

Cocina creativa y saludable:

Recetas prácticas para aprovechar al máximo los alimentos



Créditos y Agradecimientos

Este recetario es producto de un Taller impartido en el III-2019 como parte del Proyecto TCU-486 “Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional de Costa Rica” de la Escuela de Nutrición, con la participación de estudiantes del Programa Institucional de la Persona Adulta y Adulta Mayor de la UCR.

Revisión técnica: Lic. Milena Cerdas Núñez.

Compilación: Mónica Cortés Ortiz, Lucía Rivera Vargas y Verónica Vargas Monge, estudiantes de Nutrición.

Diseño, diagramación e ilustraciones: Vilma Alfaro, estudiante de Diseño Gráfico.

Participantes del curso “Taller de alimentación saludable: aprovechemos al máximo los alimentos”: Marta Álvarez Duarte, Luz Ángela Campos Macías, Nydia Durán, Jeannette Gómez Marín, Xiomara Gómez Marín, Isabel Hernández Sánchez, Yissel del Carmen Madrigal Acosta, Vera Méndez Chaves, Eunice Monge Monge, Gustavo Adolfo Mora Madrigal, Isolina Páramo Rojas, María Elena Tencio Herrera, Margarita Vega Mena.

Agradecimientos: Agradecimientos: A la Vicerrectoría de Acción Social, Trabajo Comunal Universitario, por el apoyo en la reproducción del material.

Contenido

Introducción	5
Cáscaras	7
Torta de huevo con cáscara de papa	8
<i>Cheesecake</i> de cáscara de calabaza	9
Picadillo de cáscara de plátano verde	10
Queque de mandarina con cáscara	11
Confitura de cáscara de mandarina	12
Refresco de cáscara de limón dulce	13
Hojas y Tallos	14
Quiché de zucchini con hojas de remolacha	15
Tallos de brócoli al horno	16
Pesto con hojas de rábano	17
Ensalada con tallos de brócoli	18
Semillas	19
Aderezo de semillas de ayote	20
Horchata de semillas de melón	21
Galletas con semillas de ayote	22
Barritas de granola con semillas de melón	23
Referencias	24

Introducción

A nivel mundial, casi un tercio de los alimentos producidos para el consumo humano se pierde o se desperdicia, lo que equivale a un total de 1.300 millones de toneladas de alimentos por año (Gustavsson et al., 2012).

La pérdida de alimentos ocurre durante las etapas de producción, almacenamiento, procesamiento, transporte y distribución; es decir, son los alimentos que no llegan a la etapa de venta por ser de menor calidad, por daños mecánicos, degradación, fermentación y elevados estándares estéticos como el tamaño, el color, la textura, la forma, entre otras. Por otro lado, el desperdicio de alimentos involucra desde la venta minorista hasta los hogares, y por lo general se trata de alimentos o productos de buena calidad, listos para consumir que son descartados incluso antes de estropearse (Gustavsson et al., 2012).

Tanto la pérdida como el desperdicio de alimentos, junto con la producción intensiva están indirectamente vinculados con el impacto ambiental, debido a la erosión del suelo, la deforestación, la contaminación del agua y el aire, así como la emisión de gases de efecto invernadero implicados en ellas (Mourad, 2016).

Las cáscaras, tallos, hojas y semillas son los principales subproductos de diferentes alimentos que contribuyen al desperdicio, ya sea tanto en la producción agrícola como en los hogares. Estos elementos poseen importantes cantidades de nutrientes y compuestos funcionales que pueden contribuir a la salud de las personas. Además, la incorporación de los mismos en diversas preparaciones no representa una inversión extra por lo que resulta muy atractivo su aprovechamiento.

En el presente recetario se detallan formas prácticas para incorporar en la alimentación algunos de estos elementos, que por costumbre o desconocimiento de su valor nutricional se desechan. De esta manera se pueden obtener beneficios a nivel nutricional, ambiental y

