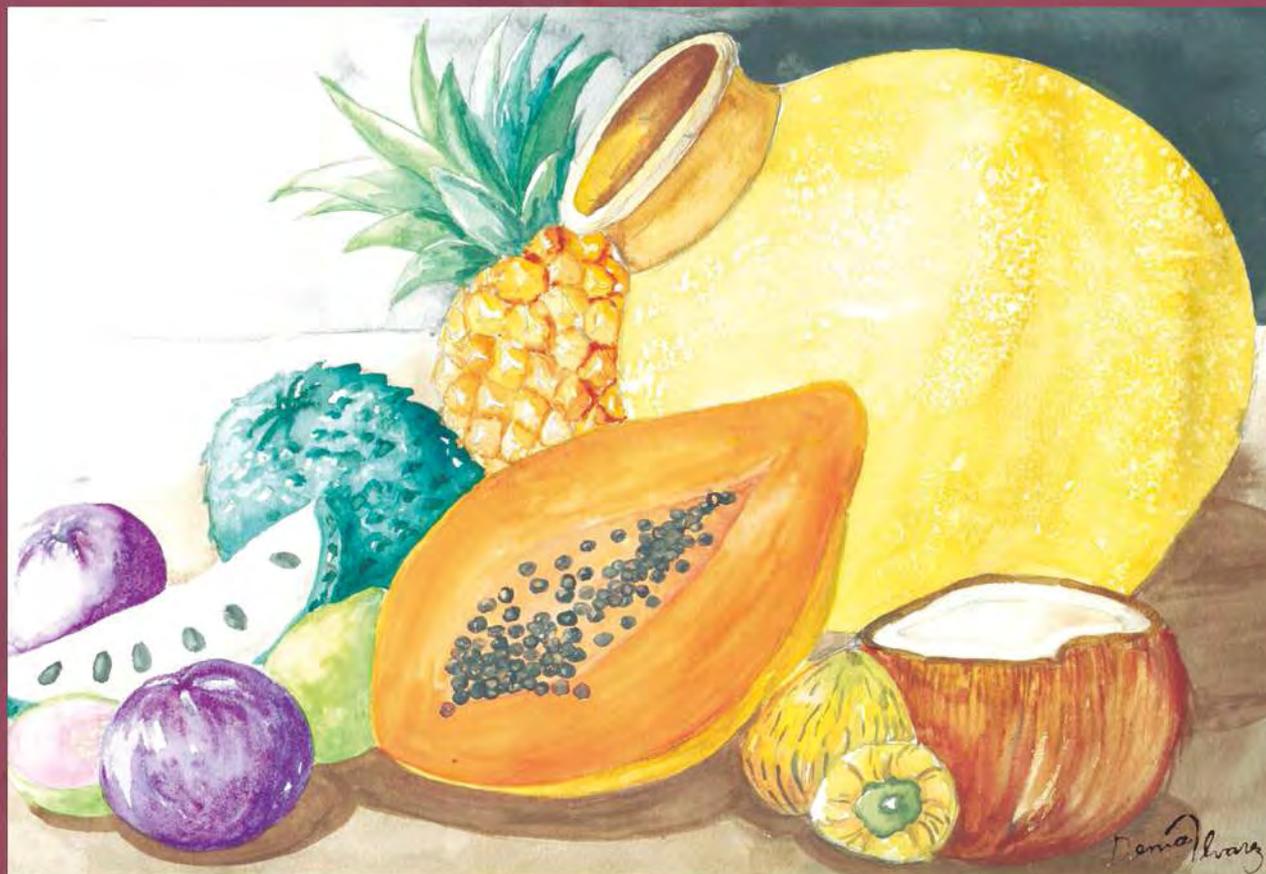


Cocina Tradicional Costarricense 2

Heredia y Limón



Compilado por: Yanory Álvarez Masís
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural
Ministerio de Cultura y Juventud

Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón





Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

Compilado por: Yanory Álvarez Masís

Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón



Yanory Alvarez Masís
Ministerio de Cultura y Juventud
Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural

Derechos reservados conforme
Con la Ley de Derechos de Autor
y Derechos Conexos D.R.

392.37
C659c Cocina Tradicional Costarricense 2. Heredia y Limón / comp. por Yanory Alvarez Masís. San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura y Juventud. Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural: Imprenta Nacional, 2007.

221 p. : il; 21x 27 cm

ISBN978-9977-59-195-7

1 COCINA COSTARRICENSE. 2. COSTUMBRES ALIMENTARIAS. 3. COSTUMBRES Y TRADICIONES. 4. HEREDIA-COMIDAS TRADICIONALES. 5. LIMÓN-COMIDAS TRADICIONALES. 1. Yanory Alvarez Masís, comp. II Título.

MCJ//ehc.2007

Portada. Acuarela. Denia Alvarez Masís
Arreglos fotográficos. Victor Hugo Zúñiga A.
Diseño y diagramación. Jaqueline Quirós Masís



Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón



Contenido

Presentación	13	Guineos en salsa de tomate y atún	38
Preámbulo	15	Lechón al horno	38
Capítulo I		Lengua en salsa de tomate.....	39
Heredia	19	Lomito en salsa de café.....	39
Comidas	29	Lomo fingido campesino	40
Almuerzo campesino.....	31	Lomo relleno	41
Angú de guineo	31	Lomo relleno	41
Arrocito jardinero	32	Mondongo en salsa (a lo campesino).....	42
Carne fingida rellena	32	Olla de carne	43
Crema de plátano verde.....	33	Pastel típico de tortilla y pollo.....	44
Ensalada de vegetales	33	Pastel de ñampi	45
Escabeche de pejibaye	34	Picadillo de arracache	45
Frijoles con rabo	34	Picadillo de arracachá(e)*	46
Gallina enjarrada	35	Picadillo de arracache.....	47
Gallina rellena.....	36	Picadillo de boda	48
Gallo pinto	36	Picadillo de cáscara de plátano.....	48
Guineos rellenos de carne.....	37	Picadillo de chayote para fiestas	49
		Picadillo de guinea cuadrada con cecina	50
		(¡Receta típica de mi abuelita!)	
		Picadillo de novios	50
		Picadillo palmo de pejibaye con carne molida.....	51



Picadillo de palo de papaya	51
Picadillo de papa	52
Picadillo de papa	52
Picadillo de papa con carne.....	53
Picadillo de papa con chicasquil	53
Picadillo de papa con chिकासquil	54
Picadillo de papas con hojas de remolacha.....	54
Picadillo de papa y arracache.....	55
Picadillo de papaya	55
Picadillo de plátano.....	56
Picadillo de plátano con chorizo.....	56
Picadillo de plátano verde.....	57
Picadillo de plátano con cecina	58
Picadillo de plátano verde con crema dulce y queso crema	58
Picadillo de quelites.....	59
Pozol.....	59
Sopa de albóndigas (sopa de mi bisabuela).....	60
Sopa de albóndigas	60
Sopa de mi abuela (albóndigas rellenas)	61
Sopa de elotes asados en cocina de leña	62
Sopa de mondongo.....	62
Sopa de quelite.....	63
Tamal de frijol.....	63
Tamales de cerdo	64

