

Recetario

El Buen Comer

Contenido

Introducción.....	3
Presentación	6
Organizaciones	7
Recetario	13
Platos principales	14
Pianolos	15
Arroz de Maíz	18
Malate	20
Panes y repostería	24
Arepas de Chaya	26
Pan de Guacal	28
Queque de Ayote	32
Bodoquitos de yuca con chaya	35
Picadillos	38
Guiso de Chilotes	39
Bebidas	42
Criminal de frita de pan	43
Fresco de Chaya	46
El buen comer desde la agroecología	48

Introducción

Las tradiciones alimentarias involucran una relación íntima con el ambiente natural, en cómo se aprovecha y se hace un uso responsable de este, al mismo tiempo que contribuyen con la identidad cultural de los pueblos. De aquí la necesidad de su revitalización mediante iniciativas que ayuden a posicionarlas, procurando que las personas las conozcan, las difundan y se apropien de ellas, con el fin de resguardarlas a lo largo del tiempo.

La economía social solidaria forma parte de estas iniciativas. Procura el respeto por las tradiciones alimentarias de una comunidad o región a través de la promoción de la producción local, el conocimiento y respeto por la cultura y la historia de las personas, siempre en el marco de la realidad política y económica que influyen de diversas maneras y determinan la realidad cotidiana de las familias.

RedESS y el proyecto TCU-486 reconocen el importante papel de la herencia sociocultural. También reconocen el impacto que tiene la globalización y el consumismo en la adopción de nuevos patrones de alimentación, donde

4

las tradiciones alimentarias están siendo transformadas de forma negativa, o están quedando en el olvido. Es por esto que, a partir de un trabajo interdisciplinar, colaborativo y un encuentro de saberes, se propone contribuir con acciones educativas, producción de materiales y difusión de actividades para la revitalización de las tradiciones alimentarias costarricenses.

Además, reconocemos el saber que las mujeres han guardado durante generaciones sobre la agricultura y la comida, alimentando a la humanidad, es por eso que acá también resaltamos los aportes de mujeres rurales, sus saberes y sabores.

Fruto de este trabajo surge el recetario El Buen Comer. Es una forma de apreciar la historia y el conocimiento de las mujeres que participaron y destacar la importancia de comida y cocina, la cual está presente en nuestra cotidianidad pero que también se vincula con festividad y otros elementos culturales.

Cada receta presente en este recetario tiene una historia, que a su vez es parte de la historia de Costa Rica. En cada historia hay un pedacito del legado y la tradición familiar de las mujeres participantes y que ahora está

en sus manos. Considere que cada receta es distinta y solo es una propuesta que depende de los gustos y habilidades que cada persona posee para prepararla y mantenerla como una tradición en su familia.

Ahora que las conoce, sólo esperamos que le pueda añadir como ingrediente algo de su propia historia y tradición familiar.

¡Buen provecho! y que las disfruten mucho.



Presentación

Este recetario se realizó gracias al trabajo de la Red de Economía Social Solidaria de Costa Rica (RedESS) y al TCU-TCU-486 “Contribución a la conservación y revitalización de la cocina tradicional de Costa Rica” perteneciente a la Escuela de Nutrición e inscrito en la Vicerrectoría de Acción Social de la Universidad de Costa Rica.

Reúne diferentes recetas de comida de varios lugares de Costa Rica, ya que las personas que nos facilitaron las recetas son parte de organizaciones de la economía solidaria vinculadas a RedESS. En este se incluye la descripción de los ingredientes en términos de tipos de alimentos y cantidades, donde se resalta en algunos casos que la cantidad es a gusto de la cocinera o del cocinero, así como también se toman medidas caseras como cucharadita o cucharada, taza y pizca, lo cual es común en la cocina hogareña costarricense, donde el trabajo es libre, y con los productos disponibles. De igual manera, se presentan los procedimientos de cada receta, paso a paso, lo más detallado posible para el fácil entendimiento.

Organizaciones que conforman RedESS

RedESS es una organización nacional fundada en el 2013, donde se articulan organizaciones base que mantienen viva la economía solidaria.