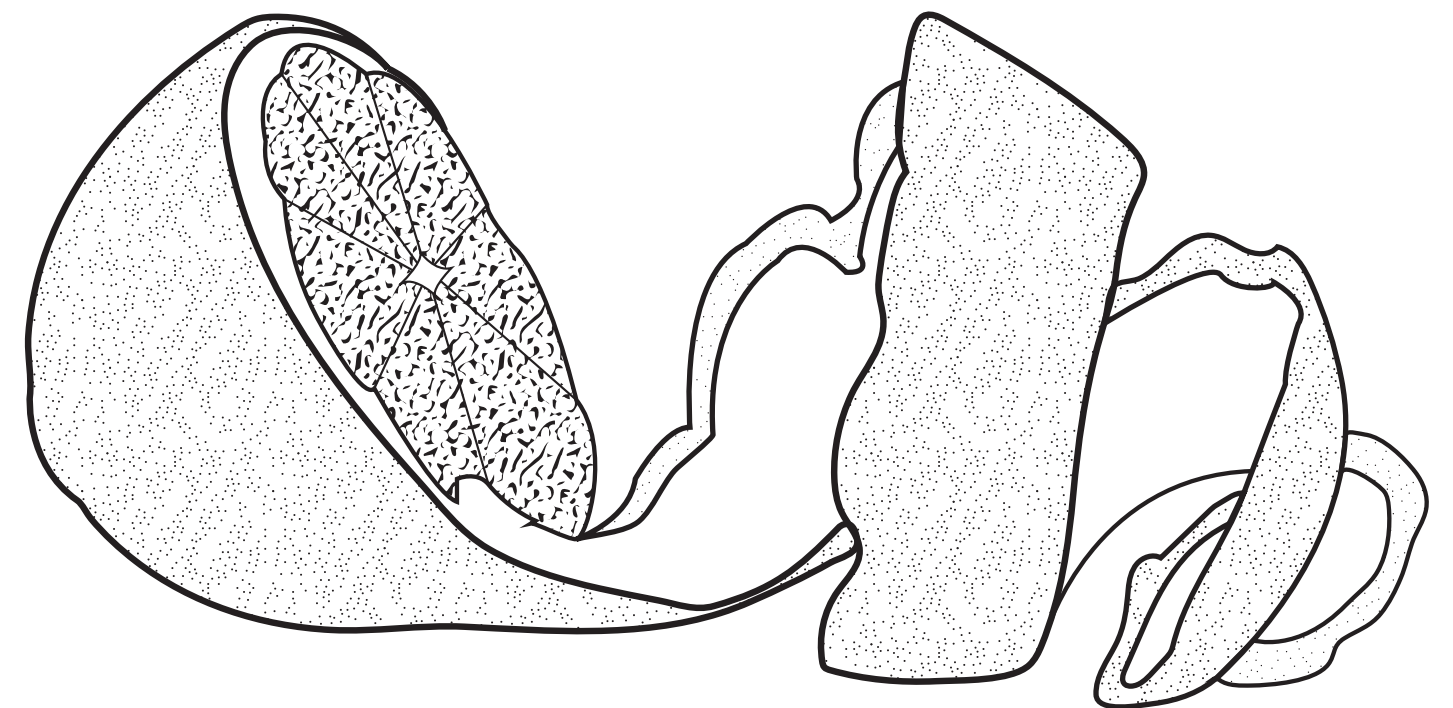
económico; que a su vez contribuyen a la Seguridad Alimentaria y Nutricional de la personas.

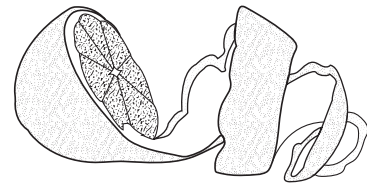
Este documento es el resultado del trabajo que inició en setiembre del 2018 enmarcado en el proyecto de TCU-486, coordinado por la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica.

El desarrollo del mismo constó de varias etapas, en primera instancia se investigó y recopiló una serie de preparaciones en las que se podrían incorporar las partes de los alimentos que generalmente son descartadas; es decir, que usualmente las personas botan sin darles uso alguno, como por ejemplo las cáscaras, hojas, tallos y semillas. Dichas preparaciones fueron evaluadas y modificadas para mejorar aspectos sensoriales y nutricionales. Paralelamente, se realizó una investigación acerca de las propiedades funcionales y beneficios nutricionales que se obtienen al incluirlos en la alimentación y, finalmente, se desarrolló un taller de nueve sesiones que contó con la participación de trece personas.

Este taller consistió en nueve sesiones teóricas desarrolladas por estudiantes del TCU, personas invitadas, así como los participantes del mismo. En las distintas sesiones se abordaron temas relacionados con la pérdida y el desperdicio de alimentos, así como el impacto económico y ambiental de los mismos, aspectos socio-culturales de la alimentación, recomendaciones para un estilo de vida saludable y los beneficios a nivel nutricional de incorporar las cáscaras, hojas, tallos y semillas en diferentes preparaciones. Además, se desarrollaron sesiones prácticas en el laboratorio de alimentos de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica con el objetivo de poner en práctica los conocimientos teóricos adquiridos a lo largo del taller.

