Saboreando La Estrella

Comidas tradicionales de nuestro pueblo

Ministerio de Cultura y Juventud
Dirección de Cultura
Oficina de Gestión Cultural en Cartago
Septiembre 2015

Presentación

El presente documento es el resultado de una serie de talleres que se realizaron entre los meses de agosto y septiembre del 2015 como parte del proyecto "Huertos Agroecológicos y Comidas Tradicionales en la Comunidad de La Estrella del Guarco de Cartago", apoyado por la Oficina de Gestión Cultural en Cartago. El mismo fue posible gracias al trabajo en conjunto del personal docente y administrativo de la Escuela de La Estrella, quienes facilitaron el espacio para la realización de los talleres y la creación de un huerto modelo en la zona, así como el trabajo y esfuerzo de un grupo de mujeres y hombres de la comunidad, quienes en todo momento mostraron un gran interés y colaboración.

Entre los temas que se abordaron en las seis sesiones fueron la producción de abonos orgánicos y otros insumos a partir de productos naturales, el método biointensivo de cultivo, el uso y reproducción de plantas medicinales y sus beneficios para la salud y para el huerto, y por último el intercambio de experiencias y saberes en torno a la elaboración de comidas tradicionales de la zona.

A continuación se presenta un recetario con las comidas más representativas elaboradas por los participantes

Participantes en el taller: Beatriz Brenes Camacho, Natalia Brenes Camacho, Zayra Durán Quesada, Marcela Flores Picado, Lucrecia Fuentes Obando, Claret Hernández Figueroa, Damaris Quesada Elizondo, Greivin Robles Fuentes, Rosa Rojas Rodríguez, Elizabeth Romero Camacho, Laura Solano González, Marcela Tencio Fuentes, Rolando Valverde Navarro.
Director de la Escuela de La Estrella: Sr. Mario Zúñiga Córdoba, Gestor Cultural Oficina de Gestian Cultural en Cartago: Mario Camacho Marín, Productor: Anthony Pernudi Hidalgo, Facilitadores del taller: Hugo Soto Tapia, Elena Fernández Monge, Edición del recetario: Daniel Alvarado Rivera, Fotografías: Laura Mora Rodríguez

La Estrella del Guarco Comunidad agrícola por tradición

Este pequeño poblado perteneciente al distrito de San Isidro, del cantón del Guarco de Cartago se encuentra ubicado en el kilómetro 31 de la carretera interamericana sur, camino al Cerro de la Muerte. Escondido entre montañas y con un gran atractivo paisajístico, resulta un lugar diferente y tranquilo para tomar un descanso y reconectarse con la naturaleza

Su actividad principal es la agricultura y en los últimos años se ha potenciado el turismo en la zona, sobre todo los fines de semana donde muchas familias se acercan atraídas por la pesca de trucha que se desarrolla en el lugar.

Por las condiciones climáticas y geográficas existen tres cultivos frutales que se han dado muy bien y actualmente muchos de sus habitantes se dedican a su producción. Estás son la guayabita del Perú, la uchuva y la mora. A pesar de ser cultivos no tradicionales se han convertido en productos emblema del lugar. Al final del documento se puede encontrar un pequeño apartado sobre la uchuva, en donde se resume algunos de los múltiples beneficios para la salud de este fruto tan particular, debido al alto valor nutricional que posee.
Con ellas se pueden elaborar múltiples recetas y deliciosos refrescos que los diferencian por su sabor tan particular.

Recetas

Ensalada de uchuvas
(Por: Greivin Robles Fuentes)

Ensalada de uchuvas

Ingredientes: Rinde: 3 porciones

¼ kg de uchuvas
½ rollo de culantro
½ rollo de berros
Pétalos de china (planta)
¼ de cebolla
½ limón ácido
¼ de chile dulce
Sal al gusto

Preparación:

Pelar las uchuvas y partirlas en 2 ó en 4 según prefiera. Picar finamente el culantro, los berros, la cebolla y el chile dulce. Los pétalos de rosa pueden ir enteros. Por último, agregar todo en un recipiente, exprimir el jugo de limón, añadir la sal y mezclar todo.