Panes y postres 65

Arepas	67
Arepas tostadas de la abuela.....	67
Arrollado de mi abuela	68

Arroz con leche	68
Arroz con leche	69
Budín de amor	69
Budín de ayote.....	70
Budín de ayote sazón	70
Budín relleno de guayaba.....	71
Cajeta de chayote	71
Cajeta de coco.....	72
Cajeta de leche.....	72
Conserva de coayotes	73
Conserva de toronja cristalizada (comidas doña rene).....	73
Conserva de toronja en dulce (comidas doña rene)	74
Delicia de pejibaye	74
Dos leches	75
Éloísa (cáscara de naranja agria con dulce).....	75
Empanadas de chiverre	76
Empanadas de queso	76
Empanadas de queso y frijol	77
Flan de ayote.....	77
Gelatina	78
Helados de sorbetera	78
Higos de sidra	79
Jalea de guayaba	80
Jalea de guayaba	80
Jalea de tres colores	81
Jalea en la cascarita.....	82
Mazamorra	82
Jalea tricolor.....	83
Mermelada de nísperos	84
Miel de ayote.....	84



Miel de jocote.....	85
Miel de jocote.....	85
Miel de toronja.....	86
Miel de toronja con dulce o con sirope.....	86
Miel y mermelada de cohombro.....	87
Naranjitas de zanahoria.....	87
Pan batido de chayote tierno y zanahoria.....	88
Pan casero.....	89
Pan de levadura relleno de queso crema.....	90
Pan de elote.....	90
Pan de yuca.....	91
Pan de zanahoria.....	91
Pan casero relleno de crema de coco.....	92
Pan relleno.....	93
Papaya cristalizada.....	93
Papín de novia.....	94
Parranga de la abuela.....	94
Polvorones.....	95
Postre de camote y piña.....	95
Prestíños caseros.....	96
Puntalito de cas*.....	96
Queque de elote.....	97
Queque de plátano maduro.....	97
Queque de banano.....	98
Quesillo de coco.....	99
Queque de remolacha.....	99
Ricura de plátano y queso.....	100
Rosca de pan casero relleno de chiverre.....	100
Rosca niña rosita.....	101
Tamal asado.....	101

Tamal asado de elote.....	102
Tamal asado de la abuela.....	102
Tamal de elote.....	103
Tamal de elote dulce.....	103
Torta de novios.....	104
Torrejitas mi mamá.....	104
Torrejitas.....	105
Torta de arroz.....	106
Tortillas caseras.....	106
Tortillas de maíz.....	107
Tortillas de queso.....	107

Bebidas.....	109
Agua dulce caliente.....	111
Bebida de mozote.....	111
Cerveza de jengibre.....	112
Chicha de cohombro.....	112
Compuesto del abuelo.....	113
Fresco de mozote.....	113
Fresco de mozote con naranja agria criolla.....	114
Fresco de pinolillo.....	114
Guaro de nance.....	115
Ponche casero.....	115
Refresco de cáscara de limones dulces.....	116
Refresco de leche y sumo de limón agrio.....	116
Refresco de piña con cebada y sirope rojo.....	117
Rompope.....	117
Rompope.....	118
Sirope de limón.....	118



Capítulo II

Limón..... 119

Comidas..... 125

Almuerzo campesino envuelto en hojas de bijagua..... 127

Arroz con bacalao y ackee..... 127

Banano con carne ahumada (chamútak dúlata)..... 128

Ceviche de banano..... 128

Frijoles blancos con pezuña y mondongo..... 129

Fruta de pan caribeña..... 129

Hoscktail (rabo de res) (conocido como cowtail)..... 130

One pot..... 131

One pot (arroz con todo o con mariscos)..... 131

Picadillo de hojas de zorrillo, papaya y tocino..... 132

Rabo de cerdo salado con frijoles..... 132

Rabo de vaca en leche de coco con yuca banano y domplin ... 133

Rice and beans..... 134

 Curry chicken (pollo al curry)..... 134

 Macarela en escabeche..... 135

Viagra caribeña o sopa de pescado..... 135

Rondón..... 136

Sopa de frijoles..... 137

Sopa de jaibas..... 138

Panes y postres..... 139

Ackee-roll (arrollado de seso vegetal)..... 141

Budín de camote y coco..... 141

Bon..... 142

Cocadas..... 143

Chocolates amazilia..... 144

Corn bread (pan de maíz)..... 144

Chorreadas de palmito..... 145

Fried cake..... 145

Fry doughnuts (donas fritas)..... 146

Galletas cucas..... 147

Greater cake (cajeta)..... 147

Jalea de guayaba..... 148

Manzanitas de coco y leche condensada..... 148

Miel de june plume..... 149

Plantin tart..... 149

Patí..... 150

Postre de galleta María..... 151

Pudín de pan..... 151

Queque negro..... 152

Tropical yuca pudín..... 153

Bebidas..... 155

Ale (hiel)..... 157

Blori (chicheme)..... 157

Chicheme..... 158

Limonada..... 158

Refresco de camote..... 159

Sarrel (rosa de jamaica)..... 159

Sarrel (rosa de jamaica)..... 160



Conclusiones 161

Anexos 163

Anexo 1

Participantes de Heredia..... 164

Anexo 2

Participantes de Limón..... 165

Anexo 3

Jurado calificador de Heredia 166

Anexo 4

Jurado calificador de Limón 167

Glosario..... 168

Fuentes..... 170





10

Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón



Agradecimiento

A mi familia y amigos, quienes con su apoyo y entusiasmo motivan éste y todos mis proyectos, a los compañeros del centro, en especial a los que desinteresadamente brindan su colaboración, tanto en la realización de los certámenes como en la elaboración de este documento; y mi reconocimiento y admiración a aquellas personas, que con su dedicación y conocimientos, hacen posible el transmitir a las nuevas generaciones nuestra "cocina tradicional".



12

Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón



Presentación

En el año 2001, el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura y Juventud, instauró mediante un decreto ejecutivo el certamen **Comidas y Bebidas Típicas de Costa Rica**, cuya primera edición tuvo lugar en la ciudad de Santa Cruz de Guanacaste, provincia elegida para dar inicio a este importante concurso.

El objetivo primordial de este evento de participación popular y de carácter regional, ha sido la revitalización y a la vez el registro de manifestaciones del patrimonio inmaterial en torno a la gastronomía, es decir, las maneras de preparar y presentar los alimentos y las bebidas tradicionales en diversos lugares del país. Sabemos que detrás de ello existen conocimientos y tradiciones ancestrales, y muchas veces verdaderos "secretos" culinarios, transmitidos oralmente de generación a generación. Es por ello que, un requisito fundamental para las participantes en los certámenes organizados por el Centro de Patrimonio ha sido la presentación, junto al producto terminado, de la respectiva receta escrita, con el fin de recopilar ese acervo y trasladarlo a textos como el presente.