Cáscaras





Torta de huevo con cáscara de papa

Ingredientes

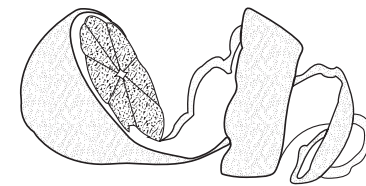
2 cucharaditas de aceite vegetal
Cáscara de 3 papas previamente remojadas en agua
Sal y pimienta al gusto
½ cebolla cortada en cuadritos
1 ajo finamente picado
3 huevos

Preparación

1. Calentar 1 cucharadita de aceite vegetal en un sartén y colocar las cáscaras de papa; salpimentar. Agregar la cebolla, tapar y cocinar a fuego bajo hasta que la cebolla esté suave; mover hasta que las cáscaras se rompan.

2. Añadir el ajo y cocinar 2 minutos más e inmediatamente escurrir el aceite; dejar entibiar y reservar.
3. Apartar, mezclar en un tazón los huevos con un poco de sal e incorporar la mezcla de las cáscaras con la cebolla.
4. Calentar un sartén de aproximadamente 18 centímetros de diámetro y verter la otra cucharadita de aceite vegetal (puede sustituirse por aceite en spray). Cuando esté caliente, incorporar la mezcla y dar forma de tortilla.
5. Una vez que la torta esté dorada por los dos lados (el centro estará suave), retirar del fuego y dejar enfriar un poco.
6. Partir la torta en cuatro y servir.

Al aprovechar cáscaras, hojas, tallos y semillas vamos a obtener beneficios a nivel económico, ambiental y nutricional.



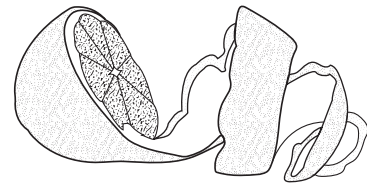
Cheesecake de cáscara de calabaza

Ingredientes

11 paquetes de galleta tipo María
½ barra de margarina
2 cucharadas de azúcar moreno
Cáscara de ⅓ de ayote sazón
220 g de queso crema.
1 cucharadita de canela en polvo
2 huevos.
2 cucharadas de jugo de limón mesino
1 pizca de sal.

Preparación

1. Majar, con ayuda de un mortero, las galletas hasta que se desmoronen, incorporar la mantequilla previamente derretida y el azúcar moreno.
2. Engrasar un molde y crear una masa bien compacta con la mezcla de galletas. Dejar enfriar en la refrigeradora por 30 minutos.
3. Cocinar la cáscara de calabaza en una olla de presión durante 40 minutos, cubiertas con agua.
4. Escurrir bien la cáscara y mezclar en una licuadora con los otros ingredientes hasta obtener una crema que no sea ni demasiado líquida ni que presente grumos.
5. Verter la mezcla en la base de galletas y hornear a 180°C durante 40 minutos. Comprobar la cocción con un palillo.
6. Apagar el horno y dejar reposar el pastel por 10 minutos.
7. Partir en triángulos de aproximadamente 5 cm de base y servir.



Picadillo de cáscara de plátano verde

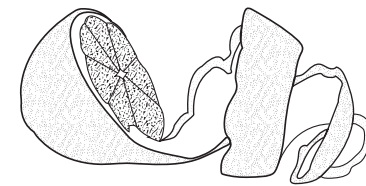
Ingredientes

2 plátanos verdes tiernos
½ kg de carne molida
2 cdas de aceite
½ cda de achiote
½ cebolla picada finamente
1 chile dulce picado fino
2 dientes de ajo picados
1 rollo de culantro fresco picado
Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cocinar los plátanos, con la cáscara, en agua con sal. Deben quedar término medio, es decir, ni muy suaves ni muy duros.
2. Escurrir, quitar las cáscaras y picar en cuadritos.
3. En una olla mediana, colocar el aceite y el achiote, dejar que se deshaga y adicionar los demás ingredientes. Mezclar bien, y cuando estén cocidos, agregar la cáscara de plátano. Revolver y agregar sal y pimienta al gusto.
4. Si desea, y para darle más volumen, agregar un plátano partido en cuadritos.

Las cáscaras, hojas, tallos y semillas van a contribuir en nuestra alimentación con un mayor aporte de fibra, lo que contribuye a su vez al adecuado funcionamiento de nuestro sistema digestivo.



