

Recetario Gastronomico Mar Y Tierra Isla Venado



Las mejores recetas

El secreto de la Cocina Costarricense

MARIANA BARRIOS MARTINEZ
Becas Creativas-Ministerio de Cultura y Juventud.



Contenido:

1.	Dedicatoria, agradecimiento y presentación.....	3
2.	Platillos de la tierra.....	4
3.	Platillos a base de maíz.....	4
4.	Arroz de maíz.....	4
5.	Chorreadas.....	5
6.	Tamal de cerdo.....	6
7.	Tamal asado o pan de maíz.....	8
8.	Rosquillas.....	8
9.	Atol de maíz pujagua.....	9
10.	Tanelas.....	10
11.	Yoles(maíz).....	11
12.	Picadillos.....	12
13.	Picadillo de plátano verde con cascaras.....	12
14.	Picadillo de papaya.....	13
15.	Picadillo de pipián con leche.....	14
16.	Platillos a base de carnes.....	15
17.	Olla de carne de res.....	15
18.	Gallina achotada.....	16
19.	Frito de cerdo(chancho).....	17
20.	Pierna de cerdo ahumada.....	18
21.	Platillos a base de arroz.....	19
22.	Arroz de leche con coco.....	19
23.	Arroz con pollo.....	20
24.	Otros platillos.....	21
25.	Ceviche de plátano verde.....	21
26.	Patacones de plátano verde.....	21
27.	Postres.....	22
28.	Cajetas de coco.....	22
29.	Prestíños.....	22
30.	Mieles.....	23
31.	Miel de papaya.....	23
32.	Miel de ayote.....	24
33.	Bebidas naturales.....	24
34.	Pozol.....	24
35.	Fresco de tamarindo.....	24
36.	Agua de sapo.....	25
37.	Fresco de camote.....	25
38.	Chicheme.....	26
39.	Pinolillo.....	26
40.	Resbaladera de arroz.....	27
41.	Platillos del mar.....	28
42.	Platillos a base de mariscos.....	28
43.	Pescado entero.....	28

44.	Sopa de jaiba.....	29
45.	Sopa de mariscos con leche de coco.....	30
46.	Macarela en escabeche.....	31
47.	Arroz con pescado seco.....	32
48.	Salpicón de jurel.....	33
49.	Mariscada.....	34
50.	Pescado sudado.....	35
51.	Ceviche de pescado.....	36
52.	Torta de pescado.....	37
53.	Platillos a base de camarones.....	38
54.	Arroz con camarones.....	38
55.	Ceviche de camarón.....	39
56.	Platillos a base de moluscos.....	40
57.	Ceviche de cambute.....	40
58.	Ceviche de chucheca y piangua.....	41
59.	Guacho de almejas.....	42
60.	Guacho de jaiba.....	43
61.	Otros platillos.....	44
62.	Calamares en salsa de tomate.....	44
63.	Camarones al ajillo (yumbos).....	45
64.	Arroz seco de piraguas, almejas y choras.....	46
65.	Arroz mar y tierra.....	47
66.	Anexos: Fotografías personas adultas mayores.....	48
67.	Anexos: Fotografías personas adultas mayores.....	49
68.	Anexos: Fotografías personas adultas mayores.....	50
69.	Anexos: Fotografías personas adultas mayores.....	51
70.	Créditos y conclusión.....	52



Dedicatoria:

Primeramente quiero dedicar este trabajo a mi pilar, mi héroe y mi apoyo incondicional, mi padre Víctor Barrios Alvarado, y también dedico este recetario a la madre tierra, a nuestro mar, por darnos estos productos tan naturales y nutritivos, a todos esos agricultores (as) y pescadores(as), de mi comunidad de Isla Venado, que con mucho amor nos llevan el sustento cada día a nuestros hogares y también lo dedico con mucho amor a todos esos abuelitos que hoy no están pero nos dejaron un gran legado de tradiciones culinarias.



Agradecimiento:

Doy gracias primero a Dios, por permitirme realizar este trabajo tan bello, al Ministerio de Cultura y Juventud por creer en mí y darme su apoyo, agradezco a mi esposo por estar siempre apoyándome y familia por su apoyo incondicional, a mis profesores de la UNED, a mis compañeros gestores locales- Pacífico Central, a todas estas bellas personas Adultas Mayores de mi comunidad que con su gran conocimiento pudieron darme con tanto amor su sabiduría y conocimiento, sacaron su valioso tiempo para brindarme los platillos exquisitos aquí expuestos. Por ese legado a la cocina rural-costera, Costarricense, gracias a todos nuestros abuelitos por mantener tan preciada herencia y por transmitir las a las nuevas generación. Muchas Gracias.

Presentación:

El recetario gastronómico Mar y Tierra de Isla Venado, es una pequeña muestra de la gastronomía Rural- costera de nuestra bella Isla Venado, tocar la cocina es realmente compleja por la variedad de recetas de comidas, bebidas y postres.



Isla Venado es una zona que cuenta con un gran privilegio en la variedad de productos, su naturaleza es tan exuberante y variada, contamos con productos extraídos del mar, productos frescos, de calidad y con alto nivel nutritivo, con los cuales realizamos ricos platillos, Nuestra Tierra nos ofrece excelentes productos, cultivados con Buenas prácticas agrícolas, productos orgánicos, estos dos recursos nos ofrecer productos que fortalecen nuestra seguridad alimentaria.



En este pequeño recetario encontraremos todo tipo de productos y variedad de platillos a base de mariscos, moluscos, carnes, verduras, frutas y plantas aromáticas, de las cuales participan en cada platillo.

Es importante mencionar, que hay ciertas palabras que las personas adultas mayores utilizan, y que por respeto a ellas, se incluyen en sus recetas, bueno espero les guste y lo disfruten, ahora vamos .



Platillos de la Tierra

Platillos a base de Maíz Arroz de maíz.

Ingredientes:

2 kilos de maíz blanco
½ kilo de carne de cerdo.
1 chorrito de aceite,
3 dientes de ajo.
1 cebolla.
1 rollo de culantro coyote.
Sal al junto
Pimienta al gusto.



Procedimiento:

- Se desgrana el maíz y se reserva.
- Se pone a remojar el maíz durante 2 horas.
- Después se muele en un molino manual, no tan fina
- Se procede a colar en un colador de tela, y se va recogiendo el agua en una olla limpia. Y aparte se reserva la pulpa.
- Aparte en una olla se pone a cocinar a fuego moderado, la carne con un chorrito de aceite, se agrega el agua recogida del maíz y el maíz y se le agrega el ajo, la cebolla, el culantro coyote, pimienta y sal al gusto.
- Se pone a cocinar hasta que este cocida, rectificar el sazón.

Utensilios:

2 ollas mediana, un molino, un colador de tela, una cuchara de madera.

• • • • • Nota: Esta porción es para 10 personas,
Entrevistada Juana López López, 68 años

Chorreadas

Ingredientes.

- 2 Kilos de Maíz Blanco.
- ½ kilo de azúcar o Sal al gusto
- Manteca al gusto
- 3 litros de agua
- 3 onza de cal



Preparación:

- Se raspa todo el maíz,
- Luego se procede a moler bien molido, cuando ya esté lista toda la pasta (masa) se procede a agregarle el azúcar o la sal, a criterio del comensal.
- Después un sartén bien caliente se agrega un poco de manteca y se pone la mezcla a freír y cuando este dorado (cocinada) se retira del fuego y está listo para degustar.
- Se puede acompañar con natilla o queso tierno.

Utensilios:

Una olla grande, una cuchara de madera, un colador de tela, un molino, un recipiente grande un sartén. (Chunches)

Nota: se puede moler o licuar el maíz, porción para 15 personas.

Entrevista a Cipriana.

Tamal de cerdo

Ingredientes.

