



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

ENu

Escuela de
Nutrición

SALUD, NUTRICIÓN Y
ECONOMÍA FAMILIAR

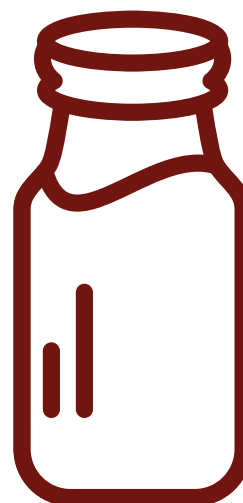
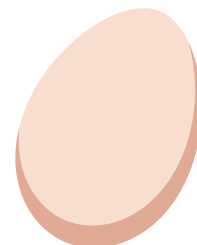
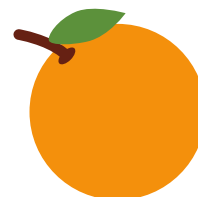
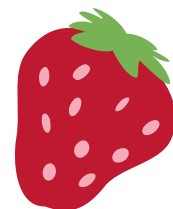
NUESTRA COCINA ALIMENTOS NUTRITIVOS, FÁCILES DE PREPARAR Y DE BAJO COSTO

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

Fascículo 4

Aprovechamiento máximo de los alimentos a partir de sobrantes en la cocina

MAYO, 2020



Contenido

Presentación.....	1
El recetario	2
Arroz con huevo.....	3
Tortas de arroz	4
Bigotes	5
Zambumbia.....	6
Sopa de pan.....	7
De un picadillo, una sopa.....	8
Tortas de macarrones.....	9
Torrejas.....	10
Budín.....	11
Apretados con chan.....	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 la utilización de sobrantes de comida para crear nuevas recetas. Una muestra de la creatividad y aplicación de técnicas heredadas de generación en generación para el máximo aprovechamiento de los alimentos en la casa. 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

MARY ARIAS, SIQUIRRES LIMÓN; SAY NG ARAYA SAN JOSÉ; SITIO@COSTARICAALIMENTOSY CULTURA.



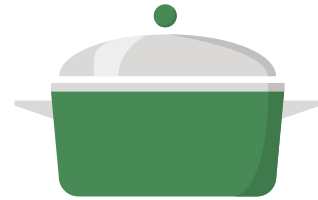
De interés cultural

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 en las cuales los ingredientes principales son sobrantes de comida, tales como arroz, pan, verduras y otros. Dada esta particularidad, en algunas recetas no se brindan cantidades específicas, puesto que dependerá de la cantidad que se disponga de sobrantes.

Cada preparación fue seleccionada tomando en cuenta los siguientes criterios:

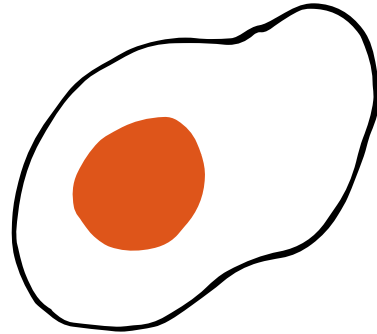
1. Alimentos accesibles, la mayoría incluidos en el paquete de alimentos.
2. Pocos ingredientes, fáciles de conseguir, para lograr un buen resultado.
3. Bajo costo económico.
4. Facilidad de preparación para que cualquier persona la pueda realizar, incluyendo el uso de electrodomésticos comunes en las 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.

Aproveche el arroz añejo

Arroz con huevo

Ingredientes:

- Arroz añejo
- Un poquito de aceite y achiote
- Cebolla picada
- Huevo
- Culantro picado



Preparación:

- En un sartén coloque la pequeña cantidad de aceite y achiote Sofría la cebolla.
- Agregue el arroz añejo, huevo y mezcle.
- Por último, agregue el culantro picado.