Tortillas de queso

(Por: Natalia Brenes Camacho)

Tortillas de queso

Ingredientes: Rinde: 15 tortillas medianas

½ kilo de masa de maíz
½ kilo de queso
1 cucharada de sal
Agua al gusto

Preparación:

Agregar a la masa el queso rallado, la sal y el agua hasta que quede con una consistencia suave y manejable.

Formar las tortillas y cocinarlas en un sartén engrasado

Crema de ayote con espinacas
(Por: Laura Solano González)

Crema de ayote con espinacas

Ingredientes: Rinde: 6 porciones

1 kg de ayote sazón
¼ kg de espinacas
1 litro de leche
4 huevos duros
1 consomé de pollo
1 rollo de culantro fresco picado
1 cebolla mediana picada fina
4 dientes de ajo picado fino
½ chile dulce picado fino

Preparación:

Cocinar juntos el ayote y las espinacas, con poca agua. Cuando estén cocinados, hacer puré el ayote y picar las espinacas.
En una olla aparte, freír el ajo y la cebolla en la mantequilla y seguidamente agregar la leche, el culantro, el chile, el consomé de pollo y la sal.
Por último, añadir los huevos picados y dejar hervir por 3 minutos.

Cebollín con huevo/Chancletas

(Por: Lucrecia Fuentes Obando)

Cebollín con huevo

Rinde: 1 porción

Ingredientes:

1 cucharadita de aceite
1 cebollín picado
1 huevo
Sal

Preparación:

En un sartén agregar el aceite hasta que caliente y luego el cebollín, dejarlos por un ratito. Luego agregar el huevo y la sal hasta que ya esté en el punto que desea.

Chancletas

Rinde: 1 porción

Ingredientes:

Aceite
1 chayote cortado en tajaditas delgadas
Sal al gusto
1 huevo

Preparación:

Poner a calentar un sartén y agregar el aceite. En un recipiente aparte batir el huevo con la sal y envolver el chayote en tajaditas. Seguidamente, poner a cocinar.

Ceviche de guineo criollo
(Por: Rosa Maria Rojas Rodriguez)

Ceviche de guineo criollo

Ingredientes: Rinde: 15 porciones

15 guineos
300 gramos de cebolla picada
4 chiles dulces maduros picados
2 rollos gruesos de culantro
½ litro de vinagre
1 salsa de tomate de 200 gramos
1 jugo de tomate con chile
4 cucharadas de salsa Lizano
Sal al gusto

Preparación:

Pelar los guineos y cocinar en agua con sal. Mientras tanto en un recipiente agregar la cebolla y añadirle el vinagre para que se cocine. Después de 30 minutos agregarles el chile y el culantro. Cuando los guineos estén cocinados rallarlos con un rallador y se le agrega lo anterior y el resto de los ingredientes. Dejar reposar por dos horas a temperatura ambiente para que se combinen los sabores y estará listo para servir!

Ceviche de trucha
(Por: Marcela Flores Picado)

Ceviche de trucha

Rinde: 15 porciones

Ingredientes:

2 truchas de 700 g cada una
2 chiles dulces
2 cebollas medianas
1 rollito de culantro
1 taza de ginger ale ("yin" o soda)
15 limones ácidos
1 ramita de apio
Sal y azúcar al gusto
Chile jalapeño (opcional)

Preparación:

La trucha debe estar sin espinas y sin piel para luego ser picada en trocitos o cuadritos. Picar la cebolla, el chile, el apio y el culantro en trocitos finos.
En un recipiente exprimir los limones y añadir la cebolla, el chile y la trucha. Dejar reposar por 20 minutos. Luego incorporar el culantro, el apio, la sal y el azúcar y por último la "yin".
Puede agregar salsa de tomate al gusto y el chile jalapeño en trocitos.