1 ½ kilo de maíz amarillo	2 rollos Culantro castilla.
2 kilos Posta de cerdo.	2 rollos de Culantro coyote.
½ botella de Manteca de cerdo.	1 kilo de Zanahoria.
½ kilo de Arroz cocido achotado.	1 kilo de Cebolla
2 kilos de Papas,	Pimienta
4 Chile dulce,	8 ajos
2 ramitas de Apio.	Hojas de plátano.
Sal -Pimienta	Achiote
Agua	Pabilo
¼ de taza de aceite	

Preparación:

- Sobre El Maíz: En una olla grande se echa el maíz, se le agrega cal y suficiente agua hasta cubrirlo todo, se pone a fuego alto. Cuando ya este se retira del fuego se lava muy bien y se pone nuevamente al fuego con agua limpia y se cocina hasta que esté completamente suave, se deja enfriar y luego se muele en un molino manual.
- Sobre la Carne: Se pica la carne en trozos pequeños, y se pone a cocinar con agua, ajo, apio, cebolla, pimienta, sal, culantro, orégano y se le agrega achiote, se tapa por 30 minutos para que suelte los sabores.
- Después de pasar ese tiempo se cuele y se separa la carne y se puede a reposar, el caldo se deja aparte reposado.
- La carne se sofríe nuevamente aparte en una olla con cebolla, chile dulce apio, y se sal pimenta, se pone a reservar.
- Sobre el arroz: en una olla mediana se pone a cocinar el arroz, con aceite, ajo, cebolla, achote, pimienta y sal, se le puede agregar un poco de agua de la carne de cerdo.
- Sobre los Vegetales: Luego se pica la cebolla, el chile dulce, la zanahoria, la papa todo en bastoncitos.
- Por aparte en una olla se pone a cocinar 1 kilos de papa con agua, hasta quedar bien cocida para majarla.

Tamal de cerdo



- Aparte se empieza a soasar las hojas de plátanos y se cortan a medidas, se dejan reservadas para utilizar a final.
- En una licuadora se licua cebolla, chile dulce, apio, y la papa cocinada,
- Sobre la masa: Aparte y en una olla grande se agrega la masa, todo lo que se licuo, el caldo de la papa, el caldo de la carne, la manteca de cerdo, agua y se mezcla todo muy bien hasta quedar muy bien mezclado, se le agrega más agua poco a poco según la consistencia de la masa.
- Luego en esa misma olla, se lleva la mezcla al fuego alto y se mezcla constantemente con una cuchara grande de madera, no puede dejar que se peque la mezcla o que se queme.
- Cuando empiece hacer burbujas se saca del fuego y se deja reposar para preparar los tamales.
- Sobre los tamales: En otra olla grande o en un tanque (a la mitad) se agregan agua, hojas de plátano y se pone a hervir a fuego alto.
- A parte se empieza a montar los tamales, primero hacemos una tortita con la medida del cucharón. Se agrega ahí mismo, un poco de arroz, 2 trocitos de carne, cebolla, chile dulce, zanahoria, papa y culantro.
- Se envuelve muy bien y se amarran 2 tamales para formar una piña.
- Luego cuando tenga una 20 piñas de tamales las va agregando al agua caliente, durante a aproximadamente 30 minutos a fuego muy alto.
- Se saca y listas para acompañar con un café bien caliente.

Utensilios:

2 ollas grandes, 2 ollas medianas, una licuadora, una cuchara de madera, un molino

Nota. Esta porción es para 20 piñas, Entrevistada María Matarrita Matarrita 73 años

Tamal asado o pan de Maíz



Ingredientes.

2 tazas de harina

2 paquetes de harina de maíz de 1 kg c/u

½ cucharadita de sal

1 taza de azúcar

Huevos

2 tazas de leche

2 barras de mantequilla

Preparación:

Batir todos los ingredientes juntos, se mezcla y se vierte en un molde y se pone en el horno a 350 grados por cuarenta y cinco minutos.

Se corta a justo después de dejar enfriar un poco.

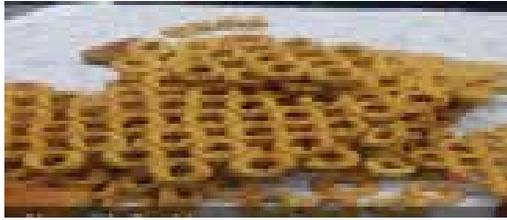
Utensilios:

1 olla grande, una cuchara de madera.

Nota. Esta porción es para 24, entrevistada Leonarda Miranda Jiménez, 72 años



Rosquillas



Ingredientes.

4 kilos de maíz

2 barras de manteca



1 kilo de queso seco

Sal al gusto



Preparación:

- Se cocina el maíz con cal medio kilo, cuando ya está bien cocinado se lava.
- se pone a moler.
- después se le echan todos los ingredientes y se preparan las rosquillas
- Se pone al horno, precalentar 10 minutos antes.
- Se engrasa un molde grande y se ponen las rosquillas y se lleva al horno a dorar.
- cuando ya están tostadas y duras se sacan.

Utensilios: Una olla grande, un molino manual, un molde grande.

Nota: con esta cantidad salen 50 rosquillas, Entrevista Leonarda Mirando Jiménez, 72 años





Atol de maíz pujagua.

Ingredientes.

- 2 Kilos de Maíz Morado.
- ½ kilo de azúcar o Sal al gusto.
- 3 litros de agua
- 3 onza de Cal



Preparación:

- Primeramente se desgrana el maíz, se pone a remojar de un día para otro. 
- Al día siguiente pasado el tiempo, se pone a moler y se cuela en un colador de tela,
- Aparte se sepárala pulpa del jugo del maíz, y se reserva para el otro día.
- Al día siguiente pone el jugo del maíz, y el azúcar o sal y se pone al fuego moderado, hasta que este espeso.
- Ya estando espeso se baja del fuego y se sirve con leche.

Utensilios:

Una olla grande, una olla mediana, una cuchara de madera, un colador de tela, un recipiente grande un sartén.

Nota: porción para 10 Tazas grades.

Entrevista a Cipriana Alvarado Alvarado 84 años.



Tanelas

Ingredientes.

- 2 Kilos de Maíz Blanco.
- 1 barra de manteca de 400 gramos
- ½ kilo de azúcar
- 2 cucharaditas de canela
- 2 cucharaditas de vainilla
- ½ natilla
- 3 onza de cal



Preparación:

- Se cocina el maíz en agua con cal, preferible en fuego de leña, para preservar los sabores, luego el maíz se muele en un molino manual, se pasa la masa a un recipiente limpio y seco, ahí mismo se incluye los siguientes ingredientes, la manteca, la canela, la vainilla, el azúcar y la natilla, se mezcla todo bien homogéneo.
- Luego se engrasa un molde, y se vierte la mezcla, previamente se pone a precalentar a 360° el horno y se pone a cocinar la mezcla por 35 minutos. Y cuando estén doradas ya están para disfrutar.

Utensilios:

Una olla grande, una cuchara de madera, un colador de tela, un molino, un molde, un recipiente grande.

Nota: porción para 2 bandejas, 24 trozos grandes.

Entrevista a Leonarda Miranda

Yoles (maíz)

Ingredientes.

- 50 Elotes Tiernos Maíz Blanco.
- 1 Mantequilla
- 2 tazas Leche agria
- Hojas de Elotes (tusas)
- ½ natilla
- Sal al gusto



Preparación:

- Se raspa todo el maíz se reserva en un recipiente limpio.
- Se muele todo el maíz, en un molino manual,
- Luego que ya este la masa, se le incorpora todos los demás ingredientes, se mezcla todo muy bien,
- Luego se incorpora un cucharon en las hojas o tusas de elote, se amarran con las mismas hojas.
- Poner en una olla mediana, a fuego moderado, un litro de agua se deja hervir y se agregan los yoles ya listos por 45 minutos aproximadamente.
- Listos, se pueden acompañar con natilla.