Recomendaciones:

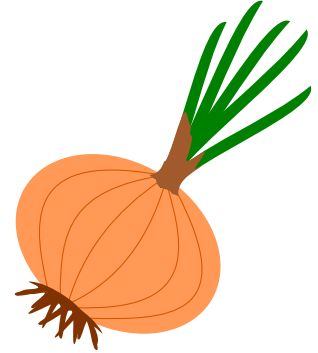
Una forma diferente de utilizar el arroz sobrante, con una presentación colorida y buen aporte de proteína. Si agrega tomate al sofrito se convierte en una nueva preparación llamada "arroz entomatado" que Mary Arias de Siquirres Limón la prepara de la siguiente forma: *"Arroz atomatado o sea frito con cebolla, chile dulce, culantro y tomate picado y todo mezclado"*. Igualmente, si agrega más verduritas, o sustituye el huevo o pequeñas cantidades de una carne o embutido se convierte en lo popularmente en Costa Rica se llama "arroz arreglado", tal como lo señala Say Ng Araya, quien indica *"con arroz añejo, arrocitos arreglados, ya sea con jamón, pollo, cerdo o atún... con lo que sea"*.

Aproveche el arroz añejo

Tortas de arroz

Ingredientes:

- Huevo (un huevo por cada 1 y 1/2 taza de arroz)
- Arroz añejo
- Hojas de cebolla, culantro o apio picados
- Sal
- Aceite para freír



Preparación:

- Bata el huevo.
- Agregue el arroz, hojas, sal y mezcle.
- Ponga a calentar el aceite en un sartén y vierta por cucharadas la mezcla. Fría las tortas hasta que doren.

Recomendaciones:

Unas tortas con buen sabor, y una forma para aprovechar el arroz sobrante, ricas en proteína. Tienen una textura crujiente, las cuales pueden agregarse a una sopa con verduras, tales como chayote, papa y zanahoria.

Sáquele provecho al arroz añejo

Bigotes

Rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz blanco añejo
- 1 taza de polvo de pan añejo
- 1/4 taza de queso blanco rallado
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite



Preparación:

- Muela el arroz.
- Mezcle todos los ingredientes.
- Ponga el aceite a calentar y vierta por cucharadas la mezcla y cocine hasta dorar.

Recomendaciones:

Si el arroz contiene solamente sal (sin olores) puede usar esta misma mezcla y agregar 1/4 taza de miel de tapa a la mezcla con el fin de preparar unos ricos buñuelos de arroz. Esta preparación es rica en energía y proteína. Una receta un poquito modificada a la citada por Ángela Ulibarri en su libro llamado Comida Costarricense. Serie Facetas Hogareñas (2002:53). Una versión dulce de esta receta la presenta Marjorie Ross en su libro "Al Calor del Fogón, 500 años de cocina costarricense" (1990:64), en donde se mezcla arroz añejo, azúcar y polvo de pan, se hacen las frituras y se espolvorean con azúcar; sin lugar a dudas, una golosina de antaño.

Sáquele mayor provecho a los sobrantes de la Olla de carne

Zambumbia

Ingredientes:

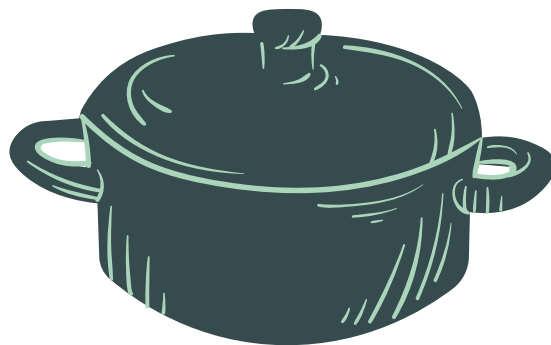
- Verduras y/o carne sobrantes de la olla de carne o sopa de verduras
- Cebolla, chile dulce y culantro picados
- Huevo (un huevo por 1 y 1/2 taza de verduras picadas) (opcional)
- Aceite

Preparación:

- En un sartén coloque el aceite y sofría la cebolla y el chile dulce.
- Pique las verduras.
- Agregue las verduras y carne picada y mezcle.
- Incorpore el huevo batido y mezcle.
- Por último, incorpore el culantro picado.