Pozol
(Por: Zayra Dúran Quesada)

Pozol

Ingredientes: Rinde: 30 porciones

1 kilo de maíz
1 kilo de carne de cerdo
2 cucharadas de cal
2 ramas de apio, 2 ramas de tomillo
2 ramas de romero
2 hojas de orégano, 2 hojas de laurel
1 chile dulce rojo
Agua cantidad necesaria
1 cucharada de sal

Preparación:

Cocinar el maíz con suficiente agua y las 2 cucharadas de cal. Luego lavarlo muy bien y ponerlo al fuego con agua y agregarle la carne en pequeños trozos y la sal.

Picar el resto de los ingredientes y agregarlos al pozol, dejar hervir. Si le falta agua se le va agregando más a medida que el pozol la vaya necesitando. Cuando el maíz esté bien reventado el pozol estará listo para ser servido.

Pan de yuca

(Por: Rosa María Rojas Rodríguez)

Pan de yuca

Ingredientes: Rinde: 50 porciones

3 kg de yuca
1 bolsa de natilla de 900 g
¼ kg de queso
1 taza de azúcar
1 caja de mantequilla
4 huevos
2 cucharaditas de polvo de hornear
1 pizca de sal
½ litro de leche

Preparación:

Pelar la yuca y rayarla cruda. Rayar el queso y mezclar ambas cosas. Luego batir los huevos, añadirles la natilla, la mantequilla, la sal, el azúcar y el polvo de hornear. Seguidamente incorporarlo a la mezcla de yuca con queso y batirlo bien.

Engrasar una bandeja, esparcir la mezcla de manera uniforme y llevarla al horno entre 30-40 minutos a 350° F.

Empanadas de chiverre
(Por: Elizabeth Romero Camacho)

Empanadas de chiverre

Rinde: 25 porciones

Ingredientes:

3 tazas de harina
4 barras de mantequilla
1 crema dulce pequeña (250 ml)
Conserva de chiverre

Preparación:

Derretir la mantequilla y añadirle la harina y la crema dulce. Mezclarlas hasta que estén bien aliñadas. Se puede usar el bolillo para darle mejor textura. Seguidamente, extender la masa con el bolillo hasta que quede bien delgada y sacar figuras redondas. Agregar un poco de conserva de chiverre en el centro y doblarla bien para darle la forma. Colocarlas en una bandeja engrasada y llevarlas al horno por 20 minutos a 350°F.

Pan Casero

(Por: Marcela Tencio Fuentes)

Pan

casero

Ingredientes: Rinde: 40 porciones

2 kg de harina
2 tazas de azúcar
1 caja de 500 ml de leche dulce
1 bolsita de natilla
3 cucharadas de levadura
2 huevos
2 barras de mantequilla
Anís al gusto

Preparación:

Poner a calentar un poquito de leche y agregarle la levadura. Se tapa y se deja en reposo por 15 minutos para que crezca. Aparte, en una olla grande calentar a fuego bajo la leche y añadir la mantequilla hasta que derrita bien. Agregar a la mezcla el azúcar, los huevos, la natilla, el anís y por último la levadura. Revolver todo bien y poco a poco ir incorporando la harina hasta que la mezcla quede bien homogénea. Se hacen bollitos y se colocan en una bandeja engrasada. Se llevan al horno a 350°F por aproximadamente 30 minutos o hasta que empiecen a dorar.