Utensilios:

Una olla mediana, una cuchara de madera, un molino, un molde, un recipiente grande.

Entrevista a Regina Matarrita Matarrita 87 años.

PICADILLOS

Picadillo de Plátano verde con cascara

Ingredientes.

- 5 plátanos verde
- 1 cebolla mediana picada en cubitos.
- 1 chile dulce picado en cubitos.
- Media taza de culantro castilla.
- Pimienta al gusto.
- 1 ajo picado.
- Media cucharada de achiote.
- Sal al gusto.
- Una taza de agua.
- Aceite
- (Opcional 350 gramos de carne molida)



Preparación:

- Se procede a pelar el plátano, se pica en cubitos a gusto, y se reserva.
- Aparte se cocina un poco las cascara del plátano y se ponen a enfriar para luego picarlas en cubitos pequeños y preservar.
- Poner en una olla mediana, a fuego moderado un chorrito de aceite, incorporar todo los ingredientes, y las cascara picadas, se mezcla bien y se incorpora el plátano (carne opcional), el agua se salpimienta, agregar achiote y se tapa hasta que este.
- Listos, se pueden acompañar con tortillas de maíz.

Utensilios:

Una olla mediana, una cuchara de madera, recipientes pequeños.

Nota: porción para 6 personas.

Entrevista Monserrat Solano Villarreal 70 años.

Picadillo de Papaya

Ingredientes.

- 1 papaya verde grande.(2 kilos)
- 1 cebolla grande picada en cubitos.
- 1 chile dulce grande picado en cubitos.
- Media taza de culantro coyote.
- Pimienta al gusto.
- 1 ajo picado.
- Media cucharada de achiote.
- Sal al gusto.
- Una taza de agua.
- Aceite
- (Opcional medio kilo de carne de cerdo)



Preparación:

- Se procede a poner a deslechar la papaya una hora antes de la preparación.
- Luego se pela la papaya, se hace en trozos medianos, y se reserva.
- Se pone a cocinar a fuego moderado (sancocha) la papaya, cuando esté lista se procede a escurrir muy bien hasta que bote toda el agua.
- Se procede a picar en cubitos pequeños.
- Poner en una olla mediana, a fuego moderado un chorrito de aceite, incorporar todo los ingredientes, y la picadura de la papaya se mezcla bien y se incorpora (carne opcional),el agua, se salpimenta, agregar achiote y se tapa hasta que este.
- Listos, se pueden acompañar con tortillas de maíz.

Utensilios:

Dos ollas medianas, una cuchara de madera, recipientes pequeños.

Nota: porción para 10 personas

Entrevista Monserrat Solano Villarreal 70 años.

Picadillo de Pipián con leche

Ingredientes.

- 5 pipianes pequeños
- 1 cebolla mediana picada en cubitos.
- 1 chile dulce mediano picado en cubitos.
- Media taza de culantro coyote.
- Pimienta al gusto.
- 1 ajo picado.
- Medio litro de leche.
- Sal al gusto.
- Mantequilla opcional al gusto



Preparación:

- Se lavan los pipianes, se pican en cubitos, pequeños.
- Poner en una olla mediana, a fuego moderado una cucharadita de mantequilla, incorporar todo los ingredientes, y la picadura de los pipianes, se mezcla bien y se incorpora la leche, se salpimienta, se tapa hasta que esté en su punto.
- Se agrega al final el culantro.
- Listos, se pueden acompañar con arroz blanco.

Utensilios:

Una olla mediana, una cuchara de madera, recipientes pequeños.

Nota: porción para 5 personas.

Entrevista Monserrat Solano Villarreal 70 años.

Platillos a base de carnes

Olla de carne de Res

Ingredientes.

3 Kilos de Hueso carnudo de res.
2 kilos de Jarrete.
½ kilo de papas
½ kilo de yuca
½ kilo de chayote
½ kilo de tiquizque.
½ kilo de camote.
½ kilo de zanahoria.
4 elotes.
3 cebollas.
3 chiles dulces.
1 rama de apio.
1 rollos de culantro coyote
1 rollo de culantro castilla.
Achiote,
Sal-pimienta al gusto.
Agua suficiente. 



Preparación:

En una olla grande y a fuego moderado, se pone a cocinar la carne y el jarrete, con olores, chile dulce, cebolla, culantro, apio, al gusto, salpimentar, suficiente agua. Por separado se pela las verduras todas, y se hacen en trozos a gusto, También se pica la cebolla y el chile dulce en rodajas se reserva.

Se revisa la carne cuando este quedando suave se incorpora las verduras más duras, y de poco a poco se van agradando las demás según su textura hasta tenerlas todas se incorpora más agua, se ratifica el sazón, y si se necesita se incorpora pimienta y sal se le agrega en este momento, se incorpora la cebolla, chile, culantro, apio y se agrega achiote. Se da un tiempo prudente se baja y se agrega el culantro castilla y se sirve con arroz blanco.

Utensilios: Una olla grande, una cuchara de madera. 

Nota: porción para 20 personas 

Entrevistada María Matarrita Matarrita 73 años

Gallina achotada.



Ingredientes.

1 pollo entero criollo
2 cebolla picada
3 ajos majados
2 chile dulce
1 litro de agua.

Un rollo de culantro coyote
Pimienta negra molida
1 cucharadita de achote
Sal al gusto

Procedimiento:

- Se limpia y se lava muy bien el pollo.(con limón)
- Luego se pone el pollo en una olla con agua a hervir a fuego moderado, se le agrega, sal, ajo, cebolla y chile dulce, salpimentar, se mezcla bien.
- Después que el pollo este quedando seco, se le agrega más cebolla, chile dulce, culantro coyote y se le incorpora el achiote, se ratifica la sazón, se mezcla bien.
- Se deja en el fuego a temperatura baja.
- Se acompaña con tortillas de maíz y arroz blanco.

Utensilios:

1 olla mediana, una cuchara de madera.

Nota. Esta porción es para 7 personas.

Entrevistada Juana López López 68 años.

Frito de Cerdo (chancho)

Ingredientes.

- 1 cabeza de cerdo(chancho)
- 4 patas de cerdo
- 1 cucharadita de achiote
- Sal-pimienta al gusto.
- Orégano al gusto.
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de chile dulce picado.
- ½ taza de culantro coyote.
- 1 litro de agua.
- 4 limones



Procedimiento:

- Lavar bien la cabeza y las patas del cerdo con agua con sal y limones.
- Extraer la carne de la cabeza y de las patas del cerdo y picarla en cuadritos pequeños.
- Luego a Fuego lento, ponemos una olla mediana, la carne del cerdo e incorporamos todo los ingredientes, (una parte del culantro la dejamos para agregar al final), y agregamos el agua, se mezcla todo muy bien y se deja en el fuego, aproximada mente 1 hora.
- se está ratificando el sazón, se mezcla por ratos y no se deja secar por completo, porque si no perdería el gusto. Al final agregamos el culantro y listo para degustar.

Utensilios:

1 olla mediana, una cuchara de madera.

Nota. Esta porción es para 10 personas.

Entrevistado Miguel Ángel López López 88 años.

Pierna de Cerdo ahumada

Ingredientes:

1 pierna de cerdo grande
Sal-pimienta al gusto.
Orégano al gusto.
½ taza de cebolla picada
½ taza de chile dulce picado.
½ taza de culantro coyote.
1 litro de agua.
Comino al gusto.
1 yuca mediana.
2 tiquizque

Procedimiento:

- Lavar la pierna con abundante agua.
- Luego se pone a humar la pierna en las brasas durante 1 hora.
- Luego se saca de las brasas y se deja reposar hasta el siguiente día.
- Luego el día que se va hacer la sopa, se parte la pierna, se pela las verduras en trocitos, y pone a Fuego lento, ponemos una olla mediana, la pierna, agregamos todo los ingredientes, (una parte del culantro la dejamos para agregar al final), se agrega las verduras y agregamos el agua, se mezcla todo muy bien y se deja en el fuego, aproximada mente 1 hora.
- se está ratificando el sazón. Al final agregamos el culantro y listo para degustar.