De manera que, una publicación como esta, reviste tres propósitos esenciales a la vez. En primer término, divulgar la gastronomía popular y reforzar valores de nuestra cultura popular; a ello se suma el motivo

orientado a recuperar y dejar documentados saberes de la tradición oral transmitidos por lo general de abuelas a madres y de éstas a sus hijas. Adicionalmente, el texto sirve de guía práctica para todas aquellas personas que deseen preparar y degustar las recetas. En este último aspecto podemos considerar también la satisfacción y orgullo de las participantes, premiadas o no, de que sus nombres y recetas se viertan al papel como una manera de perpetuar su contribución a la cultura costarricense.

El concurso premia con dinero en efectivo a las ganadoras de los tres primeros lugares en tres categorías de preparaciones: comidas, bebidas, y panes, postres o acompañamientos. Para ello se designa a tres jurados integrados por personas de las distintas regiones, conocedoras del arte culinario local o regional, quienes degustan los platillos y bebidas el día principal del evento. Éste se lleva a cabo en un sitio público (parque, escuela, salón comunal) acondicionado al efecto. Para la ejecución de este proyecto ha sido fundamental la colaboración de grupos organizados de las comunidades, municipalidades y Casas de la Cultura, quienes se apropian, en el mejor sentido de la palabra, de la actividad por considerarla afín a sus objetivos de reafirmación de valores locales en el ámbito sociocultural.

Hasta el día de hoy, este concurso acumula siete ediciones que se han realizado en las siguientes regiones y fechas: provincia de Guanacaste, 2001; provincia de Cartago, 2002; región central de Puntarenas, 2003; provincia de Heredia, 2004; provincia de Limón, 2005; cantones de Escazú, Santa Ana y Mora, provincia de San José, 2006 y región sur de la provincia de Alajuela, 2007. Como es notorio, se trata de una cobertura paulatina de casi todo el territorio costarricense.

En el año 2005 se publicó el primer tomo de la serie **Cocina Tradicional Costarricense**, correspondiente al compendio de recetas de los concursos llevados a cabo en Guanacaste y la región central de Puntarenas, texto de 178 páginas cuya compiladora, la licenciada en historia Yanory Álvarez Masís, funcionaria del Centro de Patrimonio Cultural, ha estado a cargo de la organización de todos los certámenes, contando para ello con el apoyo de otros funcionarios de la misma dependencia.

En este nuevo esfuerzo de divulgación se presentan los recetarios correspondientes a las ediciones del concurso realizadas en las provincias de **Heredia y Limón**. En el primer caso se puede encontrar, en buena medida, una representación de las comidas y bebidas propias del Valle Central de Costa Rica, con sus énfasis locales y regionales. En el segundo, hallamos principalmente la culinaria atrolimonense, de fuerte raíz antillana, cuyo origen corresponde a la presencia de la cultura negra en esta región desde el siglo XIX. A ella se suma la tradición autóctona propia de las etnias indígenas y otros aportes como el asiático. La provincia de Limón es particularmente rica en diversidad cultural y ello se refleja también en su gastronomía popular.

Con la ratificación de la **Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial** (UNESCO, octubre 2003), por parte de Costa Rica (Ley N° 8560) en diciembre de 2006, actividades

como el certamen de comidas y bebidas tradicionales que ha venido promoviendo el Ministerio de Cultura, adquieren especial significado por cuanto se enmarcan en las líneas de salvaguarda del patrimonio inmaterial. Éste es definido en la precitada Convención como “los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas -junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes- que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconozcan como parte integrante de su patrimonio cultural. Este patrimonio cultural inmaterial, que se transmite de generación en generación, es recreado constantemente por las comunidades y grupos en función de su entorno, su interacción con la naturaleza y su historia, infundiéndoles un sentimiento de identidad y continuidad y contribuyendo así a promover el respeto de la diversidad cultural y la creatividad humana”.

En el caso que nos ocupa, comidas y bebidas tradicionales, merece destacar el rol fundamental de la mujer en la práctica y transmisión de esta herencia cultural. Se trata de quehaceres y saberes cotidianos que satisfacen una necesidad biológica básica del ser humano, cuya invisibilidad, por lo general, no les otorga ningún reconocimiento especial y más bien son considerados como una obligación para sus portadoras. Así como se atribuye a la mujer un papel protagónico en la domesticación y cultivo de plantas alimenticias, base de la agricultura, la experimentación y creatividad en la preparación de distintos alimentos y bebidas son principalmente aporte suyo.

Con esta publicación se rinde un merecido homenaje a todas aquellas cocineras anónimas que, con sus conocimientos y prácticas culinarias, mantienen vigente el gusto por las comidas tradicionales costarricenses.

Fernando González Vásquez
Antropólogo





Preámbulo

La gastronomía es una manifestación cultural ligada al desarrollo de las diferentes culturas; está íntimamente ligado a su economía y a la vez, su desarrollo propicia el de las artes y las ciencias, tanto en lo que se refiere a la confección de utensilios como en el mantenimiento de los alimentos.

En las culturas clásicas, los banquetes tuvieron tal importancia que gran parte de su arte se manifestó alrededor de éstos, creándose verdaderas obras de arte, que incluía el mobiliario, los utensilios de cocina, las vajillas, la mantelería y demás implementos relacionados con el arte gastronómico. Por ello Brillat Savarin (1774-1826) en su *Filosofía del Buen gusto*, nos dice: "... la gastronomía se ocupa de todos los estamentos de la sociedad, dirige los banquetes de las personalidades y calcula el tiempo de cocción de los alimentos. Teniendo como objetivo la conservación del individuo". (Savarín, 1970:58)

Nuestras culturas autóctonas contaron con gran variedad de productos, tanto los generados del desarrollo agrícola como los que se desarrollaron de forma silvestre, dándose una amplia gama de granos, frutos y verduras, los que unidos a los productos obtenidos de la caza y la pesca

complementan su dieta. A la vez se desarrolla estrechamente vinculada con sus creencias, tradiciones religiosas y la artesanía.

A la llegada de los españoles, tanto la gastronomía aborígen como la española, se vieron enriquecidas por una serie de productos que ambas incorporaron a su vida cotidiana, como es el caso del arroz, hasta hoy imprescindible en la dieta del costarricense y la papa en la de los españoles.

En las últimas décadas del siglo XX, nuestras nuevas generaciones se han inclinado hacia la denominada comida rápida, en especial por la gran propaganda de las grandes cadenas transnacionales relacionadas con este tipo de alimentación, a la vez, esta preferencia está reforzada por la proliferación de pequeños negocios, tanto en las ciudades como en los pueblos, que a precios módicos fomentan el consumo de estos alimentos.

Así, las hamburguesas, perros calientes, pollo rostizado, papas a la francesa, pizzas y las gaseosas, entre otros, han ido desplazando nuestra comida tradicional.



Los festejos populares y los denominados "turnos" se han convertido en los espacios donde la población puede disfrutar su comida tradicional, dándose a la vez especialidades lugareñas. Esto ha generado que el comedor sea el puesto más cotizado en estos eventos. En las diferentes carreteras del país han proliferado restaurantes de comida tradicional los que han tenido gran acogida, permitiendo a las nuevas generaciones degustar de los deliciosos platillos que conformaron la dieta cotidiana de nuestros abuelos.

El Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural en aras del fortalecimiento del patrimonio cultural intangible inició un proyecto para rescatar la comida tradicional costarricense, así, en la ley de presupuesto del año 2001, se contempló una partida de cuatrocientos mil colones para un "Certamen de comida tradicional" en la provincia de Guanacaste.

