

Comidas tradicionales nicoyanas



Comidas Tradicionales Nicoyanas



Comidas tradicionales nicoyanas

© 2020 Dirección de Cultura del Ministerio de Cultura y Juventud

641.59
R294r

Recetario de comidas tradicionales nicoyanas / editor Vera Beatriz Vargas León ; compiladores Adriana Méndez González, Jorge Díaz Sánchez –Primera edición– San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura y Juventud, Dirección de Cultura, 2020. 94 páginas ; 20 x 20 cm – (Serie Recetario; 1)

ISBN 978-9930-9655-6-6

1. Cocina guanacasteca. 2. Recetarios. I. Vargas León, Vera Beatriz, editor(a). II. Méndez González, Adriana, compilador(a). III. Díaz Sánchez, Jorge, compilador(a). IV. Título. V. Serie.

SINABI/UT

20-02



Derechos reservados conforme a la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos. D. R. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento escrito del autor. Hecho el depósito de ley.

Directora de Cultura

Sofía Yglesias

Directora de Cultura

2014-2018

Fresia Camacho

Coordinadora Programa de Promoción Regional

Adriana Collado

Coordinador Programa de Promoción Regional

2014-2018

Ricardo Martínez

Gestora Cultural en Guanacaste

Vera Vargas

Edición

Vera Vargas

Compilación

Adriana Méndez y Jorge Díaz

Producción

Jorge Díaz

Fotografías

Cristina Díaz

Diseño y diagramación

Círculo y Punto Ediciones | www.circuloypunto.com

Índice



- 5 Presentación
- 7 Introducción
- 9 Agradecimientos
- 11 Bebidas
- 21 Comidas
- 49 Panes
- 65 Postres
- 77 Plato innovador
- 93 Glosario



Presentación



¿Qué tiene el maíz que nos gusta tanto? No lo sé, pero el maíz tiene historia, tiene miles de años de historia, desde que nuestros antepasados lo escogieron cuando era solo una hierba comestible, para luego ser domesticado, y así es como hoy depende del cuidado y cariño que le den las personas para que responda con sus cosechas. Amor de hermanos, amor sería para siempre, entre planta y humanos.

No lo sé, pero el maíz es lindo, desde que nace apenas unos días después de sembrado ya reluce como plumitas en la tierra, como si fueran las plumitas en el lomo de una serpiente gigante que fuera la tierra. Luego crece como el toro, como la yegua briosa... crece bello, verde y poderoso.

El maíz hizo crecer grandes civilizaciones. Desde aquellas con hermosas pirámides, hasta las que domaron el oro,

el jade y el barro. Alimentó el músculo y la inteligencia.

Pero el maíz no ha estado solo. Junto con la mano del hombre y la mujer que le dan vida, están el frijol y el ayote. La yuca y la piñuela, el chancho y la gallina, el tiquizque y el quelite, el chile y el tomatillo, el culantro de coyote.

Bendito el maíz, bendita la milpa, benditas las manos que los hacen posible. Benditos el fogón, la olla, el comal, el plato, la memoria de las gentes y el sudor que los transforman en mundos de sabores. En alimento para el cuerpo y para el alma.

No sé qué tiene el maíz que nos gusta tanto.

ROMANO GONZÁLEZ ARCE

Unidad de Planificación Estratégica de las
Acciones Sociales en Salud,
Ministerio de Salud





Introducción



El Recetario sobre comida tradicional nicoyana surgió de una iniciativa que se transforma en proyecto y que pretende fortalecer la tradición alimentaria en el cantón de Nicoya en procura de transmitir las herencias, como conocimiento nutricional, agrícola, ambiental, económico...

De esta forma, se realizan dos Ferias de Comida Tradicional Nicoyana en el año 2016 y 2017 desde donde se brindaron talleres sobre tradición alimentaria, se realizaron concursos de platillos, se compartieron tradiciones, se hizo venta de productos y comidas y se impulsó un espacio como el Mercado Nicoya como punto de encuentro para el intercambio y venta de comida.