Utensilios:

1 olla mediana, una cuchara de madera.

- Nota: porción para 7 persona.

Entrevista a Regina Matarrita Matarrita 87 años.

Platillos a base de Arroz

Arroz con leche de coco.



Ingredientes:

1 coco mediana
½ taza de arroz
1 taza de leche de vaca hirviendo
½ taza de Azúcar
Canela en polvo al gusto



Preparación:



Se ralla bien la pulpa del coco, y se le agrega tres cucharones de agua hirviendo. se cuela en un colador de tela bien ralo, exprimiendo bien para que salga toda la leche de coco.

Se lava bien el arroz, se le agrega la leche de coco, y se pone al fuego hasta que hierva. Cuando comience a hervir, se tapa y se deja cocinando a fuego lento. Una vez que el arroz este bien reventado, se le agrega la taza de leche hirviendo y el azúcar, y se sigue cocinando a fuego lento hasta que seque.

Se coloca en una fuente de servir, y se espolvorea por encima con canela al gusto.

Utensilios:

Una olla grande, un colador de tela, una cuchara de madera.

Nota: porción para 15 personas

Entrevista María de los Ángeles Reyes Reyes 83 años.



Arroz con pollo.

Ingredientes:

1 pechuga de pollo
½ kilo de arroz
Manteca al gusto
Achiote al gusto
Sal al gusto.
Pimienta al gusto
Una taza Caldo del pollo
Una Cebolla
Un Chile dulces
2 Culantro
1 ramita de Apio.
2 Zanahoria



Preparación:

En una olla cocinar la pechuga de pollo, con cebolla, apio, culantro, chile dulce, sal y pimienta, agrega un litro de agua, para darle sabor al caldo, cocinar a fuego moderado para preservar los olores y sabores, bajar del fuego y separar el caldo, se cuele y se reserva, aparte dejar la pechuga enfriar y luego desmenuzar y preservar, Luego picar en trocitos la cebolla, Chile dulce, zanahoria y apio, y preservar, en otra olla, poner un poco de manteca, agregar cebolla, chile dulce, apio, zanahoria y el pollo, se mezcla muy bien y se cocina a fuego lento, luego se incorpora el arroz previamente lavado(al gusto si quiere lo lava o no) mezcla bien y le incorpora el caldo del pollo, le pone achiote, sal, pimienta y lo tapa, para que se cocine a fuego moderado, después de un tiempo prudente se le da vuelta y se retira del fuego, cuando este se le agrega el culantro y listo para degustar, la idea es que sea de una manera natural.

Utensilios:

2 olla Mediana, una cuchara de madera, tazas para preservar vegetales.

Nota: porción para 8 personas

Entrevista a María de los Ángeles Reyes Reyes 83 años.

Otros Platos

Ceviche de plátano Verde.

Ingredientes:

10 plátanos verdes

1 chile dulce

1 cebolla

Salsa de tomate (opcional)

2 rollos de culantro

Sal al gusto

10 limones ácidos

Preparación:

Cocine los plátanos con sal, enfríelos, luego pique todos los ingredientes al gusto, verterlos en un tazón, una vez revueltos, mezcle el limón ácido.

Poner todo en el refrigerador.

Utensilios: Una olla para cocer los plátanos, una tabla de madera, un recipiente para mezclar todos los ingredientes.

Nota: porción para 15 personas, Entrevista Ana María Gómez Gómez 67 años.

Patacones de Plátano verde.

Ingredientes.

2 Plátanos verdes

Aceite para freír.

Sal



Preparación:

Pele los plátanos, córtelos en rebanadas de dos pulgadas de grueso más o menos, y fríalos ligeramente. Aplástelos suavemente, (con una pataconera o un plato con una bolsa para que no se pegue) y vuélvalos a freír, sin dejar que se enfríen. Póngales sal al gusto y sírvalos, para acompañar con pescado, toda clase de mariscos, carnes y otros.

Utensilios:

Un sartén, una pataconera de madera, (o puede majarlos con un plato) una cuchara de madera.

Nota: porción para 5 personas.

Entrevista a Isabel López López 75 años.



Postres Cajeta de coco.

Ingredientes.

- 2 coco grandes
- 1 tapa de dulce grande o taza de Azúcar al gusto.
- 1 taza de leche opcional
- 2 ¼ taza de agua

Preparación:

Se ralla el coco y se reserva, Poner al fuego el dulce o el azúcar con el agua, revolver constantemente, hasta formar un sirope, añada el coco, y siga revolviendo hasta que este pegajoso, se dará cuenta de cuando este, en el momento que cambie de color y se quiera formar pelotitas. Ahí ya está para sacar del fuego.

Sin dejar enfriar, Extienda la pasta sobre la tabla húmeda, y moje la pasta poco apoco hasta que esté bien estirada, luego déjela enfriar, y parta en cuadros o corte a su gusto.

Utensilios:

Una olla grande plana, una tabla de madera bien limpia, una cuchara de madera.

Nota: porción para 20 personas, Entrevista a Isabel López López, 75 años
Prestiños

Ingredientes.

- 3 tazas de harina
- 2 cucharaditas de azúcar.
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de manteca
- ½ taza de agua

Preparación:

-Se mezcla todo los ingredientes, con el agua hasta formar una pasta, y se estiran con una botella, y se hacen bolitas, y se estiran en tortillas. Aparte se pone un sartén caliente y se agrega la manteca y se ponen a cocinar hasta que estén crujientes, aparte para hacer la miel se pone un cuarto de tapa de dulce con una taza de agua a hervir no debe de quedar muy espesa.

Utensilios: Un sartén mediano,

Nota: porción para 10 personas.

Entrevista Ana María Gómez Gómez 67 años.

Mieles

Miel de papaya.

Ingredientes.

1 papaya grande
Canela al gusto
1 ½ tapa de dulce.
½ litro de agua



Preparación:

- Se le hacen rayitas a la papaya, para botar la leche y luego se pela.
- La papaya se hace en trocitos delgados y se reserva en un recipiente (traste).
- Cocinar la papaya en agua unos 15 minutos, luego se saca y se escurre.
- En una olla mediana (cazuela), se pone a fuego moderado el dulce con media taza de agua, cuando ya esté derretido en su totalidad se le agrega la papaya en trocitos, se agrega canela y se deja cocinar por unos 30 minutos.

Utensilios:

Una olla mediana, una cuchara de madera.

Nota: Puede rallar la papaya, para que se cocine más rápido, porción para 10 personas, Entrevista a Urbina salas Mata, 78 años

Miel de Ayote

Ingredientes.

1 Ayote grande (2 -3 kilos)
Canela al gusto
1 ½ tapa de dulce.
½ taza de agua



Preparación:

- Se lava y se parte en cuadritos pequeños el ayote.
- En una olla mediana (cazuela), se pone a fuego moderado el dulce con media taza de agua, se le agrega el ayote, se agrega canela y se deja cocinar por unos 45 minutos.
- Se tapa.

Utensilios:

Una olla mediana, una cuchara de madera.

Nota: porción para 10 personas, Entrevista a Urbina salas Mata, 78 años





Bebidas Naturales Pozol.

Ingredientes:

1 Kilo de Maíz amarillo (Preferible nuevo).
5 Galones de Agua
Azúcar al gusto.

Preparación:

En una olla grande se pone el Maíz y un galón de agua, al fuego, se cocina a fuego lento, se le agrega poco a poco 3 galones de agua más, hasta que el maíz este cocido (esponjoso, reventado), el galón de agua restante se mantiene separado, para la hora de colarlo, luego se separa y se cuela en un pedazo de tela, (como colador) Previamente limpio.