Para la realización de este certamen fueron necesarios varios trámites administrativos entre ellos su legalización, la cual se realizó mediante el decreto ejecutivo N° 29813-C, publicado en el Diario Oficial La Gaceta N° 186 del 27 de setiembre de 2001, el cual describe:

"Artículo 1°.- Créase el "Certamen Comidas y Bebidas Típicas", como estímulo a la recuperación de las tradiciones culinarias de la región seleccionada. Este Certamen se realizará anualmente.

Artículo 2°.- El Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, en coordinación con las organizaciones culturales de la región asignada, será el encargado de la organización y realización de este Certamen.

Artículo 3°.- En el Certamen se evaluarán tres categorías. Cada categoría obtendrá tres premios de dinero en efectivo, así como menciones

honoríficas. La suma de dinero establecido para la premiación en dicho Certamen, se definirá en el presupuesto anual ordinario del programa 751- Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes.

Artículo 4°.- Se designarán tres jurados, uno por cada categoría. Cada jurado estará integrado por tres miembros designados por el Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, de una lista que le presenten las organizaciones culturales de la región, donde se realizará el Certamen. El jurado debe estar constituido por personas conocedoras del arte culinario de la región que se califique.

Artículo 5°.- Corresponderá al Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural del Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes, la elaboración de las bases del Certamen.

Artículo 6°.- El jurado, por voto unánime de sus miembros, puede declarar desierto una o todas las categorías del Certamen".

El decreto se constituyó en la base legal para este certamen y los siguientes, ya que se consideró necesario compendiar el conocimiento de la gastronomía costarricense a nivel nacional.

Desde que se concibió el certamen, se visualizó como un proyecto del Centro con el apoyo de la comunidad donde se realizara, ya fuera municipal o de alguna organización local. Por ello desde los primeros meses del año se concertó una reunión con los miembros de la Asociación de Desarrollo Comunal de Santa Cruz, ciudad equidistante de las demás otras de la provincia de Guanacaste. Dicha Asociación mostró gran



entusiasmo hacia el proyecto al designar, desde la primera reunión, la fecha y lugar para la realización del certamen.

Como parte de la divulgación del proyecto se realizó una gira para presentarlo a los alcaldes de los diferentes cantones guanacastecos, con el fin de que ellos nos contactaran con la comisión de Cultura de la Municipalidad o con alguna organización comunal de su cantón que nos brindara apoyo, con la difusión del certamen en su localidad y con el aporte de dos miembros de la misma, como miembros del jurado calificador, el cual, de común acuerdo con la Asociación se había establecido que fueran personas de los diferentes cantones de la provincia, conocedoras de su gastronomía.

Para la organización fue muy importante analizar la gastronomía local, así con base en el folclor culinario de esta provincia, fue posible establecer las categorías y los criterios a calificar por el jurado, los que se basaron en la tradición, el uso de ingredientes propios, la calidad y presentación de los platillos.

La divulgación fue un aspecto básico dentro de la organización, por ello, se recurrió a los medios nacionales de difusión pero también fue muy importante el apoyo de los medios locales de la provincia, los cuales nos brindaron su colaboración, así, las radioemisoras, periódicos y televisora local, promovieron los últimos meses los requisitos y premiación que ofrecía el evento.

Los participantes debían llevar su platillo acompañado por la receta –escrita a mano o impresa a máquina– indicándoles que ésta se revertiría posteriormente a la comunidad a través de un recetario que se publicaría posteriormente.

Esta primera etapa del proyecto fue considerada todo un éxito tanto para los organizadores locales como para el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural. El evento se efectuó en el auditorio de la Casa de la Cultura del cantón de Santa Cruz, tal y como se había coordinado a su debido tiempo, a las once horas del 13 de octubre del 2001, se contó con la participación de setenta y dos personas, y un total de ciento treinta y cuatro recetas, por aportar algunas de ellas varios tipos de platillos, ya que un participante podía concursar en diversas categorías o varias en la misma. Además, hubo una amplia participación del público, tanto el de acompañamiento de los concursantes, como aquel que colaboró en la compra de los alimentos, los que después de la degustación del jurado, fueron puestos a la venta.

Durante los años siguientes, este certamen se ha realizado en las provincias de Cartago (2002), la región central de Puntarenas (2003), Heredia (2004), Limón (2005) y 2006 en los cantones de Escazú, Santa ana y Mora, provincia de San José. Cada uno de éstos, ha culminado exitosamente, la labor de divulgación contribuye sin lugar a dudas a despertar el entusiasmo que crea la participación de las diversas comunidades costarricenses.

En el año 2004 se realizó en la Escuela Joaquín Lizano Gutiérrez, de la ciudad de Heredia, el 12 de setiembre, con el apoyo de la municipalidad del cantón de Heredia, como parte de los requisitos para los participantes, se estableció, que cada platillo debería traer su respectiva receta, y que la presentación de éste, preferiblemente se debería hacer en utensilios o implementos tradicionales (bateas de madera, canastos, hojas de plátano o banano, cazuelas, ollas de hierro, enlozadas o de acero, y demás implementos culinarios que fueron parte de la vida cotidiana de nuestros antecesores).

Los participantes se esmeraron en la ornamentación de las mesas colocando entre sus platillos plantas, flores, verduras y otros, lo que sumado a la decoración del local redundó en un agradable ambiente para el desarrollo de la actividad.

El monto de la premiación establecida en esta edición del certamen fue de seiscientos mil colones, distribuidos en tres categorías cada una con dos premios. Los ganadores en dicha ocasión fueron: Comidas o plato fuerte; *Rosa María Sánchez Villalobos* y *Olga Sánchez Chavarría*; Panes y Postres: *Guillermo Bonilla Bogantes* y *Miguel Camacho Cambronero* y en Bebidas: *María de los Ángeles Camacho Ugalde* y *Etelvina Viquez Chaverri*.

En el 2005 el concurso se realizó en la provincia de Limón. El apoyo comunal fue aportado por el Comité Cívico Cultural Étnico Negro de Limón que propuso como fecha del evento el seis de agosto y como sede el Gimnasio Eddy Bermúdez, por pertenecer, al igual que la agrupación, la Junta de Administración Portuaria y de Desarrollo de la Vertiente Atlántica (JAPDEVA). En esta provincia hubo la particularidad de poder agregar dos segundos lugares a cada categoría al ofrecer el supermercado Caribásico, dos canastas de víveres para cada categoría.

Los ganadores de los primeros lugares fueron: *Cornelia Mard Wellington* y *Bárbara Smith Barton* en la categoría de Plato fuerte; en Panes y postres: *Juan Edwards Lewis* y la *Asociación Amazilia* y en la categoría de Bebidas: *Ivonne Allen Watson* y *Jeannette Briceño Rivas*. Como segundos lugares fueron: *Lupita Carling Williams* y *Odeney McLean Allen* en la categoría de Plato fuerte; en Panes y postres *Ivonne Allen Watson* y *Odeney McLean Allen* y en la categoría de Bebidas *Ivonne Allen Watson* y *Jeannette Briceño Rivas*.