Tamal asado

(Por: Laura Solano González)

Tamal asado

Ingredientes: Rinde: 40 porciones

900 g de masa de maíz cascado amarillo
¼ de queso blanco
1 bolsa de natilla de 500 g
1 cucharada de polvo de hornear
¼ y medio de mantequilla
2 tazas de azúcar
2 tazas de leche agria fresca
1 cucharada de vainilla
1 cucharadita de sal
½ taza de maicena
500 g de coco fresco

Preparación:

Cocina el maíz y quebrarlo en el molino. En una olla rayar el coco y agregarlo a la masa lista. Derretir la mantequilla e irla revolviendo junto con los demás ingredientes y seguidamente integrarlos a la masa. Por último, engrasar un pyrex o la bandeja de la cocina y esparcir la mezcla uniformemente. Hornear por 1 hora a 350°F hasta que dore.

Pancito de banano
(Por: Marcela Flores Picado)

Pancito de banano

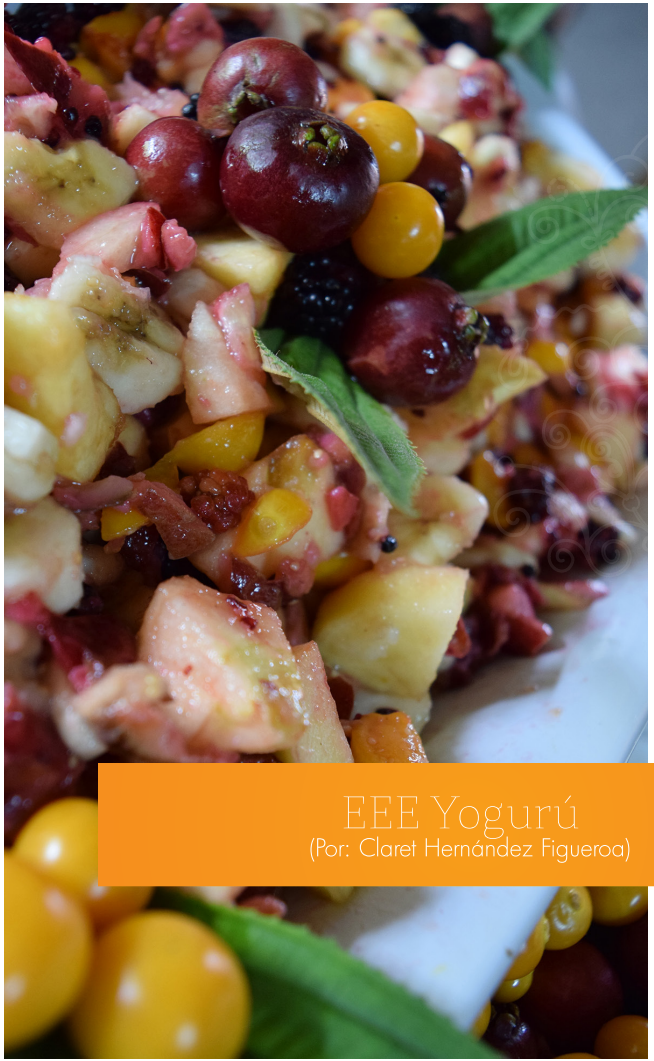
Rinde: 20 porciones

Ingredientes:

2 tazas de harina
2 cucharaditas de polvo de hornear
¾ cucharadita de bicarbonato de sodio
1 taza de azúcar
½ taza de margarina
2 huevos
½ taza de leche
1 cucharadita de vainilla
1 taza de banano

Preparación:

Cernir y se mezclar la harina, el polvo de hornear y el bicarbonato. Aparte batir los huevos, el azúcar, la margarina, la leche, la vainilla y la taza de banano. Cuando la mezcla está bien suave incorporarle los ingredientes secos y revolverlo bien. Verter la mezcla en un molde engrasado y llevarlo al horno por 35 minutos a 350°F.