Utensilios:

Una olla grande, un cucharon de madera, un colocar de tela, un recipiente para almacenar el pozol.

Nota: porción para 10 personas, Entrevista a Isabel López López, 75 años



Fresco de Tamarindo

Ingredientes:

¼ de Tamarindo pelados

Azúcar al gusto

Agua suficiente.

Hielo

Preparación:



En un recipiente limpio pongo a remojar en medio litro de agua los tamarindo hasta que suelte el sabor, aproximadamente 2 horas, luego cuela en un colador y separa la pulpa de las semillas y se utiliza la pulpa para realizar la bebida, luego agrega agua y azúcar al gusto, ratificar el sabor, por ultimo agregar hielo o poner en refrigeración, se debe de tomar bien frio.

Utensilios:

Un recipiente mediano, un cucharon de madera, un colocar de tela, un reciente para hacer el fresco.

Nota: porción para 10 personas.

Entrevista a Víctor Barrios Alvarado 65 años.





Fresco de Camote

Ingredientes.

1 litro de leche

Clavo de olor

Canela al gusto

½ taza de azúcar

½ kilo de camote

Preparación:



- Se cocina el camote, hasta que este suave.
- luego se enfría,
- se licua, se le agrega canela, clavo de olor y una pizca de sal,
- luego se agrega la leche poco a poco con el azúcar,
- servir bien frio.



Utensilios: Una licuadora y un recipiente para agregar el fresco.

Nota: porción para 5 Vasos.

Entrevista a Víctor Barrios Alvarado 65 años.



Chichemes.

Ingredientes:

2 kilo de maíz morado (pujagua)
2 tapa de dulce bien raspadita o Azúcar.
100 gramos de Jengibre
Agua suficiente



Preparación:

Se pone a remojar el maíz por durante 24 horas, pasado ese tiempo se muele en molino manual y se cuela en un colador de tela, después se pone al fuego moderado a cocinar en una olla.(se debe de cocinar muy bien para que no agarre mal olor) después de la cocción se deja enfriar para utilizarlo el otro día.

Al día siguiente se empieza muy temprano, y se empieza a colar toda la masa y se pasa a un recipiente limpio y seco con el jengibre muy bien majado, agregue el dulce o el azúcar al gusto, y se deja reposar de 2 a 3 días, para fermentar, cada uno decide el fuerte que quiere. Dejar en una tinaja

Utensilios:

Una olla grande, un cucharon de madera, un molino manual, recipientes para preservar,

Nota: porción para 15 personas.

Entrevista a Cruz Peralta Peralta 89 años.



Pinolillo

Ingredientes.
2 Kilos de Maíz Blanco.
Canela molida al gusto
Azúcar al gusto

Preparación:



- Primeramente se desgrana el maíz,
 - Se pone el Maíz a tostar en una olla grande, a temperatura media, se mezcla constantemente hasta que quede muy bien tostado.
 - Luego se deja Enfriar a temperatura ambiente
 - Luego se procede a moler bien molido, en un molino manual.
 - Después que esta molido se le hecha canela en polvo al gusto y está listo para prepararlo en bebidas.
 - Se puede preparar con agua caliente o con agua fría-con hielo, aquí se le incorpora azúcar al gusto
- 

Utensilios: Una olla grande, una cuchara de madera, un molino, un recipiente grande para preservar la bebida,

Nota: porción para 20. Vasos, a Cipriana Alvarado Alvarado, 84 años



Resbaladera de Arroz.



Ingredientes.

- 1 taza de Arroz
- Canela molida al gusto
- 2 tacitas de Azúcar
- Clavo de olor al gusto
- Canela al gusto
- Una cucharadita de Vainilla
- 2 tazas de Leche en polvo
- 1 litro de agua

Preparación:

- 
- Cocer el arroz con el agua, la canela y los clavos de olor, a fuego moderado, hasta que el arroz este en su punto.
 - Esperar que el arroz este frío.
 - Luego se licua el arroz, y en un recipiente se le agrega el azúcar, la vainilla y se le incorpora hielo.
 - Listo para disfrutar.
- 

Utensilios: Una olla Mediana, una cuchara de madera, una licuadora, un recipiente grande para preservar la bebida,

- Nota: porción para 5 personas.
- Entrevista a Cruz Peralta Peralta 89 años.

Platillos del Mar

Platillos a base de Mariscos

Pescado Entero Frito

Ingredientes.

- 1 pescado entero, limpio y descamado
- 3 cucharadas de aceite de coco
- Chile picante al gusto
- ½ cebolla picada
- 1 tomate pelado y picado
- 1 cucharada de apio picado
- Sal y pimienta al gusto



Preparación:

- Ponga a calentar el aceite en una sartén, y fría en ella el pescado, por ambos lados,
- Agregando poco después de poner el pescado los otros ingredientes. Se sirve bien caliente y puede ir acompañado de una ensalada verde, unos patacones o papas fritas.
- Ideal para hacerse con pargo rojo, macarela, corvina y otros.

Utensilios:-Un sartén grande, una cuchara de madera,

Nota: porción para 1 persona.

Entrevista a Víctor Barrios Alvarado 65 años.

Sopa de Jaiba



Ingredientes.

½ kilo de jaibas
½ kilo de filete de pescado en cubitos
1 cebolla
1 chile dulce
2 tazas de leche de coco
2 chile panameño
½ kilo de yuca
4 bananos verdes
¼ kilo ñame
½ kilo de tiquizque
Sal al gusto
Pimienta negra al gusto
Curry al gusto



Preparación:



- Se lavan los cangrejos y se cocinan con agua, agregar el chile panameño y sal, a fuego moderado.
- Incorporar la leche de coco, cuando comienza a hervir, se agrega el curry, pimienta sal, cebolla, chile dulce y las verduras en trozos, cuando están suaves se agrega el pescado y el otro chile panameño, se deja por cinco minutos más.
- Se sirve acompañando con arroz blanco.

Utensilios:

- Una olla grande, una cuchara de madera.
- Nota: porción para 10 persona.

Entrevista a Víctor Barrios Alvarado 65 años.



Sopa de Marisco con Leche de Coco

Ingredientes.

- 2 kilos de cabezas de pescado (cualquier tipo) para el caldo o fumet
- 1 kilo de pescado. 
- 1 kilo de camarón carabalfí 
- 1 kilo de almejas
- 1 kilo de jaibas
- 1 kilo de choras
- 1 kilo de calamares
- 1 chile panameño
- 1 ajo
- 1 kilo de yuca.
- 1 kilo de ñame.
- 1 kilo de ñampi
- 1 taza de leche de coco.
- 1 ramita de apio
- 1 rollo de culantro
- 1 cebolla
- 1 plátano verde

Preparación:



- Primero limpiar todo los mariscos y moluscos y mantener separados todos.
- En una olla grande se cocina las cabezas de pescado y la carne del pescado con olores. para elaborar el caldo de pescado.
- Aparte En una olla grande y a fuego moderado, se incorpora todo junto los mariscos, moluscos, y todo los demás ingredientes, se agrega el caldo del pescado y se incorpora sal y pimienta al gusto, Le echamos la leche de coco y más condimentos, chile panameño y las verduras.
- Cuando la verdura este suave tenemos lista la sopa y se sirve con arroz blanco fresco.

Utensilios:

2 ollas grandes, una cuchara de madera, recipientes medianos para preservar las verduras, los moluscos y pescado.

- Nota: porción para 15 persona. 



Entrevista a Ana Julia Obando Alvarado 65 años.

Macarela en escabeche

Ingredientes.