Recomendaciones:

Una preparación rica en proteína y energía. Zambumbia, sambumbia, sambomba, cuyo nombre es probablemente de herencia africana y que en Cuba se refiere a una bebida, y en otros países latinoamericanos se describe como una mezcla de varios alimentos, de sabor y consistencia indefinible. Se utilizan todas las verduras y carne sobrante, con la posibilidad de hacer un cambio en el menú. También se pueden licuar las verduras junto con la carne y el caldo para obtener una sopa cremosa y espesa.



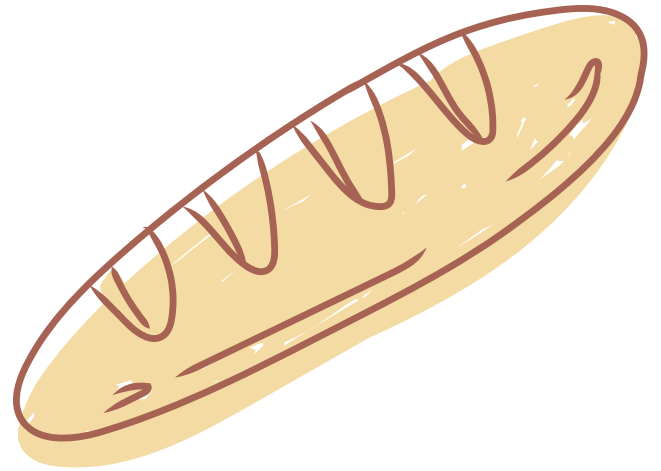
Sáquele provecho al pan añejo

Sopa de pan

rinde para 5 personas

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 taza de leche
- 2 papas medianas
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharada de chile dulce picado
- 1 cucharadita de apio picado
- 3 bollitos de pan
- 1 cucharadita de sal



Preparación:

- Coloque una olla en el fuego y agregue el agua y la leche.
- Parta las papas y zanahoria en tiritas.
- Agregue las verduritas y olores a la olla.
- Cuando hierva, incorpore el pan desmenuzado y mezcle hasta que espese.

Recomendaciones:

Esta preparación es rica en energía y proteína. Un plato colorido que antiguamente era muy consumido para aprovechar el pan añejo, al igual que la miel de pan y las torrejadas. La receta fue compartida por María Isabel Rojas Bolaños, vecina de Grecia y entrevistada por Daniela Rojas Alfaro en el 2010 para la elaboración de un recetario en el marco del proyecto TCU-486, Escuela de Nutrición UCR.

Sáquele mayor provecho a su comida

De un picadillo una sopa

Rinde para 6 personas

Ingredientes:

- Sobrante de algún tipo de picadillo de vainicas, chayote, ayote tierno, papa etc.
- Huevo en caso de que el picadillo no contenga carne.
- Agua (de media a una taza por taza de picadillo)
- Sal
- Culantro picado

Preparación:

- En una olla coloque el agua.
- Agregue el picadillo. Mezcle y lleve al fuego.
- Cuando hierva, agregue los huevos uno a uno (a este procedimiento se le llama popularmente "huevos estrellados").
- Incorpore el culantro picado.
- Agregue sal en caso necesario.



Recomendaciones:

Una preparación fácil de elaborar y una forma de aprovechar el picadillo cuando la cantidad es insuficiente para toda la familia, la cual puede acompañar de arroz. Esta sopa, al agregarse el huevo, es fuente de proteína y es de bajo costo.