En las ferias efectuadas, las y los participantes mostraron sus recetas tradicio-

nales poco comerciales, las comerciales y las innovadoras, distribuidas en cuatro categorías como son: plato fuerte, bebidas, panes y postres y plato innovador. Esta última categoría pretende promover la creatividad y el emprendimiento a partir de la tradición.

Las recetas de los platillos presentados por los participantes, que fueron parte de estos espacios descritos, se presentan en el presente documento y son el resultado de una riqueza cultural diversa y extensa a lo largo del territorio nicoyano, que permite, a las nuevas generaciones alimentarse en cuerpo y alma para que el legado de la comida local nutra el presente y futuro de la población.

Es de relevancia mencionar que el proyecto se gestó en el seno de la Comisión de Cultura del Consejo Cantonal de



Coordinación Institucional (CCCI) de Nicoya con el apoyo de la Oficina de Gestión Cultural en Guanacaste de la Dirección de Cultura (MCJ), la Municipalidad de Nicoya, la Universidad Estatal a Distancia y la Universidad Nacional, así como colaboradores locales y empresariales del cantón.

Que sirva este esfuerzo para revitalizar la tradición alimentaria y las nuevas

prácticas culturales de la gastronomía local y nacional, así como impulsar el emprendimiento cultural, que propone e invoca la conservación, el disfrute y el impulso del legado cultural.

VERA BEATRIZ VARGAS LEÓN
Gestora Cultural en Guanacaste
Dirección de Cultura, MCJ



Agradecimientos



A los y las participantes portadores de tradición o herederos de las tradiciones alimentarias del cantón de Nicoya, quienes por su interés de seguir preservando e innovando a partir de las herencias alimentarias conservan vivo el legado del maíz, los vegetales, las carnes y la variedad de insumos que brinda el cantón.

A las siguientes instituciones:

- Comisión de Identidad y Cultura del CCCI de Nicoya
- Municipalidad de Nicoya
- Universidad Nacional Sede Chorotega (Nicoya)
- Universidad Estatal a Distancia Recinto Nicoya
- Asociación Mercado La Guayabita
- Departamento de Nutrición del Ministerio de Salud

- Escuela de Tecnología de Alimentos de la Universidad de Costa Rica Sede Guanacaste (TCU 698: Enseñanza y aplicación de la Ciencia y Tecnología de Alimentos en Centros Educativos de la provincia de Guanacaste)

A los gestores culturales y a la empresa local de Nicoya que se involucraron en el proyecto.







Bebidas

*Bebidas que forman parte de la herencia cultural
y que se consumen como alimento principal o
como acompañamiento en las comidas*





Chicha de maíz

BEBIDA



XENIA MARÍA SILVA OBANDO

Ingredientes

- 1 kg de maíz amarillo
- 1 tapa de dulce

Preparación

1. Remojar el maíz durante cinco horas en una batea de madera que tenga una cama de hojas de cuadrado.
2. Lavar el maíz y extenderlo húmedo en la batea sobre la cama de hojas durante cuatro días, hasta que la raíz salga un centímetro.
3. Moler y colar el maíz.
4. Cocinar la masa en dos litros de agua con las tapas de dulce, hasta que suba.
5. Servir fresca o dejar fermentar bien tapada.





Chicheme

BEBIDA



CARMEN CALDERÓN

Ingredientes

- 1 kg de harina de maíz pujagua
- 100 g de raíz de gengibre
- 100 g de flor de jamaica
- 100 g de clavo de olor en polvo

Preparación

1. Diluir la harina de maíz pujagua en tres litros de agua fría, evitando los grumos.
2. Diluir uno de los siguientes ingredientes: el gengibre, el clavo de olor o la flor de jamaica, en una olla con 12 litros de agua al fuego, hasta conseguir un tono café.
3. Agregar la harina de maíz pujagua diluida y cocinar a fuego lento durante una hora y media, removiendo y agregando más agua.
4. Colar la masa con un colador de tela y dejar reposar el líquido.