Se entiende como “un movimiento de diversas expresiones organizativas donde se promueve el intercambio y la producción de saberes y experiencias desde la participación horizontal y asociativa, la solidaridad, la equidad, el compromiso y la construcción colectiva. RedESS busca construir alternativas solidarias para el bien común trabajando desde los territorios, donde sostenemos la vida, nuestra producción y reproducción natural, social y cultural”

La diversidad de la Red se ve reflejada en este recetario, ya que las personas que participan son parte de organizaciones vinculadas al movimiento. Las siguientes organizaciones son representadas por las recetas compartidas acá:

Asociación del Mercado Ecológico el Guayabo:

Esta asociación se formó en el año 2004, con la necesidad de organizar a señoras que vendían sus productos en la orilla de la calle, por lo cual les brindaron un lugar adecuado donde lograran vender sus productos. Actualmente la asociación está compuesta por 13 personas y se venden diferentes productos, desde alimentos hasta artesanías, en el centro de Nicoya.

Sol de Vida:

Esta organización nació aproximadamente hace 30 años, con el objetivo de aprovechar el recurso natural del sol, para minimizar la contaminación, como al cocinar con leña, que genera mucho humo. Esta organización se centra en cocinar con cocinas solares, así como también aprender a realizar algunas comidas y darlas a conocer con las personas de la comunidad.

Asociación Agro-Orgánica Guanacasteca:

Se fundó hace 12 años por el conformada por personas productoras y consumidoras de Guanacaste, está presente en casi todos los cantones, busca promover el cultivo y consumo de productos sin agroquímicos y una de sus funciones es ayudar a productores a certificar sus cultivos.

Cerriban Bancomunal:

Es un Banco Comunitario localizado en Cerrillos, San Jerónimo de Esparza. Se fundó en 1997 con 16 personas socias, actualmente son 19 personas, la finalidad de la organización es brindar préstamos agropecuarios, de reparación de viviendas, de necesidades del hogar y compra de vehículos, para personas de la comunidad.

Asociación de Desarrollo Integral de Barra del Colorado:

Se fundó en 1977 en donde se renueva la junta directiva cada 2 años y esta se encarga de velar por el bienestar y desarrollo de la comunidad de Barra del Colorado.

Coopetortilla:

La organización se fundó en 1975, se formó en cooperativa en 1985, conformada por 14 personas, con el objetivo de ayudar a mujeres jefas de hogar de la zona de Santa Cruz, Guanacaste. Trabaja con la preparación de alimentos de la cocina tradicional guanacasteca, utilizando productos y prácticas culturales de preparación.

Mujeres Del Alumbre de Cartago:

Mujeres que colaboran con emprendimientos de la zona. Se da capacitación para la promoción de proyectos propios como por ejemplo crianza de gallinas y ganado, así como también elaborar abonos orgánicos, entre otros.



Red Sancarleña de Mujeres Rurales:

Esta Red se organizó en el 2005 pero se formalizó hasta el 2012 y se creó debido al potencial que vieron en la zona, no solo económicamente, sino también por la parte humana con el objetivo de lograr que los recursos presentes en la zona se queden en la misma zona. Esto mediante la elaboración de proyectos y con el trabajo con instituciones para fortalecer el espacio de las mujeres, apoyando a la mujer rural para que estas obtengan una autonomía económica.

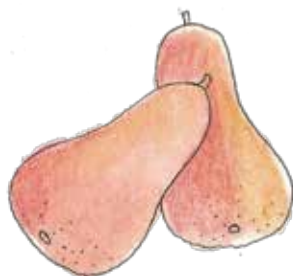
Asociación Pro Cuenca del Río Jabonal:

Es una organización asentada en la parte alta de San Jerónimo de Esparza, trabaja por la gestión integral de la cuenca, tomando como base mejorar la calidad de vida de las familias y el ecosistema de la zona.



12





Recetario



Platos principales

Los clasificamos en esta categoría, porque son platos que llevan una preparación más elaborada y compleja, además, porque generalmente incluyen algún tipo de carne, pescado o mariscos dentro de sus ingredientes.

El tipo y la cantidad de ingredientes que los componen permite que se puedan utilizar como única comida para un almuerzo o una cena, aunque los podemos completar con una buena y variada ensalada y una refrescante y deliciosa bebida.

Maíz y frijoles de la milpa y plátanos del cerco o la finca, si no los tiene busque una persona productora local, cómprele sus productos, apoye y disfrute de estas ricas preparaciones.



Pianolos

Marietta Amador

Mujeres Del Alumbre
de Cartago

Historia

Marietta prepara esta receta desde hace 10 años, es una receta original de su madre, que aproximadamente 50 años de prepararla, ahora es una tradición y se prepara principalmente en actividades familiares.

Los ingredientes son fáciles de obtener, por ejemplo el plátano anteriormente era de la finca, pero ahora es de la finca o sino a veces lo compran.