La participación de concursantes en este certamen, en relación con los anteriores fue más reducida. Si asistieron gran cantidad de personas el día del evento, quienes adquirieron rápidamente los platillos.

A través de las diferentes versiones de este proyecto, se ha podido observar que la gastronomía tradicional es un tema que atrae la atención de los ciudadanos y despierta cierta vanidad en los participantes, quienes con orgullo muestran sus conocimientos culinarios y algunos utensilios que aún conservan de sus antepasados o de su juventud.

A la vez, se brinda a las nuevas generaciones la posibilidad de conocer lo que fue la gastronomía tradicional costarricense y su degustación. Algunos platillos son verdaderos manjares que conformaban la dieta de nuestros abuelos.

La edición de este recetario es una continuación del publicado en el 2006 para la provincia de Guanacaste y la región central de Puntarenas. Aquí se compenden las recetas aportadas por las y los participantes en los certámenes efectuados en las provincias de Heredia y Limón. De ésta manera el Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural pretende alimentar y avivar la conciencia de nuestra sociedad acerca de la importancia del patrimonio intangible, a cuyo conocimiento, divulgación y conservación contribuimos de esta manera.

Yanory Alvarez Masís

Capítulo I

Heredia





20

Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

La gastronomía costarricense es una conjunción de la comida prehispánica mezclada con la española y con la procedente de otras culturas que posteriormente fueron tomando carta de ciudadanía en el hoy territorio nacional. Así, poco a poco se ha ido formando nuestra cocina criolla.

Muchas poblaciones se distinguen por su gastronomía y ésta se desarrolla intrínsecamente unida a la producción agrícola; así, si un pueblo es pesquero, ganadero o papero, además de subsistir económicamente, se especializa en preparar sus productos presentándolos en diferentes platillos los que se reconocen tanto a nivel nacional como internacional.

Costa Rica no ha sido la excepción; la cultura prehispánica tuvo un gran desarrollo agrícola y productos como el maíz, el cacao, la yuca o el pejibaye ocuparon un lugar preponderante, ya fuera por su consumo o por sus connotaciones ideológico – religiosas. Así por ejemplo los indígenas Bribri y Cabécares consideran que los seres humanos fueron creados por el dios Sibú, a partir de granos de maíz y que el cacao es una bebida sagrada por representar a su sangre.

Durante varios siglos, la nutrición del costarricense estuvo ligada a la producción agrícola, generalmente de autoconsumo, viviendo de una forma modesta, prácticamente del producto de los cultivos de pequeñas parcelas, complementado con la carne de algún animal doméstico, la caza o la pesca.

La población de la provincia de Heredia, como la de gran parte del territorio nacional muestra una cocina criolla, basada en la producción de autoconsumo y posteriormente enriquecida por la bonanza adquirida

con la inserción de la producción cafetalera en la economía mundial, dedicándose gran parte del territorio de la provincia a ese cultivo. Así, desde mediados del siglo XIX, los cafetales eran la plantación más común en la provincia, ya fueran grandes o pequeñas propiedades donde se encontraba la vivienda. La plantación en ocasiones se alternaba con sembradíos de caña de azúcar o maizales, había gran cantidad de pequeños caficultores

quienes vendían su producción a los beneficiadores locales, dejando en sus casas solo lo necesario para el consumo familiar. Además del principal producto al que se dedicaba la familia, el café, alrededor de sus casas obtenían los demás elementos necesarios para su alimentación.

Al respecto Carl Hoffman nos dice; *“junto a las casas uno encuentra, sin excepción plátanos y guineos en un pequeño jardín, legumbres del país y extranjeras y árboles frutales”*. (Hoffman.1976: 121) Hoffman, al hablarnos de legumbres se refiere a: yuca, camote, tiquisque, chile dulce y picante, tomate, diferentes cucurbitáceas como chayote, tacacos, cohombro, chiverre, ayote. Entre las extranjeras se encuentran: repollo, cebollas, garbanzos y diversas hortalizas. (Hoffman: ídem) El mismo autor



Café.
Foto: Silvia Valdeperas Castro. 2006

nos indica como aún, en las “cercas vivas” que separaban las propiedades, se encontraban árboles frutales, los que se complementaban con los que daban sombra a los cafetales, donde los vecinos podían obtener jocotes, mangos, nances, naranjas, nísperos, limones, ácidos y dulces, entre otros. (Hoffman: *opcit*: 121-123) Además, las familias contaban con animales domésticos como gallinas, chanchos, cabras, chompipes, en algunos casos con una vaca, de ellos obtenían carne, huevos, leche y hasta algunos derivados de la leche como natilla, queso, o una simple leche agria para hacer un fresco o un buen postre.



Cercas vivas, naranjas y cohombros.
Foto: Hugo Zúñiga A. 2007

Los relatos de éste médico alemán, héroe de la Campaña Nacional, se ubican a mediados del siglo XIX, sin embargo, aún un siglo después algunas personas entrevistadas nos relatan la misma situación, “en la casa había una huertita con todas las hierbas que se necesitaban para cocinar, también teníamos chayotera y frutas como; mangos, jocotes, naranjas,

duraznos, anonas, bananos y casi todo lo que se necesitaba en la casa” (Hernández: 2007)

Al ser la provincia de Heredia una región agrícola, sus viviendas se adaptaron a las necesidades requeridas por la producción; en la ciudad y centros de las poblaciones, las casas mostraban una pared lineal con sus ventanas, puertas y un gran portón cerrado con una amplia puerta de madera por donde podían entrar las



Casa de campo. Foto: Yanory Álvarez M. 2007

carretas, caballos y mercadería necesaria para la producción, además de las reses, cerdos, y otros animales de uso laboral y doméstico. En el campo, la fachada principal de la casa no daba a la calle, ingresándose a la propiedad por una tranquera y de ésta a la vivienda, ambos tipos de casa tenían; “...un inmenso patio, la troje, el corredor, en donde se guardaba la leña, los aperos y los frutos del campo”. (León: 1971:173)

La mayoría de las casas tenían dos o tres dormitorios, una sala y la cocina, la cual era de las habitaciones más importantes, donde además de las labores cotidianas se utilizaba para realizar tertulias a la luz de su fogón o cocina. El fogón era el artefacto principal de ella, por lo general

construido sobre un cajón con patas, dándole la altura de una mesa; la base del cajón se forraba con tierra y arena, para que soportara las temperaturas de cocción, sobre ellas se colocaban tres piedras a manera de tinamaste, dentro del mismo se introducía la leña.



Fogón. Foto: Raúl Arias S. 2007

El fogón descrito era sencillo, algunas familias, según sus posibilidades económicas lo hacían en barro o ladrillo. Las viviendas de las personas más adineradas, en lugar del fogón tenían la cocina de leña, ahí asaban sus panes para el uso cotidiano. El fogón o la cocina de leña se complementaba con el moledero, en muchos casos conformado simplemente por una o dos tablas (las cuales mantenían muy limpias, lavándolas con limón agrio o bicarbonato), un metate o una máquina de moler maíz o ambos, un comal indispensable para asar sus tortillas, una cafetera y algunos otros "trastes" que permitieran realizar la cocción de los alimentos, además de los utilizados para servir los platillos de sus comensales.