Tiste

BEBIDA



MARGARITA FAJARDO GARCÍA

Ingredientes

- ½ kg de cacao en grano
- ½ kg de arroz
- 1 tapa de dulce
- 20 clavos de olor
- 20 pelotitas de jamaica

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en siete litros de agua y dejar reposar durante 12 horas, hasta que se suavicen.
2. Moler todo junto y colar con tela.





Mozol

BEBIDA



DEMESIA ALEMÁN AGUIRRE

Ingredientes

- 1 kg de maíz pujagua cascado

Preparación

1. Lavar el maíz y hervirlo durante tres horas hasta que reviente.
2. Quitar el excedente de agua y dejar reposar el maíz.
3. Moler al día siguiente sin echarle agua.
4. Hacer una pelota con la masa, para preparar la bebida.







Comidas

Platillos preparados que pueden ser considerados como plato fuerte y que forman parte de la herencia cultural, tomando en cuenta su preparación, uso y presentación tradicional





Ayaco

COMIDA



MARIELOS CARRILLO MONTIEL

Ingredientes

- 150 g de manteca de cerdo
- ½ kg de carne quititeña
- ½ kg de carne de cerdo
- ½ kg de tocino
- 300 g de plátano maduro
- 400 g de tapa de dulce
- 300 g de papa amarilla
- 150 g de culantro
- 1 chile dulce rojo
- 600 ml de leche
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 kg de hojas de quelite
- 1 chile dulce verde
- ½ kg de masa de maíz criollo
- 50 g de ajo picado
- 1 cebolla
- sal al gusto

Preparación

1. Picar la carne y adobar los condimentos 3 horas antes.
2. Colocar una olla de hierro durante 15 minutos al fuego y poner la carne a cocinar lentamente, evitando que se evaporen sus jugos.
3. Agregar la masa sin dejar de revolver, junto al resto de los ingredientes finamente picados.
4. Cocinar lentamente revolviendo durante 20 minutos, sin que se seque, hasta lograr una consistencia espesa.

Esta receta es herencia de la familia nicoyana Briceño, quien la prepara desde hace más de 150 años.





Gallina achiotada

COMIDA



ZULEYCA CASTILLO GARCÍA

Ingredientes

- 1 gallina criolla
- 5 hojas de culantro de coyote
- 1 chile dulce
- 1 cebolla
- 5 ajos
- 1 taza de salsa de tomate
- 2 consomés de pollo
- ½ taza de salsa Lizano
- Pimienta negra al gusto
- Sal al gusto

Preparación

1. Cocinar la gallina a fuego lento, bañada en la salsa formada por los olores.
2. Acompañar con arroz, tortilla de maíz, papas y huevos sancochados.

De origen guanacasteco, se utiliza como plato fuerte en fiestas o cualquier actividad social. En algunas recetas sus autoras incluyen productos industrializados, debido a que así lo aprendieron.





Gallina criolla

COMIDA



ZULEYCA CASTILLO GARCÍA

Ingredientes

- 1 gallina criolla
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 2 tazas de salsa de tomate
- ½ taza de salsa de vegetales
- 1 cucharada de achiote
- ½ taza de aceite
- 2 consomés de pollo
- Condimentos al gusto.

Preparación

1. Preparar la gallina con los condimentos.
2. Cocinar la gallina entera en un sartén con el aceite y el achiote.
3. Agregar chorritos de agua disueltos con los condimentos, la salsa de vegetales y el consomé, para no se pegue al cocinar.
4. Agregar una cebolla picada finamente al final, junto con la salsa de tomate y el chile dulce.
5. Bañar con el caldillo que se forma.

De origen guanacasteco, se utiliza como plato fuerte en fiestas o cualquier actividad social. En algunas recetas sus autoras incluyen productos industrializados, debido a que así lo aprendieron a usar.