Esta receta es preparada por ella con sus nietos, así que cree que se va a seguir preparándose como receta familiar. Todas las personas de la familia la conocen y la preparan, sin embargo, no conoce de otras personas que hagan la receta igual o de manera similar a ellos.



16 Pianolos

Ingredientes	Cantidad
Plátano maduro	4 unidades
Harina	4 cucharadas
Frijoles negros	6 cucharadas
Queso rallado	6 cucharadas
Cebolla	1/2 unidad
Ajos	2 unidades
Culantro Coyote	1 rollo
Aceite*	5 cucharadas
Manteca**	3 cucharadas



Preparación

- 1.** Cocinar los plátanos en una olla con agua caliente, con cáscara y cortados en rodajas, no muy delgadas ni muy grandes, hasta que queden al dente.
- 2.** Mientras los plátanos se cocinan, se debe moler en una taza los frijoles negros con cebolla, culantro coyote, ajos y queso rallado (cualquier marca).
- 3.** Estando los plátanos cocinados, se deben sacar a escurrir y a enfriar, seguidamente se les quita la cáscara y se majan, se le agrega la harina y se revuelve, para que esto se amarre y luego extenderlo en una mesa.
- 4.** Extendida la mezcla del plátano, se le debe de untar la mezcla de frijoles, luego se enrolla y se corta en pedazos pequeños.
- 5.** Llevarlos al sartén a freír con aceite o con manteca, hasta que queden bien doraditos.

Arroz de Maiz

María Elena Jiménez

Coopetortilla



Historia

María Elena aprendió esta receta gracias a su abuela y actualmente tiene 32 años de prepararla. La prepara más que todo en actividades festivas como semana santa, navidad y fiestas.

Ella aún usa el molino de maíz a mano y la piedra de moler para preparar este platillo, los ingredientes los consigue fácilmente en supermercados o verdulerías, el maíz antes lo producía, pero en la actualidad lo compra.

Ella piensa que los nietos si van a seguir preparando esta receta, ya que, muchas de sus hijas ya la preparan, para que no se pierda la receta que es una tradición familiar. Es una receta bastante conocida, en su familia muchas personas la preparan, es una comida típica guanacasteca.

Ingredientes	Cantidad
Maíz	1 kilo
Agua	2 litros
Pechuga de Pollo	1 unidad
Cebolla	1/2 unidad
Culantro Coyote	1 rollo
Ajos	2 o 3
Tomate	1 unidad
Chile Dulce	1/2 unidad
Consomé	3 unidades



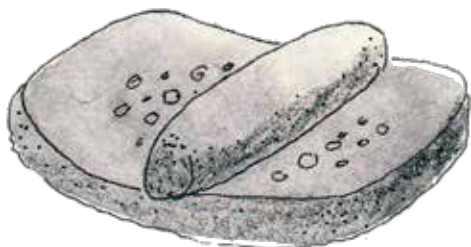
20 Arroz de Maíz

Preparación

1. Lavar el maíz crudo y molerlo seco para que salga como arroz fino.
2. Por aparte se cocina el pollo en una olla con agua (como en el arroz con pollo).
3. Agregarle al pollo cebolla, chile y ajo picados.
4. Mientras el pollo se cocina se debe ir colando el maíz molido varias veces con la misma agua, para votar la plumilla del maíz que queda en el colador.
5. Luego se pone el maíz con el agua en una olla grande o un perol.

Hay que cuidar el agua del pollo para que no se seque. Se le agrega cebolla, chile, ajo, tomate picados y tres consomés de pollo.