- 1 kilo de pescado de macarela.
- 1 cebolla en rodajas.
- 1 hoja de laurel.
- 4 dientes de ajo.
- Pimienta negra molida al gusto.
- 3 ramitas de tomillo
- 1 limón acido,
- ½ de taza vinagre
- 1 chile jalapeño.
- Aceite
- Sal

Preparación:

- Se limpia y se lava el pescado, partirlo en trozos de unos tres centímetros.
- se adoba (marina o sazona) con ajo, hojas de laurel, pimienta, tomillo, la sal y el vinagre y se deja reposar.
- Se secan con un pañito de cocina o toalla de papel y se fríe en un aceite precalentado, se saca de ahí.
- cuando todo este frito en otra sartén pone un poquito de aceite, coloca el pescado, encima, la cebolla y se pone a calentar.
- Cuando está caliente se cubre con lo que quedo del adobo y también se agrega el chile panameño entero y el resto del vinagre, se tapa inmediatamente y se deja vaporizando a fuego bajo unos 10 minutos.
- Se baja del fuego y se deja enfriar y listo para servir acompañar con arroz blanco.

Utensilios:

2 sartenes grandes, una cuchara de madera, recipientes medianos para preservar los vegetales y el pescado.

- Nota: porción para 10 persona.

Entrevista a Víctor Barrios Alvarado 65 años.



Arroz con pescado seco.

Ingredientes.

½ kilo de arroz.

1 kilo de pescado seco (lisa)

1 cebolla picada.

3 dientes de ajo.

Aceite

Sal al gusto

Pimienta negra molida al gusto

Achiote.

1 litro de caldo de pescado

Preparación:

- En una olla mediana, Se pone a cocinar el pescado con agua a fuego bajo, durante 15 minutos.

- Luego se saca, se escurre y se desmenuza y se pone a reposar.

- En una olla grande se pone al fuego moderado y se agrega el aceite, el arroz lavado, el achiote, la cebolla, el ajo, el pescado, y se salpimentar y se mezcla bien, se le agrega el caldo de pescado, se mezcla nuevamente, se tapa y se deja cocinar hasta que quede en su punto.

Utensilios:

2 ollas medianas, una cuchara de madera, recipientes medianos para preservar los vegetales y el pescado.

- Nota: porción para 10 persona.

Entrevista a Miguel Ángel López López 88 años.





Salpicón de Jurel.

Ingredientes.

1 pescado de 5 kilos (Jurel)
½ cucharadita de achiote.
1 cebolla
½ taza de Culantro coyote
½ taza de chile dulce
Sal-pimienta al gusto.
Orégano al gusto
Limonas.
Aceite



Preparación:



- Lavar muy bien el pescado con limón.
- Filetear el pescado.
- En una olla mediana se pone a cocinar los filetes de pescado a fuego moderado, con orégano y sal.
- Cuando este cocido, se saca a enfriar y se desmenuza.
- Aparte en una olla o sartén se incorpora un chorrito de aceite, se agrega achiote y el pescado y los demás ingredientes, salpimentar y se mezcla todo muy bien,
- Se saca del fuego y se puede acompañar con arroz blanco o con tortilla de maíz.



Utensilios:

2 ollas medianas, una cuchara de madera, recipientes medianos para preservar los vegetales y el pescado.

- Nota: porción para 10 persona.

Entrevista a Miguel Ángel López López 88 años.



Mariscada

Ingredientes.

2 kilos de camarones carabalí con concha (abierto y limpio)
1 kilo de camarón yumbo con concha (abierto y limpio).
3 kilos de almejas en concha.
3 Kilos de jaiba, limpia.
3 kilos de posta de pescado corvina
½ cucharadita de achiote.
2 cebollas en juliana
1 taza de Culantro coyote
1 taza de chile dulce en juliana
Sal-pimienta al gusto.
4 ajos
Orégano al gusto
Aceite
3 litros de caldo de pescado
(Opcional salsa de ostión)

Preparación:

- Lavar muy bien todo los mariscos y tenerlos separados en recipientes.
- En una olla grande se pone a cocinar todo los mariscos a fuego moderado, se incorpora todo los demás ingredientes, se mezcla bien para que suelten sabores, (menos el culantro, queda para el final).se incorpora el caldo del pescado, se salpimentar y se tapa, hasta hervir.
- Antes de sacar del fuego se agrega el culantro y se sirve caliente, se puede acompañar con arroz blanco.

Utensilios:

1 olla grande, una cuchara de madera, recipientes medianos para preservar los vegetales y los mariscos todos separados aparte.

-Nota: porción para 15 persona.

Entrevista a Ramona Matarrita Busto 68 años.

Pescado sudado.

Ingredientes.

- 2 kilos de pescado (cumínate) (limpio)
- ½ cucharadita de achiote.
- 1 cebollas en juliana
- 1 taza de Culantro coyote
- 1 taza de chile dulce en juliana
- Sal-pimienta grano al gusto.
- 1 ajo
- 3 limones
- Orégano al gusto
- 1 litro de agua o caldo de pescado.



Preparación:

- Cortar el pescado en trozos medianos,
- Lavar muy bien el pescado con limones, mantenerlo muy bien tapado en un recipientes.
- En una olla mediana se pone, un chorrito de aceite, se incorpora el ajo, la cebolla, el chile dulce y se mezcla muy bien para que suelte los sabores, luego agrega el pescado, el agua o el caldo de pescado, agregar el achiote, se salpimienta, y se agrega el culantro y el orégano, se deja a fuego moderado, se tapa, hasta hervir.
- Dejar cocinar por 10 minutos, se saca y se sirve caliente, se acompaña con arroz blanco y tortilla de maíz.
- Opcional agregar cuadrado o plátano verde cuando esté a punto de bajarlo del fuego.

Utensilios:

- 1 olla mediana, una cuchara de madera, recipientes medianos para preservar los vegetales y el pescado.
- Nota: porción para 7 persona.

Entrevista a Regina Matarrita Matarrita Busto 87 años.

Ceviche de pescado

Ingredientes.

- 3 kilos de pescado Corvina
- 2 cebolla blanca en cuadritos
- 1 rollo de Culantro castilla
- 2 chile dulce en cuadritos
- Sal al gusto.
- 15 limones mandarinas
- Opcional 1 cebolla morada en julianas.



Preparación:

- Lavar muy bien el pescado con limones y sal mantenerlo muy bien tapado en un recipientes.
- Filetear el pescado, muy bien para que no queden espinas.
- Picar todo el pescado en cubitos no muy grandes.
- Exprimir bien los limones para que no caiga el sumo.
- En un recipiente mezclar el pescado, agregar la cebolla, el chile dulce ya picado, agregar el jugo de limón, agregar sal al gusto, y se mezcla muy bien, en este momento se pica muy bien el culantro y se le agrega a la mezcla.
- Dejar reposar por unos 15 minutos y se puede acompañar con patacones, plátano verde, sodas.

Utensilios:

Un recipiente de vidrio, recipientes medianos para preservar los vegetales, el jugo de limón y el pescado.

- Nota: porción para persona 10.

Entrevista a María de los Ángeles Barahona Solano 67 años.



Torta de pescado

Ingredientes.

2 kilos de pescado.

1 cebolla picada en cuadritos

½ taza de Culantro coyote

½ taza de chile dulce en cuadritos

Sal-pimienta al gusto.

2 ajos molidos

Aceite.

Preparación:



- Lavar muy bien el pescado, y reservar en un recipiente limpio.
- Filetear el pescado, muy bien para que no queden espinas.
- Si se hace manual se Pica todo el pescado muy bien, o si se quiere más molido se muele en una máquina de picar.
- En un recipiente mezclar el pescado, agregar la cebolla, el chile dulce ya picado, agregar sal al gusto, y se mezcla muy bien, en este momento se pica muy bien el culantro y se le agrega a la mezcla.
- Dejar reposar por unos 15 minutos, bien tapado con plástico,
- Hacer pelotitas medianas para formar las tortas, se le puede agregar arina para que no se peguen a la hora de cocinas.
- en un sartén poner aceite y cocinar las tortas.