Gallina criolla con papas y buevo

COMIDA



HUGO ALBERTO UGALDE ZÚÑIGA

Ingredientes

- 1 gallina de patio o criolla
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro de coyote
- Ajos al gusto
- Manteca de cerdo al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Condimentos al gusto
- 1 kg de papas
- 10 huevos duros

Preparación

1. Cocinar la gallina en 750 ml de agua con los condimentos, la sal y los olores, dejando al fuego durante tres horas mientras se agrega la manteca de cerdo para darle más sabor.
2. Agregar el achiote junto con las papas peladas y cortadas a la mitad para que se cocinen en el caldo, por media hora más.
3. Agregar los huevos duros pelados para que la salsa de la gallina les de su sabor.

Este plato se utiliza en almuerzos o cenas familiares y en fiestas, puede ir acompañado con arroz o tortillas.





Pollo criollo con leche

COMIDA



HUGO ALBERTO HUGALDE ZÚÑIGA

Ingredientes

- 1 litro de leche
- 1 culantro de coyote
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1 cabeza de ajo
- Achiote criollo al gusto
- Piezas de pollo criollo o de patio (la cantidad que se desee preparar)

Preparación

1. Sofreír los ingredientes con manteca de cerdo.
2. Agregar achiote y las piezas de pollo.
3. Seguidamente agregar la leche.
4. En cuando la leche alza el primer hervor, agregar sal al gusto.
5. Conservar la leche hasta que el pollo esté suave.

«Esta receta la hacía mi abuela paterna para los almuerzos en familia»





Juana Luisa

COMIDA



JACINTA GARCÍA JUÁREZ

Ingredientes

- 1 gallina criolla
- 1 kg de masa de maíz molido
- Olores y condimentos al gusto
- Sal al gusto

Preparación

1. Hervir la gallina y desmenuzarla cuando esté suave.
2. Mezclar por aparte la masa y los olores.
3. Poner a hervir la gallina desmenuzada con la masa mientras se espesa la crema.



Sopa de albóndigas

COMIDA



JACINTA GARCÍA JUÁREZ

Ingredientes

- 1 pollo entero
- ½ kg de carne molida
- Verduras al gusto
- 2 tazas de masa de maíz molido
- 2 huevos
- Olores al gusto
- Condimentos al gusto
- Sal al gusto

Preparación

1. Hervir el pollo.
2. Preparar un consomé con el caldo del pollo y las verduras.
3. Desmenuzar el pollo y revolver con la carne molida, los olores, los huevos y la masa.
4. Agregar los condimentos y sal para luego hacer las bolitas.
5. Agregar las bolitas a la sopa cuando las verduras están suaves.
6. Apagar la sopa dejar que las albóndigas se cocinen con el calor.



Arroz guacho guanacasteco

COMIDA



ALBA IRIS GRIJALBA MORAGA

Ingredientes

- 3 tazas de arroz
- 1 gallina o 1 kg de carne de cerdo
- 1 cebolla
- 1 rollo de culantro
- Achiote al gusto
- 1 chile dulce
- Condimentos al gusto

Preparación

1. Hervir la gallina o la carne del cerdo y guardar el caldo.
2. Preparar el arroz en el caldo.
3. Una vez que el arroz está reventado, agregar más caldo y la carne.

Se usa como comida en los almuerzos.





Frito

COMIDA



ZULEYCA CASTILLO GARCÍA

Ingredientes

- 1 cabeza de cerdo
- 1 rollo de culantro de coyote
- 5 hojas de laurel
- 10 dientes de ajos
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 2 consomés de pollo
- 1 ramita de orégano
- 3 cucharadas de achiote

Preparación

1. Cocinar la cabeza del cerdo con los olores. Una vez que está suave, dejar enfriar y desmenuzarla. Guardar el caldo.
2. Freír por aparte más olores y luego agregarles el caldo del cerdo junto con la masa, espesando.
3. Agregar las salsas, remover y agregar al final la cabeza del cerdo desmenuzada.
4. Remover hasta que se compacte un poco.

Origen nicoyano, se utiliza como plato fuerte y se acompaña con arroz, limón y en algunas ocasiones con cuadrado.