Fuera de la casa, a la orilla del corredor generalmente había un horno en el que asaban panes y carnes, muy útil en ocasiones especiales, como las fiestas patronales, Semana Santa, Navidad o alguna celebración familiar, boda o bautizo, en las que se cocinaba en grandes cantidades.

La comida cotidiana era muy sencilla; el desayuno consistía en una tortilla con queso, o pan con queso o natilla, sin embargo el panadero no pasaba todos los días; en los distritos lo hacía de vez en cuando. Además, ese pan no se conservaba mucho, por eso, "cada quince días se hacía pan casero en la casa, ese si se conservaba" (Arce: 2007).



Foto: Yanory Álvarez Masís. 2007

Los panes y postres desde el siglo XIX, ya eran una especialidad de las heredianas, de lo que Hoffman nos dice, "...sirven diversos platos de dulces en cuya preparación las gentes de aquí han alcanzado una verdadera maestría" (Hoffman: idem). Entre estos platillos se encuentran las conservas, cajetas, mieles, torta de arroz, torrijas, arroz con leche y gran variedad de pan como: pan casero, pan de elote, pan relleno, pan de yuca, tamal asado, arrollados, budines, variedad de tosteles, roscas y muchos más, dándole sabor y belleza a su gastronomía.



Foto: Eduardo Camacho V. 2004

Las mujeres se levantaban en la madrugada, encendían el fogón para hervir el agua y hacían el agua dulce, conocida

también como “bebida” o chorreaban el café, dependiendo de la costumbre familiar. Molían el maíz y preparaban las tortillas para que desayunara su marido y alistaban el almuerzo que se llevaba para el trabajo, en el que eran imprescindibles el arroz y los frijoles, estos podían acompañarse con torta de huevo arreglada con cuchillitos de poró (para que le diera consistencia), papas o alguna hortaliza; un picadillo o algún guiso que lo complementara. Como bebida, media botella de agua dulce o media de leche agria, si había naranja o alguna otra fruta llevaba agua fresca (un fresco), endulzado con raspadura de dulce. En muchos casos se mezclaban el arroz y los frijoles con la idea de que se conservaba más, iniciándose así la incorporación del gallo pinto en nuestra gastronomía. Para los que almorzaban en las casas se usaba mucho la ensalada de repollo y tomate.

La costumbre de endulzar las bebidas con raspadura de dulce fue común en la mayoría de la población costarricense aún en las primeras décadas del siglo XX, a pesar de que ya a mediados del XIX, se ofrecía en algunos comercios de San José. Al respecto, un anuncio de La Crónica de Costa Rica de febrero de 1850, nos dice: *“La Botica de la Plaza ofrece a precios moderados; azúcar refinada, te negro, polvo de rape...”*.

En las noches, según los Biesanz, *“desde medio día ella ha tenido unos huesos hirviendo para sopa, a los que ha agregado plátanos verdes o guineos y chayotes para hacer una olla de carne,... acompañada de arroz achotado”*. (Biesanz: 1975:67) Además de las verduras mencionadas por esos autores, le agregaban elotes, papas, yuca, ayote, camote o algún otro tubérculo. Si no había recursos económicos para adquirir la carne, *“se sustituía este platillo por otra cosa, alguna verdura con huesos para que le dieran sabor, porque los huesos los regalaban en la carnicería”* (Arce: 2007). Generalmente, lo que sobraba de las

verduras se hacía en un picadillo que podía servir para acompañar el desayuno o almuerzo del día siguiente.

Si comparamos los precios actuales nos puede extrañar que la olla de carne fuera cotidiana, pero nuestros antepasados el único producto que tenían que comprar era la carne; tenían en sus casas prácticamente todas las verduras, las que no, las intercambiaban con los vecinos. Cuando un vecino mataba una res o un cerdo, para una ocasión especial o porque se viera en la necesidad de eliminarlo (por algún accidente del animal), repartía la carne con sus vecinos más cercanos o con sus allegados. Tenían la costumbre de compartir, y si a eso le agregamos que la mayoría de las familias carecían de refrigeradora, era imprescindible utilizar rápido los alimentos, de lo contrario se podían descomponer. La forma de conservar la carne era salarla, colgarla en secciones largas (tajos) y angostas en un lugar cerca del fogón o la cocina de leña para que se ahumaran; lo mismo hacían con los quesos, que se ponían donde el humo les diera directamente y así podían conservarlos.

Las familias eran muy austeras; a pesar de que poseían gallineros, si mataban un pollo o una gallina, su carne se utilizaba para hacer sopa, arroz con pollo y a veces hasta alcanzaba para hacer algún pedazo frito, de manera que la carne servía para varios tiempos de comida.

En ocasiones especiales como bautizos, bodas o día del “Santo patrono del lugar”, se preparaban lomos rellenos, gallinas fritas, rellenas, arroz con pollo, carnes en pequeños trozos, diferentes picadillos (de papa, plátano, arracache, chicasquil y chayote, entre otros) que servían en forma de gallos, y eran las delicias de los invitados, por ello la tortilla siempre estuvo presente en la mesa de nuestros antepasados. Además del agua dulce se utilizaban diferentes frescos; de la fruta que estuviera en cosecha o de limón agrio que prácticamente era cotidiano en la



comida criolla. El rompopo y la chicha eran sinónimo de festejos, éstos no podían faltar en ocasiones especiales y como bebida más fuerte el “chirrite” (agua ardiente), presente en diferentes comunidades, donde la población sabía cuales vecinos lo fabricaban y su calidad; éste se servía puro o mezclado en forma de compuesto (al aguardiente se le agregaba sirope y jugo de frutas).

Con la bonanza generada por la producción cafetalera, desde mediados del siglo XIX, la mesa de algunos costarricense se ve engalanada con enlatados como aceitunas, alcachofas, espárragos, uvas, manzanas. Fresas y vinos. (Ferrero: 1986:115) Sin embargo para la mayoría de la población estos productos no están a su alcance, porque su situación económica no da para gastos superfluos. Para otros que si tienen los medios, sus hábitos cotidianos no son congruentes con el consumo de productos enlatados. Sobre ello, los Biesanz nos dicen; *“solamente se consume alimento empacado y enlatado para las fiestas especiales y en Semana Santa, cuando el cocinar es mal visto y hasta los pobres compran salmón y sardinas enlatadas. No se usan mucho los cereales secos, los vegetales en lata, las carnes, ni las sopas semipreparadas”* (Biesanz: opcit: 70)

La población costarricense, siguió con sus mismos hábitos alimenticios hasta avanzado el siglo XX. Sin embargo, los que tenían recursos para hacerlo adquieren para uso en sus viviendas algunos artículos como cocina de hierro, cristalería, losa importada y algunos otros artículos suntuosos o de consumo que poco a poco fueron incorporándose a las necesidades hogareñas. En la segunda mitad de ese siglo, se dieron una serie de transformaciones que variaron las costumbres alimenticias de la población. La principal de ellas fue la urbanización de la mayoría de las fincas del Valle Central, o por lo menos las más cercanas a los núcleos poblacionales, lo que produjo una fuerte subida en el valor de

las propiedades, por ello, los propietarios de viviendas ubicadas en amplios terrenos, vendieron parte de éstos o los segregaron para sus hijos. Así, de tener la vivienda en un terreno amplio, donde se podían sembrar gran parte de los alimentos utilizados por la familia, se pasó a la existencia de residencias en espacios pequeños, donde casi la generalidad de las viviendas poseen muy poco espacio libre, utilizado únicamente para el tendido de la ropa al sol.. Esta situación, con el paso de los años, se fue acrecentando y transformó notablemente la cotidianidad del costarricense.