6. Ya cocinado el pollo, se debe desmechar para echárselo al maíz y dejarlo cocinar sin dejar que se seque.





Malate

Bertila Romero

Sol de Vida

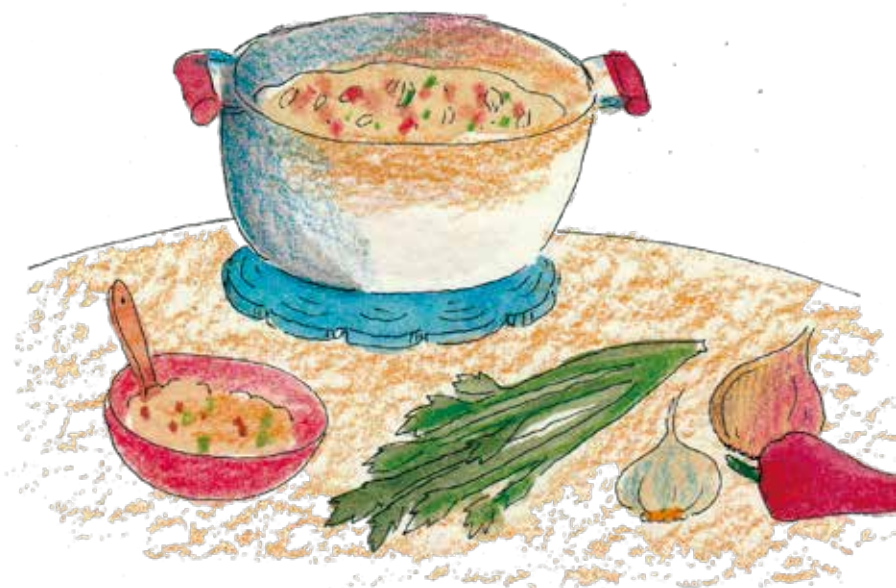
Historia

Bertila aprendió a hacer esta receta de su mamá, era una receta muy preparada por los antepasados. Tiene aproximadamente 50 años de hacerla, principalmente para festividades de la comunidad o actividades de la asociación a la que pertenece. Los ingredientes son sencillos de encontrar en el supermercado.

Bertila cree que sus nietos no van a seguir preparando esta receta, porque ahora se come sólo comida frita y comida chatarra. Es una receta bastante conocida por personas de su familia, y conoce a muchas personas de la comunidad que sí conocen y preparan esta receta.

22 Malate

Ingredientes	Cantidad
Masa de Maíz	1/2 kilo
Pechuga de Pollo	1 unidad
Cebolla	1 unidad
Chile Dulce	1 unidad
Culantro	1 rollo
Apio	1 ramita
Ajo	5 unidades
Aceite	Al gusto
Sal	Al gusto



Preparación

- 1.** Poner a cocinar el pollo en una olla con agua caliente.
- 2.** Mientras se cocina el pollo se van picando los olores y se van agregando en la olla para que el pollo salga con el gusto (sabor).
- 3.** Cuando el pollo ya está suave, se saca y se desmenuza para volverlo a incorporar a la olla.
- 4.** Se alista la masa de maíz, que quede como un atol para irla incorporando en la olla. (el agua en la olla debe ser poca).
- 5.** Ponerle sal al gusto e ir mezclando para que no se queme.
- 6.** Se baja el fuego para que se cocine lento.



Panes y Repostería

Las incluimos en esta categoría, porque son preparaciones que pueden utilizarse para una merienda, acompañadas de una rica agua dulce o un aromático y rico café.

Incluyen técnicas específicas como es la fermentación de la masa (a través de levadura) que además de ayudar a tener una textura suave y esponjosa también impregna deliciosos aromas y sabores, así mismo, del uso de otros ingredientes leudantes (esos que nos ayudan a que nos queden esponjosos y suaves) como son el bicarbonato de sodio y el polvo de hornear, en aquellas preparaciones que no llevan levadura.

Manosa la masa y agua en la cafetera y a disfrutar de un rico bocadillo.



Arepas de Chaya

Matilde Gómez

Red Sancarleña de
Mujeres Rurales

Historia

Matilde, aprendió esta receta en un congreso con personas hondureñas, donde se realizaron y analizaron distintas recetas a partir de plantas.

La prepara casualmente para acompañarlo de un buen café. Utiliza técnicas artesanales para su preparación, es totalmente a mano y los utensilios son los mismos que han existido desde hace muchos años, como el comal, cucharas y tazones.

Dice que los nietos si van a seguir preparando esta receta, ya que, la gente está tratando de tomar la iniciativa de erradicar el hambre y muchas veces las personas pasan hambre debido a que no conocen sobre algún producto que quizá está a la orilla de la calle o en una finca y del cual se puede hacer un producto con muchas características y beneficios.

26 Arepas de Chaya

Los ingredientes los consiguen de la finca de la Red Sancarleña de Mujeres Rurales, donde siembran chaya, obtuvieron el esqueje para sembrar gracias a un intercambio de semillas.

Es una receta conocida en la zona de Florencia de San Carlos, y conoce a muchas personas que la preparan, como también es conocida en Honduras.