Patatas de cerdo con frijol blanco

COMIDA



ALBA IRIS GRIJALBA MORAGA

Ingredientes

- 2 patas de cerdo
- 1 kg de frijoles blancos
- 1 rollo de culantro
- 1 chile dulce
- Hojas de orégano
- 1 cebolla
- Achiote al gusto
- Condimentos al gusto
- Sal al gusto

Preparación

1. Poner los frijoles a remojar en la noche.
2. Cocinar el cerdo al día siguiente con los frijoles y todos los olores.

Se usa como comida o como bocas.





Picadillo de papaya

COMIDA



HUGO ALBERTO UGALDE ZÚÑIGA

Ingredientes

- 10 papayas verdes
- 4 chiles dulces
- 2 cabezas de ajo
- 6 rollos de culantro de coyote
- 1½ kilo de carne molida de cerdo
- 2 paquetes de pimienta y comino en grano
- 1 kg de papas
- 1 litro de manteca de cerdo
- 2 cucharaditas de achiote criollo
- sal al gusto

Preparación

1. Pelar las papayas y poner la pulpa en trozos a cocinar en agua.
2. Cuando los trozos de papaya estén suaves, secarlos muy bien, dejar enfriar y picarlos muy fino.
3. Mezclar con la papa picada y cocida.
4. Sofreír todos los olores en una olla junto con la carne molida.
5. Mezclar los ingredientes y freír el picadillo en la manteca de cerdo y el achiote, agregando sal al gusto.



Picadillo de cuadrado con panzada

COMIDA



JACINTA GARCÍA JUÁREZ

Ingredientes

- 30 cuadrados
- 2 kg de carne de panzada
- 2 chiles panameños verdes enteros
- 3 chiles dulces
- 3 cebollas
- 2 rollos de chicasquil
- 2 rollos de culantro
- 2 rollos de culantro de coyote
- 5 ajos

Preparación

1. Hervir la panzada y guardar la sustancia.
2. Cocinar los cuadrados con todo y cáscara en agua con sal.
3. Freír los olores con la carne en una olla aparte y luego agregar los cuadrados picados.
4. Agregar la sustancia de la carne y sofreír hasta que el picadillo la absorba.



Guiso de chilote

COMIDA



MARGARITA FAJARDO GARCÍA

Ingredientes

- 5 docenas de chilotes
- 1 gallina
- 1 kg de masa de maíz molido
- 1 rollo de culantro de coyote
- 3 chiles dulces
- 5 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino

Preparación

1. Picar los olores y chilotes.
2. Freír la carne de gallina con los olores.
3. Agregar los chilotes picados y revolver
4. Agregar la masa y espesar.







Panes

*Repostería que se consume como acompañamiento
o merienda, que forman parte de la herencia
cultural*





Rosquillas

PANES



JACINTA GARCÍA

Ingredientes

- 4 kg de masa de maíz molido
- 1 kg de queso seco pulverizado
- 1½ kg de manteca
- 1 huevo
- sal al gusto

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Moler la masa resultante.
3. Hacer rollitos en forma de aros.
4. Colocar en sartenes engrasados en el horno durante 15 minutos.
5. Sacar del horno, desmoldar, dar vuelta y volver a introducir hasta dorar.





Tanela de maíz reventado

PANES



MARGARITA FAJARDO

Ingredientes

- 1 kg de maíz
- ½ kg de queso seco
- 1 barra de mantequilla
- Azúcar al gusto
- 1 tapa de dulce
- 1 taza de natilla
- Jamaica al gusto

Preparación

1. Lavar el maíz y poner a reventarlo al fuego por una hora, con suficiente agua.
2. Moler el maíz y mezclar la masa con la mantequilla, el azúcar, el dulce, el queso, la natilla y la jamaica, hasta que todos los ingredientes se incorporen.
3. Engrasar los moldes y colocar la mezcla. Hornear por 30 minutos.
4. Retirar del horno y dejar enfriar por 30 minutos, partir en pedacitos al gusto y sirva.