Queque de mandarina con cáscara

Ingredientes

3 mandarinas maduras con cáscara
1 taza de azúcar
4 cucharadas de margarina light
4 huevos enteros
2 tazas de harina
1 y ½ cucharaditas de polvo de hornear
1 y ½ cucharaditas de esencia de vainilla
½ cucharadita de bicarbonato de sodio

Opcional:

1 cda de semillas de amapola
⅛ de taza de azúcar en polvo para decorar

Preparación

1. Lavar muy bien las mandarinas, partirlas por la mitad y separar las cáscaras de la pulpa.
2. Cortar las mandarinas por la mitad nuevamente y retirar la parte blanca central de las mismas (si hay semillas, estas también deben ser retiradas).
3. Hervir las cáscaras de las mandarinas por 10 minutos junto con el bicarbonato de sodio, apartar del fuego y escurrirlas (descartando el agua de hervido). Luego lavarlas muy

bien con agua fría. Repetir este paso al menos 3 veces más o hasta quitar el amargo omitiendo el bicarbonato de sodio.

4. Colocar los huevos en la licuadora y licuar hasta esponjar. Luego agregar poco a poco el azúcar, siempre licuando.

5. Incorporar la margarina light a la mezcla mientras se licúa.

6. Agregar las mandarinas y las cáscaras hervidas, hasta que estas se incorporen bien a la mezcla (licuar a la máxima velocidad por 2 minutos).

7. Añadir poco a poco la harina y el polvo de hornear.

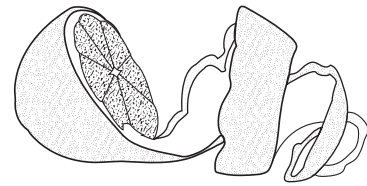
8. Finalmente, agregar la esencia de vainilla. Licuar durante 1 minuto.

- 9. Opcional:** Incorporar las semillas de amapola y mezclar con una cuchara o paleta.

10. Colocar la mezcla en un molde de chimenea o pirex previamente engrasado y enharinado. Hornear a una temperatura de 180°C (350 °F) durante 45 minutos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.

11. Enfriar y desmoldar.

- 12. Opcional:** Decorar con azúcar en polvo.



Confitura de cáscara de mandarina

Ingredientes

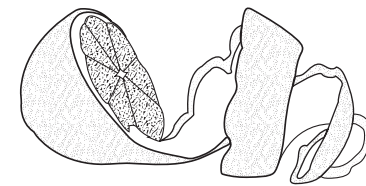
4 tazas de cáscaras de mandarina
1 1/4 taza de azúcar
1/4 taza de agua
5 clavos de olor
Cobertura de chocolate amargo

Procedimiento

1. Lavar las cáscaras.
2. Colocar en una olla suficiente agua y calentar.
3. Agregar las cáscaras y dejar hervir por cinco minutos, retirar del fuego y eliminar el agua y lavar. Repetir el procedimiento cuatro veces para eliminar en parte el sabor amargo de las cáscaras.
4. Escurrir las cáscaras y partir en tiras anchas.

5. En una olla colocar el azúcar, agua y clavo de olor, poner a fuego lento.
6. Cuando se forme un almíbar, agregar las cáscaras y cocinar hasta que seque lo máximo posible el almíbar. Debe quedar un mínimo sobrante de almíbar en la olla. El almíbar sobrante puede reservar y usarlo como endulzante o una especie de jalea para galletas o pan.
7. Retirar del fuego y colocar las cáscaras en una superficie seca y lisa para que sequen.
8. Aparte colocar al baño maría el chocolate amargo para que derrita.
9. Sumergir o bañar las cáscaras confitadas con el chocolate, escurrir y colocar en un plato. Colocar en refrigerador para que endurezca el chocolate.

Visitemos la feria del agricultor: En ella encontraremos productos frescos y de alta calidad a un buen precio.