A lo interno de las viviendas se dieron una serie de cambios, en primer lugar el fogón o la cocina de leña se convirtieron en un elemento difícil de mantener. Al desaparecer las fincas se dificultó la obtención de leña; además el humo en lugares poco espaciosos se convirtió en una molestia, por lo que la mayoría de las familias comenzaron a utilizar la cocina eléctrica y a incorporar la refrigeradora como electrodoméstico indispensable del hogar. Hoy día se pueden observar las cocinas de leña en zonas rurales y apartadas de los núcleos poblacionales, utilizada generalmente por campesinos que pueden aún obtener la leña en sus propiedades o en la de algún conocido.

Los jóvenes dejan de trabajar en labores agrícolas y se desplazan a las ciudades donde inician labores en comercios o en oficinas públicas o privadas. Esta nueva fuerza laboral requirió de sodas o restaurantes donde poder satisfacer sus necesidades alimenticias a un precio accesible, lo que dio paso a la formación de pequeños locales donde poco a poco se fue generando una comida completa para satisfacer el apetito de este nuevo y amplio grupo de comensales, a un precio módico. Así poco a poco se fue instaurando el “gallo pinto” o el “casado” como los platillos preferidos por los trabajadores.

El casado es un plato variado que presenta arroz, frijoles, algún picadillo, ensalada, huevo o algún tipo de carne y generalmente plátano maduro en tajadas. Es un platillo nutritivo, considerado completo porque contiene "varios grupos de alimentos como; cereales, leguminosas, carnes y vegetales, su característica principal es la variabilidad de las preparaciones que lo conforman, una presentación agradable por la variedad de colores", (La República: 22:03:1998) que es una tentación para el comensal, a la vez da la opción de escoger una carne entre res, pollo, pescado o cerdo.



Casado. Foto: Guiselle Álvarez Masís.

Hoy día el casado es tan popular que está presente en los menús de casi todos los negocios dedicados a la alimentación, en algunos casos le dan otro nombre como plato ejecutivo, combinado y otros pero en realidad sigue siendo el mismo casado, presentado de una forma más ostentosa a un precio mayor. Al variar el horario de la jornada laboral hizo que los trabajadores necesitaran un desayuno

más fuerte, siendo el gallo pinto el más generalizado, posiblemente por ser más económico, sin embargo, en la mayoría de las ocasiones se acompaña de huevos, tortilla, queso, natilla, carne o plátanos maduros. Algunos comensales se exceden ingiriendo no uno sino varios de estos complementos, dependiendo de su apetito o golosidad. De manera que estos dos platillos conforman la base de la dieta de la mayoría de la población, accesibles en cualquier negocio de alimentación, en casi todo el territorio nacional.

La segunda mitad del siglo XX aportó a la cocina criolla costarricense estos dos platillos, presentes en la mayoría del territorio nacional y que reafirman la jerarquía del arroz y los frijoles en la cocina nacional. Sin embargo, por la incorporación de la mujer a la fuerza laboral y la transformación de la vida cotidiana de la mayoría de la población, poco a poco se fueron dejando de lado muchos platillos que conformaban la dieta del costarricense, lo que unido a la popularización de la comida denominada "chatarra" ha hecho que las nuevas generaciones prácticamente desconozcan nuestra comida



Gallo Pinto. Foto: Guiselle Álvarez Masís. 2007

tradicional. Es por ello que en los últimos años algunos investigadores e instituciones se han abocado a la recuperación de las tradiciones gastronómicas con la finalidad de recuperar su conocimiento y revitalizar su uso. No pocos restaurantes “típicos” han encontrado provechosa actividad económica basada en la cocina tradicional, orientada sobre todo hacia la demanda turística, tanto nacional como internacional.

La segunda mitad del siglo XX aportó a la cocina criolla costarricense estos dos platillos, estando presentes en la mayoría del territorio nacional y reafirman la jerarquía del arroz y los frijoles en la cocina costarricense. Sin embargo, por la incorporación de la mujer a la fuerza laboral y la

transformación de la vida cotidiana de la mayoría de la población, poco a poco se fueron dejando de lado muchos platillos que conformaban la dieta del costarricense, lo que unido a la popularización de la comida denominada “chatarra” ha hecho que las nuevas generaciones prácticamente desconozcan nuestra comida tradicional. Por ello en los últimos años algunas instituciones se han abocado a su recuperación.



28

Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

Comidas





Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

ALMUERZO CAMPESINO

Mercedes Víquez Barrantes
Mercedes Sur, Heredia

Ingredientes

- 1 taza de arroz preparado
- ½ kilo de frijoles majados
- ¼ kilo de Masa Rica en tortillas palmeadas
- 2 hojas de plátano suazadas
- 2 huevos en torta

Preparación

1. Se hacen las tortillas para poner las tortas de huevo.
2. Ya los frijoles cocinados se arreglan con una cucharada de manteca y cebolla, tratando que no queden muy suaves.
3. En un gajo de hoja se envuelve el arroz, en otro los frijoles. En dos paquetitos, encima los gallitos de torta de huevo.
4. Encima se pone un poquito de sal envuelto en hoja.
5. Se envuelve todo y se amarra en un pañuelo grande campesino.

Con este almuerzo se lleva un pedazo de dulce de tapa, una botella de agua pura y otra de aguadulce fría. Todo se acomoda en la alforjita y se la lleva el campesino, desde buena mañana que va a trabajar al campo.



Almuerzo campesino.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

ANGÚ DE GUINEO

Silvia Ulate Chaverri
Santa Lucía, Barva, Heredia

Ingredientes

- guineos
- chorizo
- cebolla
- chile
- culantro
- ajo
- sal
- chile picante (opcional)

Preparación

Cristalizar olores en aceite, agregar los guineos previamente cocidos en agua, majarlos con tenedor y agregar el chorizo hasta mezclar.

ARROCITO JARDINERO

Ana Cecilia Muñoz Herrera
Santa Cecilia, San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- ½ kilo de arroz
- 10 vainicas picadas
- 1 zanahoria rallada
- 1 rollo de espinacas picadas
- 2 camotes medianos pelados y picados
- ½ kilo ayote sazón picado
- 2 elotes tiernos rallados
- 5 tacacos bien tiernos pelados y picados
- 1 papa grande pelada y picada
- culantro coyote bien picado
- culantro castilla bien picado
- 1 hoja de apio bien picado
- 2 ajos bien picados
- 1 cebolla bien picada
- 1 chile dulce bien picado
- ¼ taza de aceite
- agua, achiote, sal, pimienta y comino



Arrocito jardinero.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se ponen a sudar todas las verduras, que no se recocinen. Se sofríen los olores con el aceite y el achiote, se agrega el arroz bien lavado, se tuesta y se le agrega el agua y la sal.