Tanela

PANES



CINTHYA AGÜERO CERDAS

Ingredientes

- 1 kg de maíz molido
- ¼ de kilo de queso rallado
- 3 huevos
- 1 barra de mantequilla
- 2 cucharadas de manteca
- 2 tazas de tapa de dulce
- 10 clavos de olor

Preparación

1. Preparar la masa del maíz y agregarle el queso rallado, la mantequilla y la manteca disueltas.
2. Agregar los huevos batidos.
3. Amasar y agregar dos tazas de miel de tapa de dulce derretida con diez clavos de olor molidos.
4. Hornear.





Tamal asado a la brasa

PANES



XENIA MARÍA SILVA OBANDO

Ingredientes

- 3 kg de maíz amarillo
- 2 tapas de dulce
- 1 kg de natilla criolla
- 1 botella de leche agria
- 1 pizca de sal
- 2 huevos
- 1 kg de cuajada
- ½ kg de manteca
- Canela al gusto

Preparación

1. Cocinar el maíz con ceniza. Luego lavarlo bien y molerlo.
2. Agregar la cuajada a la masa, luego el dulce rallado. Revolver bien y mientras se agrega canela al gusto.
3. Volver a pasar por el molino y agregar dos yemas de huevo bien batidas, luego la natilla, la leche agria y la pizca de sal, sin dejar granos.
4. Moldear en una olla engrasada y llevarla tapada al fogón. Colocar las brasas sobre la tapa y leña en la parte de abajo.





Perrereque

PANES



NICACIO GUTIÉRREZ OVIEDO

Ingredientes

- 50 elotes tiernos
- 1 kg de queso rayado
- 500 g de natilla
- 2 kg de azúcar
- 10 barras de margarina
- 1 pizca de sal

Preparación

1. Preparar la masa con los elotes tiernos desgranados, agregando el queso rallado, la natilla y la margarina.
2. Agregar una pizca de sal y el azúcar al gusto.
3. Hornear.





Arquesote

COMIDA



MARGARITA FAJARDO

Ingredientes

- 1 kg de pinol
- 10 huevos
- 1 tapa de dulce
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 20 clavos de olor

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Cocinar a fuego lento.
3. Hornear.



Pan casero

PANES



MARGARITA FAJARDO

Ingredientes

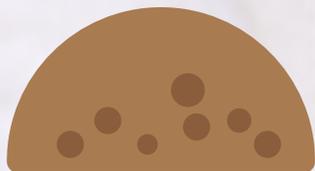
- 1 paquete de harina de trigo
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharadas de manteca
- 1 taza de agua
- 2 paquetes de levadura instantánea

Preparación

1. Cernir la harina y mezclarla con la manteca, el azúcar y la levadura.
2. Cortar en porciones para realizar los bollitos.
3. Colocan los bollitos en un molde previamente engrasado y se dejar reposar durante una hora para que la levadura haga su proceso.
4. Hornear por 10 min.







Postres

Platillos que se consumen como postre, que forman parte de la herencia cultural





Buñuelos

POSTRES



MARGARITA FAJARDO

MARIELOS CARRILLO MONTIEL

Ingredientes

- 1 kg de yuca
- ¼ kg de queso
- ½ kg de masa de maíz
- 1 tapa de dulce
- Aceite para freír
- Sal al gusto

Preparación

1. Moler la yuca con el queso y mezclarlos con la masa. Agregar sal al gusto.
2. Poner al fuego un recipiente con aceite y cocinar las bolitas por tres o cuatro minutos.
3. Mezclar agua y el dulce de tapa para hacer la miel. Dejar enfriar un poco las bolitas y agregarla.

Ingredientes

- 1 kg masa de maíz
- ½ kg de yuca rallada
- ½ kg de natilla
- ½ kg de queso rallado seco
- 1 cucharadita de sal
- 1 tapa de dulce en miel espesa

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes hasta hacer una pasta.
2. Hacer las bolitas y freírlas en aceite caliente.
3. Dejarlas enfriar un poco y agregarles miel de tapa.