Utensilios:

Un recipiente de vidrio para el pescado, recipientes medianos para preservar los vegetales, y maquina manual para picar un sartén.

- Nota: porción para persona 10

Entrevista Don Jorge Solano Villarreal 77 años.



Platillos a base de camarones

Arroz con camarón.



Ingredientes.

2 kilos de camarones carabalí pelados y limpios.

½ cucharadita de achiote.

1 cebolla en juliana

½ taza de Culantro coyote

½ taza de chile dulce en juliana

Sal-pimienta al gusto.

Aceite.

1 litros de caldo de pescado o fumead de pesado.

1 bolsa de arroz crudo.

(Opcional salsa china-salsa de ostión)

Preparación:

-se lavan bien los camarones.

- aparte en una olla mediana se pone al fuego moderado, y se agrega un chorrito de aceite, y se sofríe por unos segundos los camarones con todo los demás ingredientes (menos el culantro, quedara para el final), se incorpora el arroz y luego se agrega el agua del pescado se mezcla todo muy bien y se ratifica el sazón, se deja hervir. Hasta que quede seco. (25 minutos cocción aproximadamente)

- luego se vuelve a mezclar y se le agrega el culantro y se sirve bien caliente, acompañado con patacones

Utensilios:

1 olla mediana, una cuchara de madera, recipientes medianos para preservar los vegetales y los camarones.

- Nota: porción para 15 persona,

Entrevista a Ramona Matarrita Busto 68 años.

Ceviche de camarón



Ingredientes.

- 2 kilos de camarón carabalí, pelado y limpio
- 2 cebolla blanca en cuadritos
- 1 rollo de Culantro castilla
- 6 hojas de culantro coyote
- 1 chile dulce en cuadritos
- Sal al gusto.
- 15 limones mandarinas
- Opcional 1 cebolla morada en julianas.



Preparación:



- Lavar muy bien los camarones con limones y sal mantenerlo muy bien tapado en un recipientes.
- Calentar agua y se agregar los camarones y se sacan y se escurren de inmediatos (para quitar la legía).
- Picar los camarones a gusto.
- Exprimir bien los limones para que no caiga el sumo.
- En un recipiente mezclar los camarones, agregar la cebolla, el chile dulce ya picado, agregar el jugo de limón, agregar sal al gusto, y se mezcla muy bien, en este momento se pica muy bien el culantro y se le agrega a la mezcla.
- Dejar reposar por unos 20 minutos y se puede acompañar con patacones, plátano verde, sodas.



Utensilios:

Un recipiente de vidrio, recipientes medianos para preservar los vegetales, el jugo de limón y los camarones.

- Nota: porción para persona 10.

Entrevista a Entrevista a María de los Ángeles Barahona Solano, 67 años



Platillos a base de Moluscos Ceviche Cambute

Ingredientes.

- 5 cambutes
- 2 cebolla blanca en cuadritos
- 1 rollo de Culantro castilla
- 1 chile dulce en cuadritos
- Sal al gusto.
- 15 limones mandarinas
- Opcional 1 cebolla morada en julianas.



Preparación:

- Lavar muy bien los cambutes.
- Poner a cocinar los cambutes a fuego alto por aproximadamente 35 minutos.
- Sacar los cambutes de la concha.
- Picar los cambutes en cubitos pequeños.
- Exprimir bien los limones para que no caiga el sumo.
- En un recipiente mezclar los cambutes, agregar la cebolla, el chile dulce ya picado, agregar el jugo de limón, agregar sal al gusto, y se mezcla muy bien, en este momento se pica muy bien el culantro y se le agrega a la mezcla.
- Dejar reposar por unos 20 minutos y se puede acompañar con patacones, plátano verde, sodas.

Utensilios:

Un recipiente de vidrio, recipientes medianos para preservar los vegetales, el jugo de limón y el cambute.

- Nota: porción para persona 5.

Entrevista a Entrevista a María de los Ángeles Barahona Solano 67 años.

Ceviche chucheca. Y Piangua (Misma preparación)

Ingredientes.

- 5 chuchecas grandes
- 1 cebolla blanca en cuadritos
- 1 rollo de Culantro castilla
- 1 chile dulce en cuadritos
- Sal al gusto.
- 10 limones criollos



Preparación:

- Lavar muy bien las chuchecas.
- Quebrar las chuchecas y sacarlas de la concha.
- Cuidar que no tengas residuos de la concha o arena, colar para que la sangre este limpia. 
- Separar la sangre. 
- Picar las chuchecas a gusto.
- Exprimir bien los limones para que no caiga el sumo.
- En un recipiente mezclar las chuchecas, la sangre, agregar la cebolla, el chile dulce ya picado, agregar el jugo de limón, agregar sal al gusto, y se mezcla muy bien, en este momento se pica muy bien el culantro y se le agrega a la mezcla.
- Dejar reposar por unos 15 minutos y se puede acompañar con patacones, plátano verde.

Utensilios:

Un recipiente de vidrio, recipientes medianos para preservar los vegetales, el jugo de limón y la chuchecas.

- Nota: porción para persona 5.

Entrevista a María de los Ángeles Barahona Solano 67 años. 

Guacho de Almejas.

Ingredientes.

3 kilos de almejas en concha.

½ cucharadita de achiote.

1 cebolla

½ taza de Culantro coyote

½ taza de chile dulce

Sal-pimienta al gusto.

Orégano al gusto

Aceite.

1 litros de Agua.

½ de arroz crudo.

Preparación:

-se lavan bien las almejas para quitar toda el arena o cualquier residuos.

-se cocina las almejas con el agua-

-Se dejan enfrían y se sacan de las conchas, aparte se reserva el agua de las almejas (será para hacer el arroz).

- aparte en una olla mediana se pone al fuego moderado, y se agrega un chorrito de aceite, se agrega el arroz, las almejas y todo los demás ingredientes (menos el culantro, quedara para el final), se incorpora el agua de las almejar y se ratifica el sazón, se deja hervir.

- No dejar secar y apenas este cocido el arroz se le agrega el culantro y se saca para servir, bien caliente.

Utensilios:

2 ollas medianas, una cuchara de madera, recipientes medianos para preservar los vegetales y las almejas y el agua de las almejas.

- Nota: porción para 10 persona.

Entrevista a Ramona Matarrita Busto 68 años.



Guacho de Jaiba



Ingredientes.
3 kilos de Jaiba medianas.
½ cucharadita de achiote.
1 cebolla
½ taza de Culantro coyote
½ taza de chile dulce
Sal-pimienta al gusto.
Orégano al gusto
Aceite.
1 litros de caldo de pescado
½ litro de leche de coco
½ de arroz crudo.

Preparación:

- 
- se lavan bien las jaibas y se abren.
 - aparte en una olla mediana se pone al fuego moderado, y se agrega un chorrito de aceite, se agrega el arroz, las jaibas y todo los demás ingredientes (menos el culantro, quedara para el final), se incorpora el caldo de pescado, la leche de coco se va incorporando de poco en poco y se ratifica el sazón, se deja hervir.
 - No dejar secar y apenas este cocido el arroz se le agrega el culantro y se saca para servir, bien caliente.
 - Pueden agregarle rodajas de plátano o cuadrado antes de sacar del fuego. (Opcional)

Utensilios:

2 ollas medianas, una cuchara de madera, recipientes medianos para preservar los vegetales y las jaibas y el caldo de pescado.

- Nota: porción para 15 persona.

Entrevista a Ramona Matarrita Busto 68 años.



Otros Platillos

Calamares en Salsa de Tomate

Ingredientes.

2 kilos de calamares
1 cebolla picada en rodajas
½ taza de Culantro coyote
Un chile dulce en rodajas
Sal-pimienta al gusto.
Orégano al gusto
2 ajos picados finamente.
Aceite.
½ litros de caldo de pescado
6 tomates bien maduros y picados.