Refresco de cáscara de limón dulce

Ingredientes

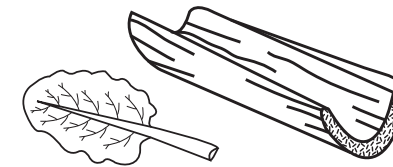
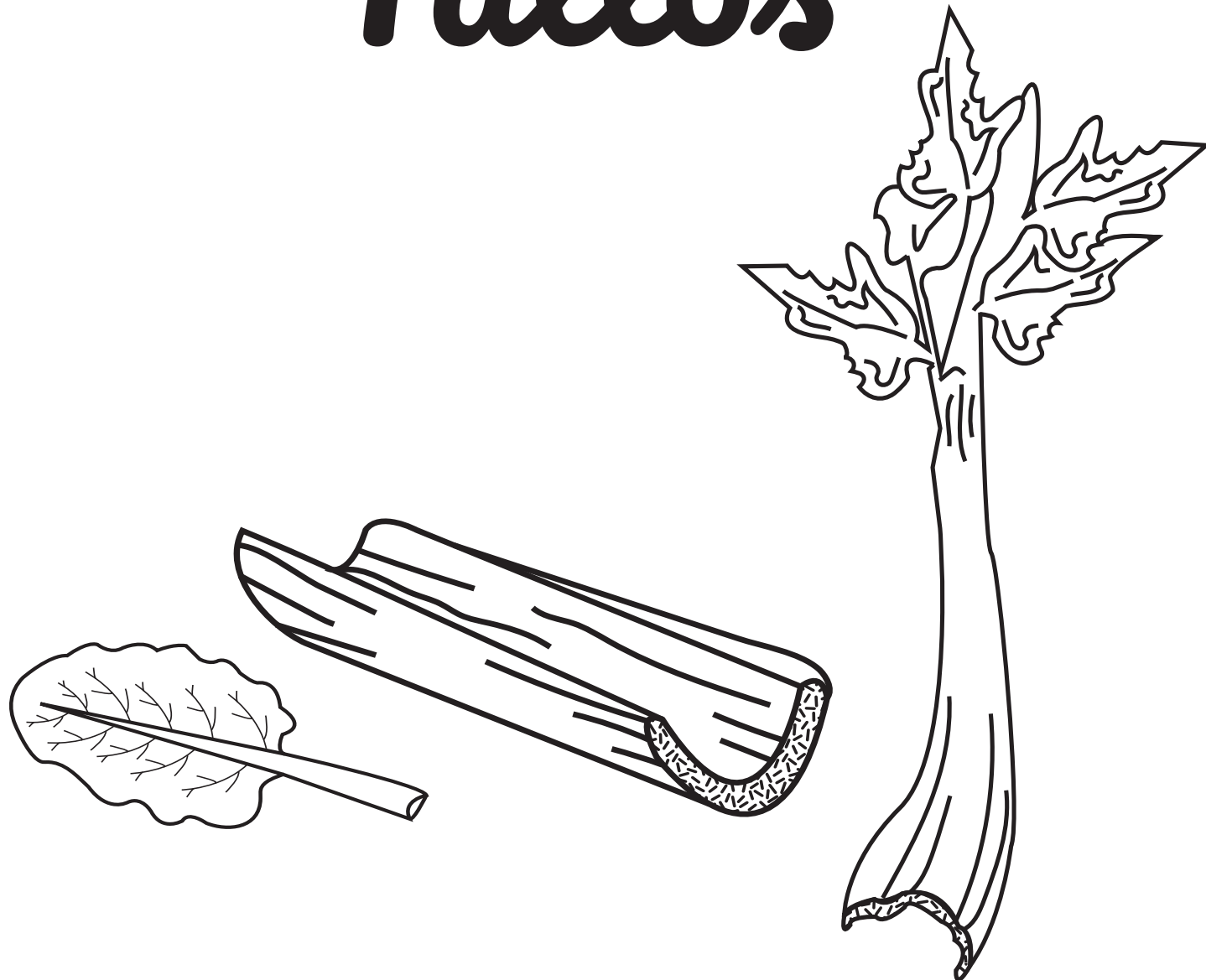
Cáscaras de 3 limones dulces
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1 litro de agua
2 cucharadas de azúcar

Preparación

1. Hervir las cáscaras por 10 minutos junto con el bicarbonato de sodio, apartar del fuego y escurrirlas (descartando el agua de hervido). Lavar muy bien con agua fría. Repetir este paso al menos 2 veces más omitiendo el bicarbonato de sodio.
2. Licuar con la mitad del agua.
3. Colocar en un pichel y adicionar el resto del agua.
4. Agregar el azúcar y mezclar muy bien.
5. Servir con hielo o refrigerar y servir frío.

Preferamos alimentos orgánicos: Los alimentos y productos orgánicos están libres de residuos de agroquímicos que pueden resultar perjudiciales para nuestra salud y el medio ambiente.

