURA.

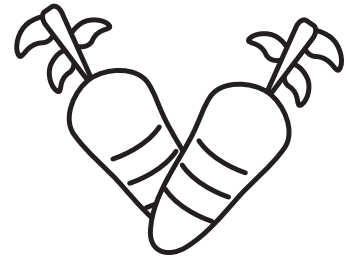


De interés cultural

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 de picadillos de bajo costo e ingredientes accesibles, los cuales forman parte de nuestra cocina tradicional. Los procedimientos se presentan paso a paso para la elaboración de las recetas. Además, se brindan algunas recomendaciones para variar la preparación, 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.

Picadillos con productos del cerco

Picadillo de guineo con atún

Rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 10 guineos negros tiernos
- 1 cucharada de aceite (puede usar el aceite incluido en la lata de atún)
- 1/8 cucharadita de achiote
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de chile dulce picado
- 1 tomate pequeño partido en cuadritos
- 1 lata de atún
- 1 rollito de culantro



Preparación:

- Pele los guineos con ayuda de un cuchillo y parta en cuadritos.
- Ponga en un sartén el aceite y achiote, y sofría los olores con excepción del culantro.
- Agregue el guineo picado junto con el tomate y 1/4 de taza de agua.
- Incorpore la sal y cocine, revolviendo con movimientos suaves.
- Cuando el guineo esté casi cocido, incorpore el atún.
- Mezcle y deje por un par de minutos hasta que el guineo se cocine bien.

Recomendaciones:

Esta preparación es fuente de proteína de buena calidad, y una forma diferente de utilizar el atún. Con el guineo puede elaborarse un tradicional platillo llamado "Angú" que consiste en puré de guineo con tomate, muchos olores, al cual puede agregársele carne de res molida. Este picadillo es tradicional en poblados de Heredia, San José y Alajuela, donde antiguamente las personas sembraban matas de guineo y banano en el cerco y cafetales para autoconsumo.

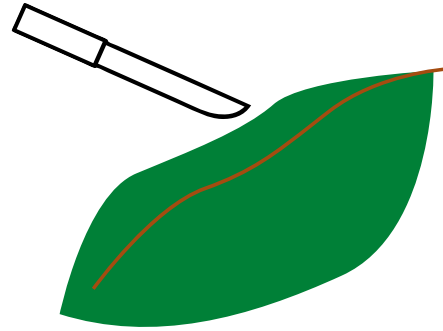
Picadillos de fiesta

Picadillo de papaya verde

Rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 1 papaya verde grande
- 1 cebolla pequeña picada
- 4 dientes de ajo picados
- 1 chile dulce pequeño picado
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de achiote
- 1/4 kg de carne de res molida
- 1 rollo pequeño de culantro picado
- 1 ramita de apio picada
- 1 cucharadita de sal



Preparación:

- Ralle con un cuchillo la papaya y déjela reposar por una hora.
- Pele la papaya, elimine las semillas y parta en trozos grandes.
- Ponga a sancochar la papaya en agua con sal procurando que no recocine.
- Saque la papaya del agua, y escurra bien.
- Parta la papaya en cuadritos. Si desea puede colocar en una manta y escurrir más.
- En un sartén agregue el aceite y achiote. Sofría los olores con excepción del culantro y apio.
- Agregue la carne y cocine.
- Incorpore la papaya picada y mezcle.
- Por último, agregue el culantro y apio, así como la sal. Cocine a fuego bajo por cinco minutos.

Recomendaciones:

Un picadillo rico en proteína, y forma parte de nuestra cocina tradicional, el cual es común su preparación en ocasiones especiales, principalmente en poblados de Puntarenas, entre ellos Parrita y Quebrada Ganado, donde también es común el uso de carne de cerdo o chorizo y papa. También puede prepararse sin carne.

Sáquele provecho al chicasquil

Picadillo de papa con chicasquil

Rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 1 rollo grande de hojas tiernas de chicasquil
- 1/2 kg de papas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharada de chile dulce picado
- 1 ramita de apio picado
- 1/2 rollito de culantro picado
- 2 cucharadas de aceite



Preparación:

- Lave las hojas y elimine las venillas.
- En una olla ponga a hervir agua y cocine las papas.
- En la misma olla, agregue las hojas y cocine durante 15 minutos.
- Pele las papas y pártalas en cuadritos.
- Aparte pique finamente el chicasquil.
- En un sartén agregue el aceite y sofría el ajo y la cebolla. Agregue la papa y el chicasquil, mezcle y cocine por cinco minutos.
- Por último, agregue el culantro y apio picados, tape y deje reposar.

Recomendaciones:

El picadillo de chicasquil forma parte de nuestra cocina tradicional, siendo una hoja ampliamente consumida en épocas antiguas. Es una hoja rica en proteína, calcio, hierro y magnesio. La papa contribuye en que su sabor sea menos amargo. En Santa Ana, Escazú y Puriscal, el picadillo de chicasquil forma parte de la cocina festiva; mientras que en Guanacaste se prepara un delicioso platillo llamado "ajíaco" o "ayaco", el cual incluye como parte de sus ingredientes el chicasquil y la tapa de dulce. En Guanacaste el chicasquil se conoce como "quelite".