Ingredientes	Cantidad
Hojas de Chaya	5 unidades (grandes)
Harina	3 tazas
Polvo de hornear	1 cucharada
Leche	3 tazas
Huevo	1 unidad
Numar	1 barra
Natilla	1 unidad (mediana)
Sal	Al gusto
Vainilla	Al gusto

Preparación

1. Se cortan hojas de chaya sin el palito.
2. Se lavan y se colocan en agua de sal por 5 minutos.
3. Se escurren bien y se cocinan durante 2 a 3 minutos y luego se deja enfriar.
4. Una vez frías, se pican. Sale aproximadamente una taza.
5. Se colocan en la licuadora y se revuelve con los demás ingredientes (Harina, leche, huevo, numar, natilla, sal y vainilla)
6. Se cocinan como arepas en el comal.



Pan de Guacal

Rosey Rodríguez

Bancomunal, Banco Comunitario. Asociación Pro-Cuenca del Río Jabonal



Historia

Sus abuelas inventaron esa levadura para hacer pan, porque no podían comprarla. Rosey describe esta levadura como la levadura madre, además, de que es natural y muy saludable.

Desde que ella aprendió la receta de sus abuelas la prepara, aproximadamente 40 años. Antes la preparaba constantemente para vender, pero actualmente la prepara solo cuando le encargan para alguna actividad en especial.



Rosey cree que sus nietos no van a seguir preparando esta receta debido a que actualmente nunca se han interesado, menciona que las generaciones de ahora no tienen interés. Pocas personas conocen la receta, antes las preparaban varias personas, pero ahora solo ella y otra señora a la que ella le enseñó, preparan esta receta.

Ingredientes	Cantidad
Guacal	1 unidad
Harina	2 Kilogramos
Queso molido	1 Taza
Leche agria	1/2 Taza
Natilla	1 Taza
Mantequilla	1/2 barra
Manteca	3 cucharadas
Huevo	3 o 4 unidades
Azucar	Al gusto
Sal	1 cucharadita
Bicarbonato	1 cucharadita

30 Pan de Guacal

Preparación

*Primero se debe conseguir una jícara y cortarla por la mitad para crear un guacal. Se le saca la pulpa, se raspa y se limpia bien con agua, se le pone harina y se deja cierto tiempo ahí, luego se le quita y se le vuelve a poner y así consecutivamente para que quede completamente limpio, ya que, el guacal suelta un amargo que echaría a perder el sabor de la mezcla. Esta preparación lleva aproximadamente un mes y luego se puede continuar utilizando el guacal cada vez que se quiera mientras no se rompa.

1. Agregar una cucharada de azúcar al fondo del guacal, media taza de leche agría y una taza de harina, se tapa y se deja a temperatura ambiente hasta el otro día, esto para que se fermente y se cree la levadura.
2. Al siguiente día agregar otra taza de harina y un poco de agua para hacer una masa como para arepas, se tapa y se deja otro día más.

- 3.** Al tercer día, se saca la levadura del guacal y se coloca en un recipiente grande donde se agregan los demás ingredientes, huevos, natilla, azúcar, sal, bicarbonato, queso molido y otro poco de harina para que se vaya secando la masa. Esto se tapa y se deja a temperatura ambiente para cocinar el pan al siguiente día.
- 4.** En el cuarto día se derrite la manteca y la mantequilla juntas para ir las agregando a la mezcla mientras se soba, así como también ir agregando el resto de harina que sobró.
- 5.** Sobar la mezcla con las manos hasta que se afine bien la masa, para hacer los bolillos de pan.
- 6.** Se colocan los bollitos sobre la lata o bandeja y se deja crecer por aproximadamente 3 horas antes de meterlo en el horno para que se cocine el pan.



Queque de ayote

Lydia Cheung

Asociación Agro-Orgánica Guanacasteca

Historia

Lydia aprendió esta receta por sí misma, adaptando otra receta, una amiga le pidió que le preparara un queque saludable, ya que ella es diabética y su esposo es celíaco. Adaptando la receta de un queque, creó esta nueva receta, tiene aproximadamente 2 años de prepararla, principalmente para festividades y actividades de la comunidad, en Santa Cruz de Guanacaste.

Ella cree que los nietos si van a seguir preparando esta receta, porque es una receta muy saludable y fácil de hacer y ahora se está creando la moda de consumir alimentos saludables para el bienestar de la salud.

El ayote mantequilla lo compra en la asociación cuando hay cosecha, en la verdulería o en la feria. Es una receta conocida por su familia, pero no por otras personas, solo ella la prepara.