Hojas y Tallos



Quiché de zucchini con hojas de remolacha

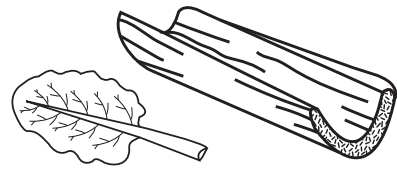
Ingrediente

1 cebolla grande
1 chile dulce
2 dientes ajo
3 tazas de hojas de remolacha
1 y ½ zucchini medianos
200 grs de maíz dulce
4 huevos
1/4 taza maicena
1/4 taza agua
1 taza de hongos rebanados
1 taza de queso mozzarella rallado
1 taza de queso semiduro rallado
Sal, pimienta al gusto
Aceite para engrasar el pirex

Preparación

1. Picar la cebolla, el chile dulce y el ajo finamente. Luego cortar hojas de remolacha y los zucchini en cubitos.

2. En un sartén antiadherente saltear la cebolla, con el chile dulce, y los dientes de ajo. Luego agregar las hojas de remolacha y los zucchini, de último agregar el maíz dulce bien lavado y retirar del fuego.
3. Licuar los huevos, la maicena, el agua y condimentar con sal y pimienta.
4. Distribuir la mitad de la preparación de vegetales en un pyrex engrasado con aceite y agregar la mitad de los hongos bien lavados y todo el queso mozzarella.
5. Rociar la preparación del pyrex con la mitad de los huevos licuados.
6. Agregar al pyrex el resto de la verdura y los hongos lavados, rociar el resto de los huevos licuados.
7. Agregar el queso semiduro por encima y llevar al horno a 350 °F durante 20 minutos o hasta que se introduzca un palillo y salga limpio.
8. Dorar durante 3 minutos a 350 °F.



Tallos de brócoli asados

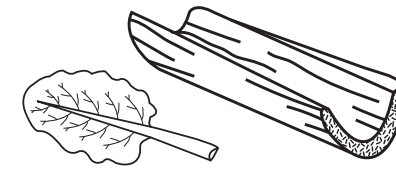
Ingredientes

- 2 tazas de tallos de brócoli en rodajas finas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. Precalentar el horno a 475 ° F. Cubrir una bandeja para hornear con papel pergamino.
2. Mezclar en un tazón mediano (o directamente en la bandeja para hornear forrada con pergamino), los tallos de brócoli con aceite de oliva, sal y pimienta, asegurándose de que el brócoli esté bien cubierto y que el aceite y los condimentos estén distribuidos uniformemente.
3. Extender las rebanadas de brócoli uniformemente en la bandeja para hornear, asegurándose de que las rebanadas no se apilan una encima de la otra.
4. Hornear durante unos 13 minutos, hasta que el brócoli haya desarrollado algunas manchas marrones tostadas.
5. Retirar el brócoli del horno, mezclar y mover el brócoli. Servir inmediatamente.

Al sumar pequeñas acciones, podemos contribuir a la disminución de la pérdida y desperdicio de alimentos.



Pesto de hojas de rábano

Ingredientes

- ¾ taza de hojas de rábano
- ½ taza de culantro castilla
- 1 taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto

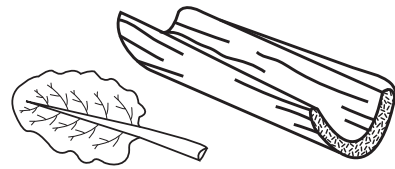
Opcional:

- Pan tostado

Preparación

1. Limpiar y desinfectar las hojas de rábano, teniendo cuidado en elegir solo las más frescas.
2. Poner las hojas en una licuadora, añadir el culantro, el aceite de oliva, los dientes de ajo y licuar.
3. Añadir la sal y la pimienta, mezclar bien.
4. Acompañar con tostadas.

Las cáscaras y semillas son ricas en polifenoles, los cuales tiene un efecto antioxidante ya que protegen nuestras células y contribuyen a prevenir enfermedades como el cáncer.



Ensalada con tallos de brócoli

Ingredientes

Para el aderezo:

½ taza de tallos de culantro castilla
100 g de yogurt natural
50 mL de agua
Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada:

Tallos de brócoli
Zanahoria en láminas o rallada
Lechuga picada
Remolacha rallada