Sáquele mayor provecho a las lentejas

Picadillo de chayote sazón

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 3 chayotes sazones
- 1/2 kg de carne de res para desmechar
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de cebolla picada para la carne y 1 cucharada de cebolla para el sofrito.
- 5 hojas de culantro coyote picadas
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de sal



Preparación:

- Pele y pique los chayotes en cuadritos finos. Con ayuda de una manta escurra.
- Cocine la carne con los olores hasta que suavice. Desmenuce la carne.
- En un sartén agregue el aceite y achiote. Sofría la cebolla.
- Agregue la carne desmenuzada e incorpore el chayote. Mezcle bien.

Recomendaciones:

Un picadillo a base de chayote sazón, ampliamente utilizado en la antigüedad en menús festivos. Una vez cocido el picadillo, se agregaba en una bandeja cubierta con hoja de plátano. Luego se tapaba con una capa de masa aliñada con manteca y ajo y se horneaba. Encontramos este tipo de picadillos en la cocina cartaga. Un picadillo rico en proteína, fibra, hierro y otros nutrientes beneficiosos para la salud. Puede agregarse hojas de chicasquil previamente cocidas y finamente picadas para mejorar su valor nutricional y colorido.

Picadillos en nuestra mesa cotidiana

Picadillo de plátano verde con cáscara

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 2 plátanos verdes tiernos
- 1 cucharadita de aceite
- 1/4 cucharadita de achiote
- 1/2 cebolla mediana finamente picada
- 1 chile dulce pequeño finamente picado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1/8 kg de carne molida de res
- 1 tomate mediano picado
- 1 rollo de culantro picado
- 3/4 cucharadita de sal
- Orégano fresco al gusto



Preparación:

- Quite las puntas de los plátanos y cocine con la cáscara en poca agua con sal. Deben quedar un poquito duros.
- Escurra y parta los plátanos en cuadritos.
- En una olla coloque el aceite y achiote. Sofría la cebolla chile dulce y ajo.
- Agregue la carne, el orégano, el tomate y cocine.
- Incorpore el plátano y cocine por unos cinco minutos. Agregue la sal.
- Por último, agregue el culantro picado.

Recomendaciones:

Esta preparación es rica en energía y proteína, y una forma de aprovechar la cáscara, aunque también puede prepararlo con los plátanos sazones sin cáscara. Puede sustituir la carne de res por atún u otro tipo de carne a su alcance; igualmente, puede preparar el picadillo sin carne.

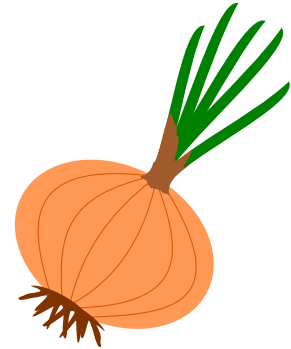
Sáquele mayor provecho a los frijoles

Picadillo de papa con frijoles

rinde para 8 personas

Ingredientes:

- 1/2 Kg de papas cocidas y peladas
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 cucharadita de achiote
- 1/2 cebolla mediana picada finamente
- 1/2 chile dulce mediano picado finamente
- 1 diente de ajo picados finamente
- 1 taza de frijoles blancos cocidos en agua con sal
- 1/8 Kg de carne de res cocida y desmechada
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 rollo pequeño de culantro



Preparación:

- Cocine las papas, pélelas y pártalas en cuadros.
- En una olla, agregue el aceite y achiote y sofría la cebolla, chile dulce y ajo.
- Agregue la carne al sofrito y cocine a fuego lento. Puede sustituir la carne mechada por carne de res.
- Incorpore los frijoles blancos y la papa.
- Por último agregue la sal y el culantro picado.

Recomendaciones:

Este picadillo es común en poblados de Alajuela y Cartago, principalmente se utiliza en ocasiones especiales, tales como fiestas familiares y turnos. Es un picadillo nutritivo, fuente de energía y proteína.



Picadillos en nuestra mesa cotidiana

Picadillo de vainicas

Rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de vainicas
- 1 zanahoria grande
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado

Preparación:

- Quite las puntas a la vainica y pique
- Pele la zanahoria y parta en cuadritos pequeños
- En un tazón especial para cocción en microondas coloque 3 cucharadas de agua y demás ingredientes. Mezcle.
- Coloque en el horno microondas y cocine por 7 minutos.

Recomendaciones:

Una receta nutritiva, fuente de vitamina A, hierro y fibra. Fácil de preparar y brinda colorido al plato. Si desea puede agregar chile dulce y apio finamente picado.