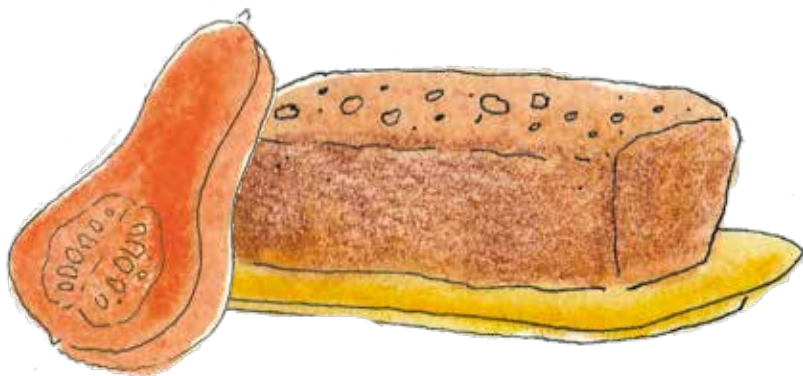
Ingredientes	Cantidad
Ayote mantequilla	250 gramos
Aceite de coco	100 gramos
Nuez moscada	1 pizca
Canela	3 cucharadita
Polvo de hornear	1 cucharadita
Bicarbonato	1 cucharadita
Tapa de dulce o stevia	Los equivalente a 75 gramos de azucar
Huevos	2 unidades
Nuez tostada y enfriada	Al gusto



34 Queque de ayote

Preparación

1. Asar el ayote mantequilla.
2. Poner a precalentar el horno a 180 grados.
3. Licuar los ingredientes (aceite, huevos, tapa dulce o estevia y ayote).
4. Poner la mezcla en una taza y agregar los ingredientes secos (harina, polvo de hornear, bicarbonato, nuez moscada y canela).
5. Agregar nueces tostadas.
6. Hornear a 180 grados por 45 minutos.





Bodoquitos de yuca con chaya

Fátima Montealegre

Sol de vida

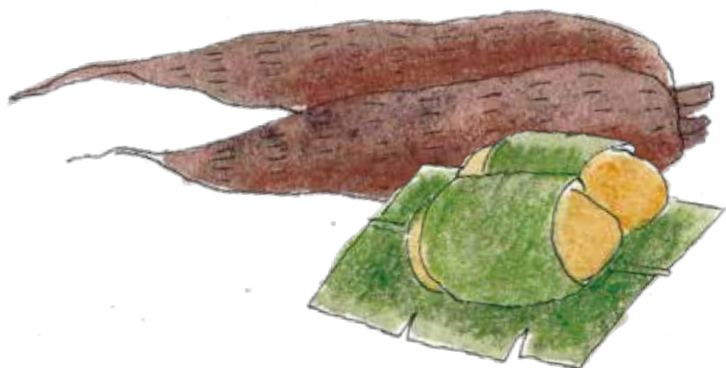
Historia

Fátima aprendió la receta en Casa del Sol (Asociación a la que pertenece) experimentando y lleva 10 años haciéndola frecuentemente en actividades en la Casa del Sol.

Ella piensa que los nietos si van a seguir preparando esta receta, es muy sencilla, práctica de preparar, sale muy barata, de mucho valor nutricional y los ingredientes son fáciles de conseguir.

Es una receta bastante conocida por miembros de su familia y por muchas otras personas de la zona, la Casa del Sol se encarga de dar a conocer las recetas que ahí se preparan.

Ingredientes	Cantidad
Yuca	1 kilogramo
Hojas de chaya	20 unidades
Queso seco molido	1 cuarto
Mantequilla	1 cuarto
Sal	1/2 cucharadita
Salsa de tomate natural	1 cuarto de taza
Chile dulce	1 unidad
Cúrcuma Molida	1/2 cucharada
Cebolla	1 cebolla mediana
Pimienta	Al gusto
Hoja de plátano cuadrado soasada	1 unidad



Preparación

- 1.** Pelar la yuca y ponerla a cocinar con un poquito de sal en una olla con agua.
- 2.** Al mismo tiempo poner a cocinar las hojas de chaya sin el tallo en otra olla por aproximadamente 25 o 30 minutos (antes se deben de poner en agua con sal unos 5 minutos)
- 3.** Ya cocinadas las hojas de chaya, se escurren y se pican, se le agregan cúrcuma, queso rallado, pimienta, chile dulce, cebolla, salsa de tomate natural, para hacer un relleno.
- 4.** Ya cocida la yuca, se saca y se hace como una masa o un puré.
- 5.** Luego se mezclan con la masa queso rallado, mantequilla, cúrcuma y sal.
- 6.** Luego se debe estirar la masa, hacer cuadritos, ponerles el relleno y arrollarlos, para que quede bien apretado (como haciendo empanadas).
- 7.** Se debe envolver cada bodoquito en una hoja de plátano sin taparlos por completo.
- 8.** Se pone mantequilla en un molde y se ponen los bodoquitos.
- 9.** El molde se pone en el horno o cocina solar para que se cocine y quede lista la receta.