Opcional: Nueces

Preparación

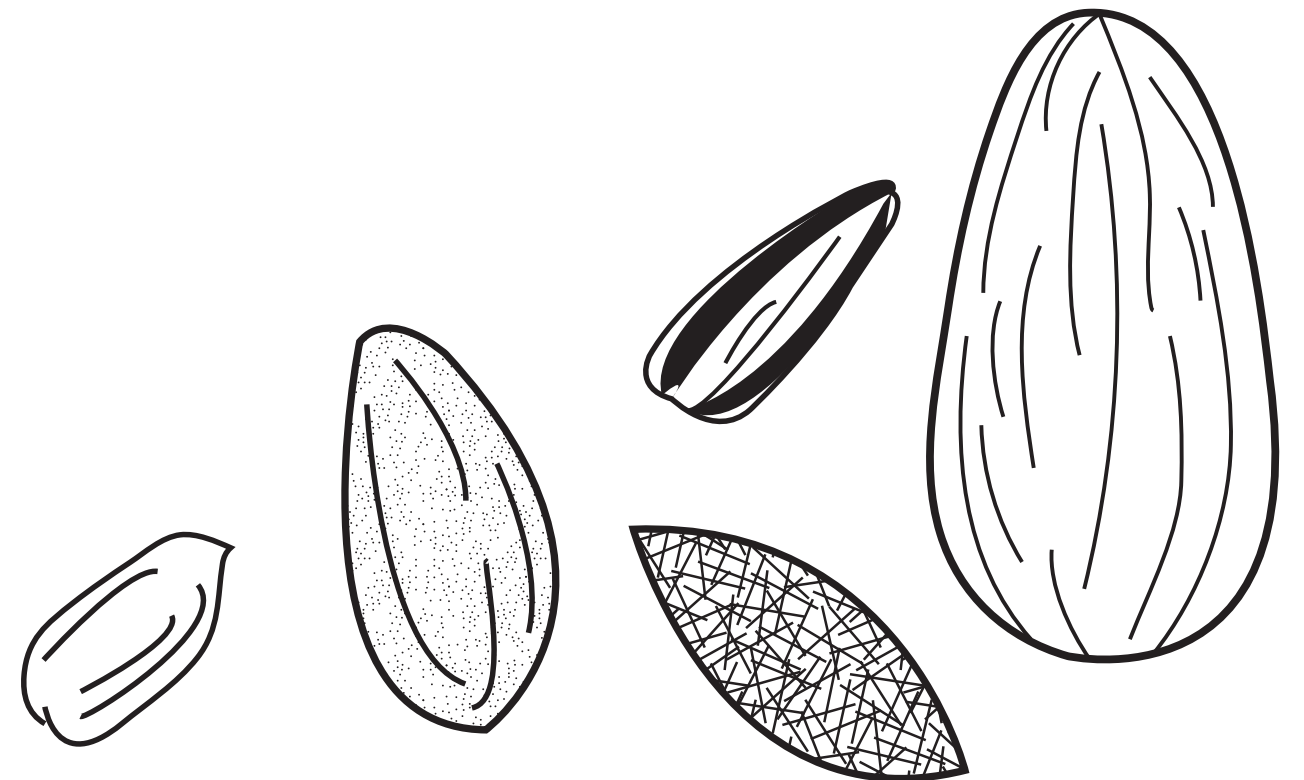
Para el aderezo:

1. Licuar el culantro con el yogurt natural y el agua.

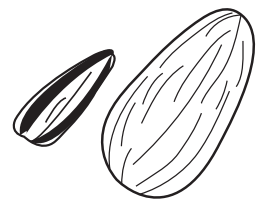
Para la ensalada:

1. Hervir los tallos de brócoli hasta que estén al dente.
2. Mezclar los vegetales con las lechugas.
3. Agregar las nueces y ponerle el aderezo de culantro.

Semillas



Las hojas, en general, poseen una gran cantidad de nutrientes y son bajas en energía, haciéndolas ideales para combinar con preparaciones que contengan ingredientes más calóricos, como las carnes, huevos o grasas.



Aderezo de semillas de ayote

Ingredientes

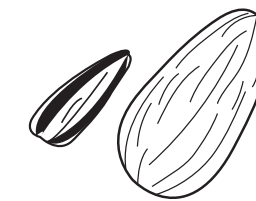
1 taza de semillas de ayote secas y tostadas
1 taza de agua
1 rollo de culantro
1 diente de ajo
Jugo de 1 limón
Sal al gusto

Opcional: Palitos de zanahoria para acompañar

Preparación

1. Colocar las semillas de ayote secas en un sartén a fuego medio por 10 minutos aproximadamente, se deben voltear constantemente procurando que se tuesten de manera homogénea.
2. Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Licuar hasta lograr una consistencia cremosa.
3. Refrigerar.
3. Servir y acompañar con palitos de zanahoria.

Al incorporar cáscaras, hojas, tallos y semillas en diferentes preparaciones, además de recibir un mayor aporte de nutrientes, vamos a contribuir a que nuestra alimentación sea mucho más variada en sabores, colores y texturas.