Preparación:

- se lavan bien los calamares y se abren.
- Picar todo los calamares en Aritos.
- En una olla mediana se pone al fuego moderado, y se agrega un chorrito de aceite, se agregan todo los ingredientes (menos el culantro, quedara para el final), se incorpora los tomates bien picados, se le agrega el caldo de pescado, se deja 10 minutos evaporar la salsa, se incorpora los calamares y se deja cocinar por unos 30 minutos a fuego bajo y se ratifica el sazón, y se tapa.
- Cuando ya este y antes de sacar del fuego se le agrega el culantro y listo.
- Se acompaña con Arroz Blanco.

Utensilios:

Una olla mediana, una cuchara de madera, recipientes medianos para preservar los vegetales y los calamares y el caldo de pescado.

- Nota: porción para 15 persona.

Entrevista a Pastora Matarrita Aguirre 68 años.



Camarones al ajillo (yumbos)

Ingredientes.

- 1 kilos de camarones yumbos, (25 camarones)
- 1 cebolla picada en rodajas
- ½ taza de Culantro coyote
- Un chile dulce en rodajas
- Sal-pimienta al gusto.
- 5 ajos picados finamente.
- 1 barra de Mantequilla



Preparación:



- se lavan bien los camarones, pelarlos y se abren.
- En un sartén grande se pone al fuego moderado, y se agrega la mantequilla, el ajo y se agregan los camarones y se agregan todo los demás ingredientes (menos el culantro, quedara para el final), se agrega pimienta y sal, se deja cocinar por unos 30 minutos a fuego bajo y se ratifica el sazón, y se tapa.
- Cuando ya este y antes de sacar del fuego se le agrega el culantro y listo.
- Se acompaña con Arroz Blanco.



Utensilios:

Un sartén grande, una cuchara de madera, recipientes medianos para preservar los vegetales y los camarones.

- Nota: pueden ser para 5 personas.

Entrevista a Pastora Matarrita Aguirre 68 años.



Arroz seco de piraguas, almejas y choras.

Ingredientes.

1 bolsa de arroz
25 pianguas grandes
1 kilo de almejas
1 kilo de choras
150 gramos de manteca
1 cebolla picada en rodajas
½ taza de Culantro coyote
Un chile dulce en rodajas
Sal-pimienta al gusto.
Orégano al gusto
2 ajos picados finamente.

Preparación:

- se lavan muy bien las pianguas, choras y almejas.
- se quiebran las chuchecas, se casan, se pican y se reserva la sangre.
- se pone a cocinar a fuego moderado las choras y las almejas por separado, cuando estén frías se sacan y el caldo se reserva.
- en una olla aparte se pone a cocinar el arroz, a fuego moderado, con ajo, cebolla, chile dulce, y se les agrega el caldo de las almejas y choras se salpimentar.
- en un sartén aparte se pone a cocinar la pinagua con ajo, cebolla, chile dulce, orégano, sal y pimienta, se agrega la sangre de las pianguas, formando una salsa.se reserva,
- En Una olla grande se mezcla todo los ingredientes, arroz, almejas, chora y pinagua y demás ingredientes, se mezcla todo se ratifica el sazón y se tapa, hasta que esté en su punto.
- Cuando ya este y antes de sacar del fuego se le agrega el culantro y listo.

Utensilios:

Un sartén grande, una cuchara de madera, recipientes medianos para preservar los vegetales y los moluscos.

- Nota: pueden ser para 15 personas.

Entrevista a Pastora Matarrita Aguirre 68 años.

Arroz Mar y Tierra.

Ingredientes.

1 bolsa de arroz	2 cebolla picada en rodajas
	150 gramos de manteca
1 kilo de almejas	½ taza de Culantro coyote
1 kilo de choras rodajas	2 chile dulce en
1 kilo de camarones Conchudo	Sal-pimienta al gusto
1 kilo de calamar gusto	Orégano al
Una Pechuga de pollo finamente	3 ajos picados
Medio kilo de posta de cerdo achiote	una cucharadita de

Preparación:



- Primeramente es importante separa todo los ingredientes, las carnes, moluscos y mariscos.
 - poner a cocinar las almejas y las choras por separado, reservar el caldo, para hacer el arroz.
 - pelar, limpiar y picar los camarones, reservar.
 - Lavar, limpiar y cortar en medallones los calamares.
 - Cocinar la pechuga de pollo, con cebolla, ajo y orégano, cuando esté lista dejar enfriar y desmenuzar y reservar.
 - picar en trocitos pequeños el cerdo, y reservar.
 - en un olla mediana aparte se pone a cocinar el arroz con ajo, cebolla, chile dulce, sal, pimienta y se agrega los 3 caldos (almejas, choras y pollo), se le agrega achiote.
 - En una olla grande se pone al fuego moderado, y se agrega la manteca, se agregan la carne de cerdo la mitad de los olores, se le da 10 minutos y cuando pasa ese tiempo se agrega el pollo, los camarones, calamares y las almejas, choras con todo los ingredientes (menos el culantro, quedara para el final), formando una salsa, se deja 15 minutos y se reserva la salsa.
 - En una olla grande a fuego moderado se agrega manteca y el arroz como para quemar, se agrega salsa de poco en poco y cebolla, chile dulce y se mezcla bien, se va separando las porciones y luego se repite el procedimiento hasta terminar con la salsa. Por último se agrega el culantro a todo el arroz mezclado. Utensilios: 3 olla grande (cazuela), una cuchara de madera, recipientes medianos para preservar los vegetales y los calamares, camarones, moluscos y canes y los caldos.
- Nota: porción para 15 persona, platillo de la casa.



**María de los Ángeles
Barahona Solano (pipe)**



Jorge Solano Villarreal



Pastora Matarrita Aguirre



Juana López López



María Matarrita Matarrita



Cruz Peralta Peralta



Ana María Gómez Gómez



María de los Ángeles Reyes Reyes





Cipriana Alvarado Alvarad



Isabel López López



Leonarda Miranda Jiménez



Miguel Ángel López López





Moncerath Solano Villarreal



Ramona Matarrita Busto



Regina Matarrita Matarrita



Urbina Salas Mata



Victor Barrios Alvarado





Créditos:

Elaborado por Mariana Barrios Martínez, Promotora del Recetario y Gestora Local-UNED.

Colaboradores: Olger Obando Reyes ASOPEIS-Iris Barrios Martínez, ASJUESDE, Sonia Medina Matarrita G.L, Pamela Campos Chavarría. UNED.

Foto grafía: Kenia Bolívar Quesada.

Diseño Gráfico:

Conclusión:



Cuando todo se hace con amor, dedicación y pasión, se siente tan bien, la vida te regala momentos bellos, añorados, llenos de mucha enseñanza, para mí, los momentos bellos los comparto con personas que llenan mi vida de alegría, este trabajo me enseña, que debemos aprovechar cada minuto que nos regala la vida, compartir con personas tan especiales, llenas de júbilo de cultura, herencia, historia, nuestras Personas Adultas Mayores, no nos olvidemos de ellos, somos lo que somos por ellos, amémosles, respetémosle y visitémosles, ellos aman compartir todo lo que saben.

Importante mencionar que quemamos muchas recetas de platillos y bebidas por mencionar, muchas personas Adultas Mayores que Entrevistar, nos queda el compromiso y el reto de sacar un Segundo Recetario Mar y Tierra de Isla Venado.

Vocabulario utilizados por los Adultos Mayores durante la entrevista:

Utensilios: Trastes, pichel, jarro, palangana, cazuela, perol, chunches, trapo.

Productos del mar: Peje, cangrejos.

Productos de la Tierra: Chancho, el maíz, desgranar.

Endenante, Ágora los carajillos.





El secreto de la Cocina Costarricense

MARIANA BARRIOS MARTÍNEZ.