Picadillos

Los picadillos se caracterizan porque sus ingredientes van picados, ya sea en cuadritos finos o más grandes, lo cual depende del ingrediente principal, por ejemplo, no es igual el trozo de un picadillo de plátano verde, que el de un picadillo de papa o qué decir de un picadillo de ayote tierno. Además, la textura puede variar desde una seca -como el picadillo de plátano verde- hasta una más húmeda como el picadillo de chayote o incluso se pueden adicionar ingredientes para dar más humedad -como en el picadillo de ayote tierno- a los que usualmente les llamamos guiso.

Los picadillos con textura más seca tienen una pareja inseparable que es la tortilla, esa que los envuelve y abraza, que les sirve de soporte para que nuestras manos puedan sostener el gallo de picadillo y poder disfrutarlos.

**¡Que disfrute este gallito que le
preparamos!**



Guiso de Chilote

Ligia María Gómez

Asociación del Mercado
Ecológico el Guayabo

Historia

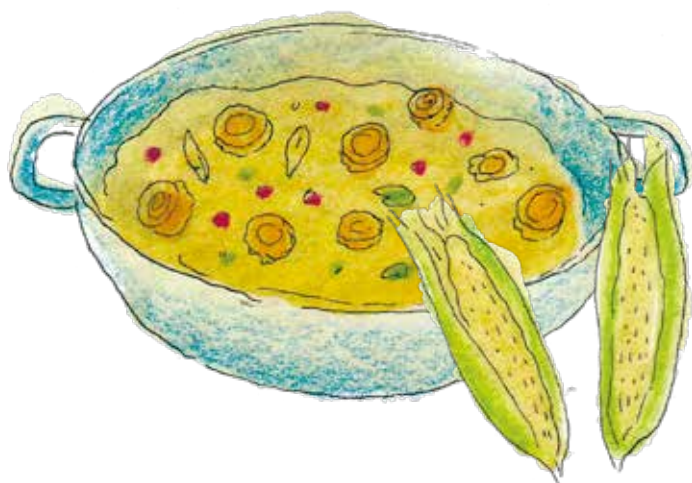
Ligia prepara esta receta desde hace 50 años, es heredada de sus abuelas y bisabuelas, es una tradición familiar. Se prepara mayoritariamente en actividades festivas, como por ejemplo la Guanacastequidad.

Espera que esta receta se continúe preparando por la familia ya que es una receta de tradición familiar y no se puede perder. Es una receta bastante conocida en Guanacaste, ha visto y conoce a muchas personas que la preparan igual o similar a ella.

Los ingredientes son fáciles de conseguir, el chilote anteriormente lo cosechaban de la finca pero que ahora lo compran a vendedores que pasan o en el mercado.

40 Guiso de chilote

Ingredientes	Cantidad
Chilotes	4 docenas
Gallina entera	1 unidad
Masa de maíz	1 kilogramo
Manteca o aceite	1 cucharada
Culantro	1 rollo
Chile dulce	2 unidades
Ajos	7 unidades
Comino	1 cucharadita
Cebolla	1/2 unidad
Achiote	1 pizca



Preparación

- 1.** Cocinar la gallina en agua caliente hasta que esté cocido (suave).
- 2.** Pelar los chilotes y picarlos.
- 3.** Una vez cocido el pollo se desmenuza.
- 4.** Se alista la masa de maíz con un poco de caldo de pollo para formar una especie de atol, que sirve para espesar, se le pone un poquito de achiote.
- 5.** Picar los olores y freírlos en una olla (chile, culantro, ajos, cebolla) con una cucharada de manteca o aceite.
- 6.** Agregar los chilotes picados y comino al gusto.
- 7.** Luego se agrega el pollo desmenuzado y cuando los chilotes estén suaves se incorpora la masa y se deja cocinar hasta que hierva.
- 8.** Una vez hervido está listo para comer.

Bebidas

No puede haber una buena comida sin una refrescante bebida natural, sobre todo en nuestro país donde la Tierra nos bendice con infinidad de productos a los que sólo necesitamos adicionar un poco de imaginación y creatividad y elaborar preparaciones únicas y deliciosas.