EEE Yogurú
(Por: Claret Hernández Figueroa)

EEE Yogurú Yogurt de guayabitas de perú

Ingredientes: Rinde: 10 porciones

3 cucharadas de yogurt natural (puede ser de cabra)
1 litro de leche entera (puede ser de cabra)
200 gramos de guayabita de perú sin semillas y finamente picada

Preparación:
Colocar la leche en una olla y calentarla hasta llegar a los 80° ó 90° centígrados (sin que llegue a hervir). Dejar enfriar hasta que alcance los 40° nuevamente. Al realizar este método del calentamiento previo se garantiza que no quedan bacterias vivas que puedan dañar el yogurt. Al entibiarse la leche, colóquela en un frasco de vidrio o cerámico, es importante que no sea un envase de metal. Agregarle el yogurt natural y batirlo bien hasta que se disuelva en la leche. Mezclar los trozos de guayabita del perú, aunque es posible que el jugo de las guayabitas quede en la superficie. Se debe mezclar bien para que se integre a la leche. Tapar el frasco y dejarlo en reposo durante 6 horas a temperatura ambiente o ligeramente tibia. Almacenar en la nevera y después de unas 4 horas el yogurt se habrá espesado y estará listo para comer.

Ensalada exótica
(Por: Claret Hernández Figueroa)

Ensalada Exótica de guayabitas de perú

Rinde: 10 porciones

Ingredientes:

500 gramos de guayabitas de perú
500 gramos de guayabas
200 gramos de uchuva
200 gramos de moras
12 bananos en tajaditas
5 manzanas nacionales
2 toronjas
200 mililitros de yogurú

Preparación:

En un recipiente agregar las uchuvas, los bananos, las moras y los gajos de toronja. Luego, añadir los demás ingredientes sin semillas y finamente picados. Mezclar y verter yogurú al gusto y servir.

Cajeta de coco a la leña
(Por: Rolando Valverde Navarro)

Cajeta de coco a la leña

Rinde: 50 porciones

Ingredientes:

1 coco grande rallado
1 tapa de dulce
500 gramos de leche pinito
250 gramos de maní
1 taza de agua fría
1 tabla de madera grande
Olla de hierro colado grande
Cocina de leña

Preparación:

Poner la tapa de dulce a derretir.
Agregar el coco poco a poco sin dejar de mover.
Incorporar la leche pinito y seguir mezclando. Agregar el maní y mezclar hasta que todo esté bien integrado. Con una cuchara mediana, tomar una muestra de la mezcla y colocarla en la taza de agua fría, si endurece, la mezcla está lista para ser pasada a la tabla. Extenderla y esperar hasta que endurezca. Proceda a partir en cuadros de tamaño mediano y tendrá una deliciosa cajeta de coco especial.

Arroz con leche
(Por: Zayra Dúran Quesada)

Arroz con leche

Rinde: 4 porciones

Ingredientes:

2 litros de leche
2 tazas de arroz
1 astilla de canela
2 clavos de olor
1 taza de azúcar
1 paquete de coco rallado
Canela en polvo y en astilla para decorar
Hojitas de hierbabuena para decorar

Preparación:

Poner a cocinar la leche con el arroz, el coco y las especies en una olla. Cuando reviente el arroz agregar el azúcar y dejar hervir por 7 minutos más. Bajar el fuego y dejar enfriar un poco. Decorar con canela en polvo y en astilla, las hojitas de hierbabuena y a disfrutar.

Helados coco / banano

(Por: Rolando Valverde / Elizabeth Romero)

Helados de coco

Ingredientes:

Leche pinito
Azúcar
Almidón cocinado previamente

Preparación:

Licuar todos los ingredientes y repartirlos en vasitos. Llevar al congelador

Helados de banano

Ingredientes: Rinde: 12 porciones

4 bananos
1 yogurt de 750 ml
1 lata de leche evaporada
2 cucharadas de vainilla
Azúcar al gusto

Preparación:

Pelar los bananos y licuarlos junto con el yogurt, la leche evaporada, la vainilla y el azúcar. Repartir la mezcla en vasos o moldes para helados y se llevarlos al congelador.