Sáquele mayor provecho al repollo

Picadillo de repollo con papa y huevo

Rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 1 repollo pequeño
- 3 papas medianas
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 cucharadita de achiote
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 4 hojas de culantro coyote
- 2 huevos



Preparación:

- Pique el repollo
- Pele las papas y pártalas en cuadritos
- En un sartén coloque el aceite y achiote. Sofría la cebolla y el ajo.
- Agregue el repollo y papas, incorpore 1/4 de taza de agua y el culantro y cocine a fuego lento hasta que las papas se cocinen.
- Bata el huevo y mezcle.

Recomendaciones:

Una preparación fácil de elaborar y nutritiva, fuente de energía, proteína y fibra, de bajo costo. Sobre esta preparación, María Elena González Barrantes de San José nos comenta: *"Picar el repollo fino, poner a sofreír con cebolla o cebollino con un poquín de mantequilla y agregar un huevo y revolver. A eso se le llama huevo picado con repollo y es un buen almuerzo"*; mientras que otro amigo llamado Rast Andread Alvarez, nos aporta una variante con sabor caribeño: *Lo ralla (el repollo)...lo cocina en leche de coco, agregando tomillo, cebolla, apio, chile dulce, chile panameño, curry, sal y pimienta negra. Cocine hasta secar un poco. Comida Rastafari, y lo acompaña con un vaso de Hiel bien frio y un seasoned rice.* Por su parte, Yen Ugalde de Upala nos indica *"Repollo con huevo: se saltea el repollo picado, cuando ya está blando se le pone el huevo, sal y se revuelve bien. Listo. Mis abuelitas así lo preparaban"* (2 de mayo, 2020).

Sáquele mayor provecho a las hojas

Picadillo de papa con hojas de rábano

Rinde para 6 personas

Ingredientes:

- 1/2 kg de papas
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1/2 chile dulce picado
- 1/4 cucharadita de achiote
- 1 taza de hojas de rábano picadas
- 1/2 cucharadita de sal



Preparación:

- Pele las papas y pártalas en cuadritos
- En una olla ponga el aceite junto con el achiote. Sofría la cebolla y el ajo.
- Incorpore las papas y agregue 1/4 taza de agua.
- Cuando las papas están casi suaves, agregue las hojas de rábano, el chile dulce, la sal y mezcle. Cocine por unos 8 minutos.

Recomendaciones:

Un picadillo en el cual se aprovechan las hojas que usualmente se eliminan.

También puede prepararse con hojas de remolacha, mostaza criolla o chicasquil. Es una preparación rica en energía, hierro, ácido fólico y fibra.

Sobre la preparación de hojas de mostaza, que también aplica para las de rábano, Fanny Fennell Montoya de Abangares Guanacaste nos indica "*una vez picadas (las hojas), sofreírla con huevo y cebolla*"; mientras que Victoria Chaves González Chef graduada del Instituto Nacional de Aprendizaje nos comenta "*La receta de mi abuelita, Tamalitos con picadillo de papa con mostaza*", una expresión que muestra el relevante papel de las personas en mantener viva la cocina y transmitir su legado a las nuevas generaciones.



Sáquele mayor provecho al ayote

Guiso de ayote tierno

Rinde para 6 porciones

Ingredientes:

- 1 ayote tierno pequeño
- 1 cucharada de aceite o margarina
- 1/4 cucharadita de achiote
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 3/4 taza de leche
- 1 cucharadita de sal



Preparación:

- Parta en cuadritos el ayote
- En una olla coloque el aceite y achiote. Sofría la cebolla.
- Agregue el ayote, leche y sal. Cocine hasta que suavice el ayote.

Recomendaciones:

En la cocina costarricense son varios los guisos que incorporan leche, entre los que se encuentran la presente receta, al igual que chayote con elote, chiverre tierno y ayote sazón. A la presente receta puede agregarle chayote tierno, zanahoria o elote tierno. Es una receta rica en calcio, proteína y fibra.

Recomendaciones finales

Los picadillos tienen la fortaleza de que pueden usarse un sin fin de ingredientes que al mezclarse favorecen preparaciones de exquisito sabor y colorido. En la mesa del costarricense encontramos picadillos propios de la mesa cotidiana, así como preparaciones más complejas que regularmente se preparan en ocasiones especiales, como sucede con el picadillo de arracache o papaya verde.

Los denominados "olores" básicos para la elaboración de picadillos, entre ellos cebolla, ajo, chile dulce y culantro, contribuyen con el mejoramiento del aroma, sabor y color. El achiote es un producto básico en la elaboración de picadillos, puesto que el color que otorga forma parte de la identidad del platillo.

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

Cortés M., Rivera L., Vargas V. (2019). *Cocina creativa y saludable: Recetas prácticas para aprovechar al máximo los alimentos*. 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.

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.

Rojas D. (2010). *Recetario de preparaciones tradicionales de Grecia, Alajuela*. San José: Proyecto TCU-486, Escuela de Nutrición, Universidad de Costa Rica.