La versatilidad de estas preparaciones es infinita, desde poder disfrutarlas frías o calientes, con más o menos dulzor e incluso modificar el tipo de endulzante que usamos, hasta aventurarnos y haciendo alusión a lo criminal de la bebida, poder ponerle algo espirituoso y convertirlas en un rico cóctel para brindar en Año Nuevo.

Lo único que podemos decir es:

¡A su salud!



Criminal de Fruta de Pan

María Carrillo

Asociación de Desarrollo Integral de Barra
del Colorado

Historia

María aprendió esta receta en la comunidad donde vive, en Barra del Colorado y tiene 28 años de prepararla, para festividades y actividades de la comunidad y algunas veces para su casa.

Ella piensa que sus nietos si van a seguir preparando esta receta, porque es rica, nutritiva y les gusta, además, es fácil de preparar.



44 Criminal de Fruta de Pan

La fruta de pan la recoge de un árbol que se encuentra sembrado en muchas fincas de la zona, en este caso, ella lo obtiene de su propiedad.

La receta no es conocida por su familia pero es popular en la zona, es una receta caribeña que muchas personas preparan, varían algunos ingredientes, pero es similar.

Ingredientes	Cantidad
Fruta de pan	1/2 Kilogramo
Cocos	2 unidades
Azucar	Al gusto
Canela	1 cucharadita
Clavo de olor	Al gusto
Vainilla	1 cucharadita

Preparación

1. Pelar la fruta de pan.
2. Cocinarla en una olla con agua caliente hasta que quede bien suave.
3. Mientras la fruta de pan se cocina, se debe ir rayando el coco.
4. Al coco rallado se le debe agregar agua y exprimirlo para ir sacando la leche de coco.
5. Una vez lista la fruta de pan y la leche de coco se deben incorporar a la licuadora y agregar los demás ingredientes (Azúcar, canela, vainilla y clavo de olor) así como también hielo y mezclar.



Fresco de chaya

María Inés Briceño

Asociación Agro-
orgánica Guanacasteca



Historia

María Inés aprendió la receta buscando en internet, porque le dijeron que la chaya tenía muchos nutrientes y energía. Tiene 5 años de prepararla ocasionalmente, es muy fácil de preparar y muy saludable.

Ella cree que sus nietos si van a seguir preparando esta receta, en su familia la conocen y su hija también la prepara, tiene algunas personas conocidas que también la hacen. La chaya la tiene sembrada en su propiedad y funcionan como cercas vivas.



Ingredientes	Cantidad
Hojas de Chaya	15 unidades
Agua	1 litro

Preparación

1. Poner a calentar un litro de agua en una olla.
2. Se lavan las hojas de chaya y se colocan en agua de sal por 5 minutos.
3. Incorporar en la olla las 15 hojas de chaya y dejar cocinar por 15 minutos.
4. Una vez pasado los 15 minutos se debe colar el fresco y ya queda listo para tomarlo como un té caliente o bien esperar que se enfríe y tomarlo como fresco.
5. Al colar el fresco las hojas se pueden picar y aprovechar para realizar otros alimentos, por ejemplo, un picadillo.



El buen comer desde la agroecología

La agroecología engloba los distintos elementos de un sistema alimentario, es decir, abarca desde la producción, comercialización, distribución y consumo de los alimentos. La entendemos como el camino para ver la producción de alimentos como un conjunto de procesos colectivos y mediante el cual nos adaptamos y entendemos el medio, con el que se logra una transformación de nuestro entorno y nos permite ser productoras menos dependientes y más respetuosas y comprometidas con nuestro ambiente y territorio.

Es un proceso donde las personas productoras aprenden a adaptarse, aprovechar y gestionar los recursos que tienen disponibles en su entorno, adaptando a su vez las prácticas agrícolas y los conocimientos adquiridos a cada lugar y región. En resumen, la agroecología es un proceso de búsqueda constante de la autonomía y la sostenibilidad, con miras a preservar y reconocer el valor de lo tradicional y local, pero con adaptaciones que den soluciones integrales y a largo plazo.

El Recetario El Buen comer pretende impulsar y dar a conocer las economías alimentarias locales, llevando las experiencias de producción del campo a la mesa de quienes disfruten leer sus historias y poner en práctica las recetas que aquí compartimos, convirtiendo los saberes de trabajar la tierra también en saberes de preparación de alimentos en la cocina. Por eso este recetario busca compartir los saberes de las mujeres con respecto a la preparación de alimentos criollos y de producción local, visibilizando el aporte de ellas en mantener viva la tradición culinaria, la agroecología y la economía solidaria.