Refrescos

(Por: Zayra Dúran/ Damaris Quesada)

Refrescos guayabitas del perú

Ingredientes:

1 vaso de guayabitas del perú
3 cucharadas de azúcar
3 vasos de agua

Preparación:

Colocar el agua, las guayabitas y el azúcar en la licuadora. Colar, servir con hielo y a disfrutar!

Refrescos de mora

Ingredientes:

½ kg de mora de vino
¼ kg de azúcar
1 litro de agua

Preparación:

Licuar la mora con el agua, el azúcar y agregar hielo al gusto.

Refresco de naranjilla con arroz

(Por: Natalia Brenes Camacho)

Refresco de naranjilla con arroz

Ingredientes:

4 naranjillas
½ taza de arroz
3 tazas de agua
Azúcar al gusto

Preparación:

Poner al fuego una olla y agregar las naranjillas, el arroz y el agua. Cocinar hasta que el arroz reviente. Dejar enfriar y licuar. Lo que se obtiene es el concentrado, por lo tanto se puede diluir en más agua y agregar azúcar al gusto y hielo.

La uchuva

(Physalis peruviana L)

En la actualidad el cultivo de esta fruta originaria de los Andes se ha expandido por todo el continente. En Costa Rica se da muy bien en la zona norte de Cartago y en la zona de "Los Santos".

Su sabor tan delicioso y particular, entre lo ácido y lo dulce y su aspecto tan llamativo le han valido un lugar muy importante en la cocina. Se puede consumir fresca, sola o en ensaladas, en postres, refrescos, así como procesadas para obtener productos como mermelada, yogurt, dulces, helados, conservas y licores.

Lo que más llama la atención es que este pequeño fruto posee grandes características nutricionales y propiedades medicinales beneficiosos para la salud. Veamos algunos de ellos:

-Posee un alto contenido de vitamina A, C y algunas del complejo B.

-Poderoso antioxidante y representa una buena fuente de proteína y minerales (fosforo, hierro, potasio y zinc), por lo que ayuda en el correcto funcionamiento de los órganos y es un estupendo energético natural, ideal para niños en crecimiento.

-Ayuda en el proceso de purificación de la sangre, en el fortalecimiento del sistema inmunológico, en la buena digestión y en la desintoxicación del cuerpo y tiene cualidades antisépticas por lo que se recomienda para afecciones bucofaríngeas.

-Altamente recomendado para personas con diabetes de todo tipo, ya que ayuda a bajar los niveles de glucosa en la sangre y para personas con problemas en la próstata, ya que posee propiedades diuréticas, entre otras aplicaciones.

-Ayuda en el fortalecimiento del nervio óptico y en la prevención de las cataratas.

Bibliografías

Fischer, G., Almanza, P., Miranda, D. (2014). "Importancia y cultivo de la uchuva (Physalis peruviana L.)". Revista Brasileña de Fruticultura. Vol 36 No.1. Recuperado de: http://dx.doi.org/10.1590/0100-2945-441/13

Aristizábal, A. (2013). "Uchuva (Physalis peruviana L): estudio de su potencial aplicación en el desarrollo de alimentos con características funcionales" (Trabajo de grado para optar por el título de Especialista en Alimentación y Nutrición, Corporación Universitaria Lasallista, Antioquía).
Recuperada de: http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/1044/1/Uchuva_estudio_potencial_aplicacion_desarrollo_alimentos_funcionales.pdf

Zurita, C (2011). El aguaymanto (Uchuva): Propiedades medicinales.
Recuperado de: http://plantasquecurandelperu.blogspot.com/2011/11/el-aguaymanto-uchuva-propiedades.html

Cháves, F. (23 de mayo del 2014). La uchuva: cuando el amor se hace fruta. La Nación. Recuperado de: http://www.nacion.com/ocio/gastronomia/uchuva-amor-hace-fruta_0_1416258402.html

Algunas fotos identificadas con ** fueron tomadas de internet con fines ilustrativos.