Horchata de semillas de melón

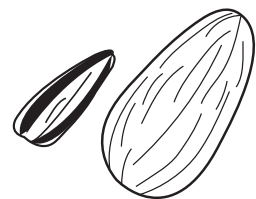
Ingredientes

½ taza de semillas de melón.
1 litro de agua.
½ cucharadita de esencia de vainilla.
4 cucharaditas de azúcar o edulcorante

Preparación:

1. Mezclar las semillas con ½ litro de agua y dejar reposar por al menos 1 hora.
2. Licuar y pasar por un colador.
3. Licuar el residuo que queda en el colador con el 1/2 litro de agua restante.
4. Colar nuevamente.
5. Agregar la esencia de vainilla y el azúcar. Mezclar muy bien.
6. Servir con hielo o refrigerar y servir frío.

Las hojas de zanahoria son ricas en ácidos grasos omega-3 y omega-6, los cuales tiene un efecto cardioprotector.



Galletas con semillas de ayote

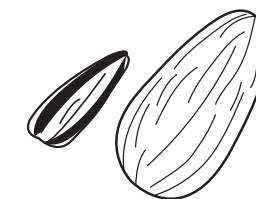
Ingredientes

½ taza de semillas de ayote tostadas molidas
2 tazas de harina de trigo
½ cucharadita de polvo de hornear
4 cucharadas de leche en polvo
¾ taza de azúcar en polvo
1 ½ barras de margarina
¼ cucharadita de esencia de vainilla
1 yema de huevo

Preparación

1. Tostar las semillas de ayote en un sartén durante 10 minutos aproximadamente, se deben voltear constantemente procurando que se tuesten de manera homogénea.
2. Procesar las semillas de ayote de forma que queden como si fuera harina.
3. Mezclar en un tazón la harina, el polvo de hornear, la leche en polvo y el azúcar.
4. Crear la margarina.
5. Agregar los demás ingredientes y formar una masa compactada.
6. Envolver la masa en papel antiadherente y refrigerar durante 1 hora.
7. Precalentar el horno a 280 °C.
8. Hacer las galletas en forma de bolita y colocar en una bandeja para galletas.
9. Hornear las galletas durante 10 a 15 minutos.

Las hojas de remolacha presentan un contenido importante de hierro.



Barritas de granola con semillas de melón

Ingredientes

2 cucharadas de semillas de melón
6 cucharadas de granola preferiblemente baja en azúcar
½ taza de mezcla de semillas de almendras, maní, marañón
2 cucharadas de miel de abeja
2 cucharadas de leche preferiblemente descremada
½ cucharadita de polvo de hornear
½ banano pequeño majado
1 clara de huevo

Preparación

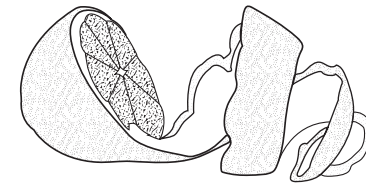
1. Picar la mezcla de semillas de almendras, maní y marañón, y reservar.
2. Tostar las semillas de melón en un sartén durante al menos 10 minutos a fuego medio-bajo. Revolver ocasionalmente con una cuchara procurando que se tuesten de manera homogénea.
3. Procesar las semillas de melón hasta que queden como una harina.
4. Mezclar en un tazón las semillas de melón junto con la granola, la mezcla de semillas, la miel de abeja y la clara de huevo.
5. Agregar la leche y el polvo de hornear, finalmente adicionar el banano majado.
6. Colocar la mezcla en un molde previamente engrasado, procurando que quede compacta.
6. Hornear por 25 minutos a 280° F.
7. Cortar y servir.

Los tallos de brócoli tienen un alto contenido de vitaminas del complejo B y de vitamina C.

Referencias

Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., Otterdijk, R., Meybeck, A. (2012). Pérdidas y desperdicio de alimentos en el mundo – Alcance, causas y prevención. Roma: FAO.

Mourad, M. (2016). Recycling, recovering and preventing “food waste”: competing solutions for food systems sustainability in the United States and France. Journal of Cleaner Production, 126, 461-477.



VICERRECTORÍA DE ACCIÓN SOCIAL
TRABAJO COMUNAL UNIVERSITARIO
PROYECTO TCU-486



Las hojas de rábano son ricas en polifenoles, calcio, potasio, magnesio y hierro.

Tradiciones de
Costa Rica

TCU-486 | UCR

UCR
UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