Sáquele mayor provecho a su comida

Tortas de macarrones

Ingredientes:

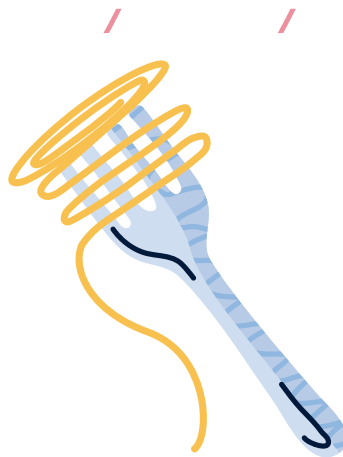
- Macarrones preparados
- Huevo (un huevo por cada 2 tazas de macarrones)
- Culantro picado
- Aceite para freír

Preparación:

- En un tazón mezcle los macarrones preparados, huevo y culantro.
- En un sartén ponga una pequeña cantidad de aceite y caliente.
- Fría por cucharadas para formar las tortas, hasta que doren.

Recomendaciones:

Una receta nutritiva, fuente de proteína, energía y fácil de preparar. Si desea puede agregar chile dulce, tomate y apio finamente picado para brindar mayor colorido y frescura. Las tortas de macarrones puede acompañarlas con arroz, frijoles y una sabrosa ensalada.



Sáquele mayor provecho al pan añejo

Torrejas

Ingredientes:

- Pan añejo, preferiblemente de bollo o tipo baguette. También puede utilizarse pan dulce.
- Leche
- Esencia de vainilla
- Huevo
- Aceite para freír
- Miel de tapa con canela

Preparación:

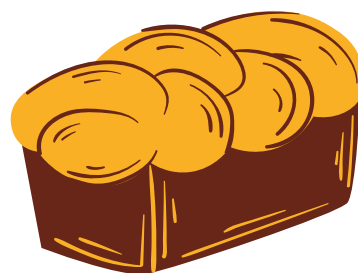
- Parta en tajadas el pan con un centímetro de grueso
- Mezcle la leche con la esencia de vainilla.
- Aparte bata el huevo
- Ponga una pequeña cantidad de aceite en un sartén y caliente.
- Remoje el pan primero en la leche, y luego en el pan batido.
- Fría las tajadas de pan hasta que doren.
- Ponga a calentar la miel con la canela y cocine hasta que logre un buen espesor.
- Bañe las tajadas de pan fritas con un chorrito de miel.

Recomendaciones:

Las torrejas forman parte de nuestros postres tradicionales. Un aporte de la cocina española, que a su vez fue heredado de cocinas antiguas, puesto que se documenta en recetarios del siglo XIII e inclusive antes, cuando se ofrecía este tipo de preparación a mujeres griegas y judías que recién habían acabado la labor de parto, dado que se consideraba un producto selecto, rico en proteínas de buena calidad y energía, justo para recuperar a la madre. En nuestro país, ya poco se elaboran, aunque están presentes en la cocina rural, y en época de Semana Santa.

Sáquele mayor provecho al pan añejo

Budín



Ingredientes:

- Pan añejo
- Leche suficiente para remojar bien el pan
- Huevos (2 unidades para unas 4 tazas de pan añejo remojado)
- Azúcar o miel de tapa para endulzar y espolvorear
- 1 cucharada rasa de margarina por taza de pan remojado
- Esencia de vainilla, ralladura de limón o canela para intensificar sabores.
- Pizca de sal

Preparación:

- Desmenuce el pan y póngalo en un tazón.
- Cubra con leche y déjelo remojando durante una hora.
- Agregue huevos, margarina derretida, miel, esencia de vainilla y sal.
- Engrase una bandeja.
- Precaliente el horno a 325 oF
- Vierta la mezcla en la bandeja.
- Hornee. Cuando ya comience a dorar, espolvoree con azúcar y canela y vuelva a poner en el horno para que el azúcar se caramelize y se logre un brillante dorado.