Atolillo de arroz

POSTRES



MARGARITA FAJARDO

Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 5 astillas de canela
- 1 litro de leche
- 1 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla

Preparación

1. Humedecer el arroz y agregarle unas astillas de canela.
2. Dejar reposar por unos 25 minutos para suavice.
3. Moler el arroz y disolverlos en leche.
4. Cocinar a fuego lento por 25 minutos, drevolviendo.
5. Servir como postre frío o caliente.





Cajeta

POSTRES



GLADYS GÓMEZ CASTILLO

Ingredientes

- 1 galón de leche
- 1 kg de azúcar o al gusto
- 3 g de vainilla

Preparación

1. Hervir la leche con el azúcar y batir hasta que tenga una consistencia dura.
2. Poner una hora al fuego y agregar la vainilla.
3. Dejar enfriar y cortar.





Arroz con leche

POSTRES



GLADYS GÓMEZ CASTILLO

Ingredientes

- 1 kg de arroz
- 1 galón de leche
- 1 barra de mantequilla
- 125 g de canela
- 1 kg de azúcar o al gusto
- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada

Preparación

1. Hervir la leche y agregar el arroz, la leche evaporada, la leche condensada, la margarina, la canela y poco a poco el azúcar, durante una hora.
2. Dejar enfriar un poco y servir.





Atol morado

POSTRES



ALBA IRIS GRIJALBA MORAGA

Ingredientes

- 3 kg de maíz pujagua
- 2 kg de azúcar

Preparación

1. Remojar el maíz en agua durante tres días.
2. Moler y colar la masa.
3. Cocinar a fuego lento agregándole el azúcar .







Plato innovador

Platillos preparados a partir de la variación de una receta tradicional, o que usan un ingrediente tradicional





Atol de maíz pujagua con moringa

PLATO INNOVADOR



MARÍA INÉS BRICEÑO MONTIEL

Ingredientes

- 1 kg de maíz pujagua
- Azúcar al gusto
- 3 cucharadas de moringa picada

Preparación

1. Preparar el atol con el maíz morado molido, agua y azúcar al gusto.
2. Agrega moringa al comenzar a espesar.





Crema de chicasquil con mariscos

COMIDA



Marielos Carrillo Montiel

Ingredientes

- 700 g de cucaracha de mar mariscos
- 700 g de mariscos
- 350 g de harina de plátano
- 25 g de chile panameño
- 1 cebolla pequeña
- 800 g de hojas de chicasquil
- ½ rollito de culantro
- 1 rollito de culantro de coyote
- 4 o 5 ajos
- 1 pizca de sal
- Azúcar al gusto

Preparación

1. Preparar una mezcla con una parte de los mariscos y el jugo de las cucarachas de mar.
2. Sofreír los olores con una pizca de sal y de azúcar al gusto, agregando harina de plátano para hacer la crema.
3. Saltear el resto de los mariscos con las cucarachas y agregar a la crema.





Queque de frijoles

PANES



BRENDA CÁRDENAS DÍJERES

Ingredientes

- 200 g de harina de avena integral
- 1 taza de frijoles negros
- 3 huevos
- 3 cucharadas de tapa de dulce granulada
- 2 cucharaditas de polvo de hornear

Preparación

1. Remojar los frijoles en agua por 12 horas.
2. Cambiar el agua y poner a cocinar los frijoles solamente en agua.
3. Formar un puré con los frijoles suaves, licuado o majado.
4. Agrega la harina de avena integral, los huevos, la tapa de dulce y el polvo de hornear y batir bien.
5. Hornear por aproximadamente 30 minutos.