Recomendaciones:

El budín es uno de los productos tradicionales en los cuales se utiliza como base el pan añejo. Hay infinidad de recetas, las cuales varían de región en región, así como por la incorporación de productos industrializados, aunque con los ingredientes señalados se obtiene un buen resultado. Algunas personas prefieren licuar el pan, con el fin de obtener una textura más fina, aunque el budín tradicional se caracteriza por la textura boronosa que se logra al utilizar pan desmenuzado. En el recetario publicado por el Instituto Técnico Profesional Agropecuario de Santa María de Dota, llamado COMI-DOTA, publicado en 1976, esta receta aparece de primera, señalándose el uso de clavo de olor y guaro como parte de sus ingredientes. Una receta fácil y nutritiva, dado su contenido en energía y proteínas.

Sáquele mayor provecho a los frescos

Apretados con chan

Ingredientes:

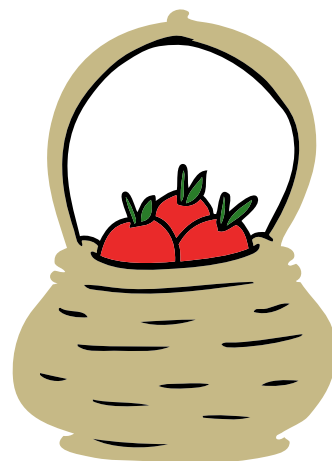
- Sobrante de cualquier tipo de "fresco", término popular costarricense para referirse a las bebidas.
- Semillas de chan
- Si desea puede adicionar fruta picada adicional.
- Bolsas para empacar los helados

Preparación:

- Los frescos en Costa Rica se preparan con variadas frutas, algunas más ácidas que otras. En caso de que utilice frutas muy ácidas, como piña o maracuyá, el consejo es que ponga por aparte a hidratar las semillas en una pequeña cantidad de agua.
- Mezcle bien todos los ingredientes y empaque medias tazas en bolsas plásticas, haga un nudo, y al congelador.

Recomendaciones:

Los "apretados" son helados empacados en bolsa. Esta propuesta de helado favorece el uso de bebidas preparadas, a las cuales se les puede agregar otros productos, en este caso chan, para incrementar su aporte de fibra. Los helados a base de jugos naturales son ricos en vitaminas.



12

Recomendaciones finales

La creatividad en la cocina no tiene límites. En el contexto actual es altamente relevante velar por un máximo aprovechamiento de la comida, evitando las pérdidas y desperdicio.

Si volvemos la mirada a nuestra cocina tradicional, encontraremos una infinidad de preparaciones que reutilizan la comida, dando origen a platillos de exquisito sabor y de bajo costo.

La premisa es no botar comida, sino dar un giro y aprovechar aquello que popularmente se califica como "añejo", para preparar nuevos productos que contribuyan a la variedad en la alimentación y al ahorro.

Esperamos que las recetas seleccionadas para el presente recetario sean de su agrado, muchas de las cuales aparecen en la historia de nuestra cocina, evidenciado en recetarios antiguos que han documentado a lo largo de los años las formas de consumo de diferentes ingredientes que forman parte de nuestro acervo gastronómico, cuyas preparaciones están basadas en la experimentación y evaluación familiar, y que dado el buen resultado, han permanecido en la lista de comidas preferidas por una gran mayoría.

Vemos que muchas de las preparaciones aparecen en la cocina latinoamericana, basadas muchas en la herencia española, como es el caso de las torrijas.

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.

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

Ross M. (1990). *Al calor del fogón, 500 años de cocina costarricense*. San José: Ediciones Farben.

Instituto Técnico Profesional Agropecuario (1976). *ComiDota*. San José: Instituto Técnico Agropecuario José Daniel Flores Zavaleta, Dpto. de Educación Familiar y Social e Industria Casera. Santa María de Dota.

Ulibarri A. (2002). *Comida Costarricense. Serie Facetas Hogareñas*. San José: Imprenta Faroga.