Tamal vegetariano

COMIDA



CARMEN CALDERÓN SOBRADO

Ingredientes

- 1 kg de masa de maíz molido
- 1 kg de arroz
- ½ kg de papas
- ½ kg de zanahorias
- ½ kg de vainicas
- 1 lata de guisantes
- 2 chiles dulces verdes
- 1 chile dulce maduro
- 1 chile dulce colorido
- ½ litro de aceite
- Salsa inglesa al gusto
- Condimentos al gusto

Preparación

1. Preparar la masa con un caldo de vegetales.
2. Colocar arroz, vainicas, papas, zanahorias, guisantes, chiles dulces o cualquier otro vegetal que desee, junto a los condimentos.
3. Envolver en hojas de plátano o cuadrado, amarrarlas y hervir.





Leudados de plátano enriquecidos con chिकासquil

PANES



MARIELOS CARRILLO MONTIEL

Ingredientes

- 1 kg de harina de plátano
- 800 g de hojas de chिकासquil
- 5 huevos
- 100 g de levadura
- 200 g de natilla
- 300 g de mantequilla sin sal
- Sal al gusto

Preparación

1. Hervir las hojas de chिकासquil por diez minutos.
2. Mezclar la harina con los demás ingredientes en un tazón, agregando los huevos completos uno a uno.
3. Agregar la levadura, amasar y dejar crecer durante una hora.
4. Preparar los bollitos y hornearlos a 250 °C por 25 minutos.





Queso de yogurt

PLATO INNOVADOR



NICACIO GUTIÉRREZ OVIEDO

Ingredientes

- Yogurt natural
- Un poquito de sal

Preparación

1. Mezclar el yogurt natural con la sal.
2. Colocar en un recipiente para que tome forma.

Las recetas familiares se transmiten durante generaciones, tanto en ingredientes como en preparación, por eso no siempre es posible recuperar detalles de pesos, volúmenes o procedimientos.





Tortas de verdolaga

COMIDA



Jacinta García Juárez

Ingredientes

- 6 huevos
- 1 kg de hojas de verdolaga
- 2 cebollas
- 2 chiles dulces

Preparación

1. Batir los huevos y se agregan los olores con las hojas de verdolagas bien picadas.
2. Freír y se acompañar con tortillas.





Glosario



Atolillo. Puré elaborado con arroz cocido y azúcar.

Ayaco. Platillo elaborado con carne y hojas de quelite (ver).

Batea. Recipiente de madera de forma circular u oblonga, sin asas, que se estrecha hacia el fondo.

Buñuelo. Torta frita de masa, yuca y queso bañada en dulce de tapa.

Chicasquil. Hoja comestible de árbol parecido al papayo, con sabor similar a la espinaca.

Chicha. Cerveza de maíz.

Chicheme. Bebida hecha de maíz pujagua (ver) con jengibre y dulce de tapa.

Cuajada. Leche solidificada con cuajo y amasada.

Cucaracha de mar. Molusco pequeño de borde carnosos cubierto de placas en forma de caparazón.

Culantro de coyote. Hierba aromática de hojas dentadas, con sabor similar al culantro o cilantro.

Guacho. Platillo hecha con arroz, carne de pollo y condimentos, de consistencia acuosa.

Guiso. Platillos que tienen como ingrediente común la masa de maíz.

Leudado. Pan casero hecho con levadura.

Marquesote. Masa de pinol (ver) horneada con dulce y huevos.

Panzada. Trozos de panza de cerdo.

Perrerreque. Tipo de tamal de elote horneado bañado con dulce de tapa.



Pinol. Maíz tostado y molido del cual se hace una bebida.

Pozol. Refresco hecho de maíz pujagua (ver).

Pujagua, maíz. Maíz morado.

Quelite. Arbusto lechoso de hojas comestibles.

Quititeño. Corte de carne del cuello de la res.

Rosquilla. Rosca de masa de maíz aliñada con queso y asada en horno de barro

Tanela. Repostería de masa de maíz horneada con tapa de dulce, cuajada y natilla.

Tiste. Refresco de cacao molido, arroz, clavo de olor y pimienta. También se sirve caliente.

Verdolaga. Suculenta comestible de hojas pequeñas y carnosas.



ISBN: 978-9933-9655-6-6