Cuando todo está cocinado se revuelve y se le agrega la pimienta y el comino en polvo. Se puede servir con cualquier carne o aguacate.

Ingredientes

- 1 kilo de carne molida especial
- 2 huevos duros
- 1 taza de pan molido
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 chile dulce licuado
- 1 cucharada de mantequilla inglesa
- 1 cucharada de salsa
- zanahoria en tiritas
- chile dulce en tiritas
- ½ kilo de vainicas



Carne fingida rellena.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

La zanahoria y la vainica se ponen en un sartén con la mantequilla.

Los huevos duros en tajaditas.

Se revuelve la carne con el resto de los ingredientes y se hace una tortilla, se rellena con las verduritas y huevo; se arrolla y se envuelve en una hoja de plátano y papel aluminio amarrado, luego se pone en una olla con agua y se deja hervir por una hora.

CREMA DE PLÁTANO VERDE

Ileana Solera Vega
Heredia, Heredia

Ingredientes

- 3 plátanos bien verdes
- 1 barra de mantequilla
- 1½ litro de leche
- 1 litro de agua
- 1 crema dulce
- 1 cucharada de consomé de pollo
- 2 cucharadas de perejil finamente picado
- ½ taza de cebolla finamente picada
- ½ taza de chile dulce finamente picado
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de ajinomoto
- 6 hojitas de culantro coyote finamente picado
- 2 dientes de ajo finamente picado
- ½ taza de apio finamente picado



Crema de plátano verde.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Cocine los plátanos con cáscara en el litro de agua y ½ taza de leche en la olla de presión. Saque, quite la cáscara (caliente), procese con la crema dulce, la leche; hasta darle el punto deseado. Cristalice los olores en la mantequilla, menos el perejil y el culantro coyote; agréguele lo procesado, pruebe la sal y cuando empiece a hervir agregue el perejil y el culantro coyote.

ENSALADA DE VEGETALES

Miguel Camacho Cambronero
Barva, Centro- Heredia

Ingredientes

- coliflor
- zanahoria
- chayote
- vainica
- chile dulce
- cebolla
- sal
- vinagre al gusto



Ensalada de vegetales.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se cocinan todas los vegetales hasta que queden al dente o semicocidas. Se mezclan junto con la cebolla y el chile dulce, y se le agrega sal y vinagre al gusto.

ESCABECHE DE PEJIBAYE

José Pablo Brenes López
Residencial El Río, Heredia

Ingredientes:

- 12 pejibayes cocinados, pelados y picados
- 1 taza de aceite
- ½ taza de vinagre
- 3 cucharadas de azúcar
- sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de alcaparras picadas
- 1 cebolla picada fina
- 3 dientes de ajo picado fino
- 1 rollo de culantro picado



Escabeche de pejibaye.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

En una olla coloque los ingredientes, excepto los pejibayes. Deje hervir a fuego medio hasta que la cebolla esté suave. Quite del fuego y agregue los pejibayes.

Revuelva muy bien y deje enfriar totalmente.

Luego puede refrigerar. Puede durar 3 días en la refrigeradora.

Sirva en vasos pequeños con tortillas fritas.

FRIJOLES CON RABO

María Cristina Muñoz Herrera
Santa Cecilia, San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- ½ kilo de frijoles
- 1 kilo de rabo en rodajitas
- 1 tiquizque picado en tiras
- 10 vainicas picadas y sesgadas
- 1 plátano en tiras
- 1 zanahoria picada en tiras
- ½ chile dulce picado fino
- 1 cebolla pequeña bien picada
- culantro coyote y castilla bien picado
- 4 ajos bien machacados
- comino, pimienta y sal
- agua

Preparación

Se cocinan los frijoles con los olores, el rabo y la sal.

Cuando estén suaves se le agrega la zanahoria, las vainicas y el plátano; de último el tiquizque, porque es más suave.

GALLINA ENJARRADA

Guillermo Antonio Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 1 gallina grande
- 1 limón ácido
- 1 taza de arroz cocido
- 1/8 kilo de chorizo
olores de toda clase
- 1 cucharadita de achiote natural
- 5 huevos duros
tomate
hojas de lechuga u otra

Preparación

Tome la Gallina, frótela con limón ácido y póngala a cocinar a fuego medio por 1 hora con toda clase de olores. Una vez cocinada se retira del fuego y se reserva aparte para que se enfríe. (Se guarda el caldo porque aparte se prepara si se desea una sabrosa sopa con los menudos de la gallina, agregándole un tomate majado para darle sabor).

Luego se toma el arroz con un poquito de achiote y algunos olores junto con el chorizo, se fríen para luego rellenar la cavidad torácica de la gallina.

Se calienta el horno a temperatura media, se frota la gallina con achiote, orégano y ajo triturado y se baña con un poquito de caldo con el que se cocinó, luego se mete al horno por 1 hora y de vez en cuando se baña con caldo para que dore bien pareja.

Una vez dorada se retira del horno y coloca en una batea de madera, se adorna con huevos duros, hojas de lechuga u otra ensalada, se sirve acompañada con tortillas y la ensalada decorativa.



Gallina enjarrada.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

GALLINA RELLENA

Elisa María Soto Segura
Santa Lucía, Barva, Heredia

Ingredientes

- 1 gallina
- ajos,
- culantro,
- orégano
- 4 papas
- 4 huevos



Preparación

Se lava la gallina, se adoba con ajos, culantro, orégano y se deja reposar 2 horas.

Luego se cocina a fuego lento con poquita agua.

Cuando está suave se fríe y se le pone achiote y se rellena con papas sancochadas y huevos duros, y se pone al horno.

GALLO PINTO

Catalina Chaves Zárate
San José de la Montaña, Barva, Heredia

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 taza de frijoles
- un poquito de cebolla, chile y culantro
- una pizca de sal
- un poco de salsa lizano o similar

Preparación

Freír olores.

Agregar frijoles.

Agregar arroz.

Echarle salsa Lizano o similar y sal.

Revolverlo todo.



Gallo Pinto.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

GUINEOS RELLENOS DE CARNE

María Cecilia Arce Esquivel
Heredia, Heredia

Ingredientes

- 20 guineos tiernos
- ¼ kilo molida de cerdo
- 1 kilo de tomates bien maduros (para salsa)
- 6 ramas de culantro
- 6 hojas de culantro coyote
- 1 chile dulce rojo
- 1 cebolla grande
- 1 diente de ajo
- 2 huevos enteros
- 1 cucharada de cebolla
- aceite para freír, pimienta, achiote y sal al gusto
- ½ cucharadita de azúcar

Preparación

Se cocinan los guineos pelados en agua con dos hojas de culantro coyote, se escurren y se colocan en un plato; se procede sacarles una cuña para rellenarlos, se rellenan de carne molida arreglada y se pasa por los huevos batidos cremosos, y se fríen, se colocan en una sartén y se le agrega la salsa de tomate casera y se sirve bien caliente.

Carne molida arreglada

La carne molida se arregla con todos los ingredientes: una cucharada de cebolla, culantro, pimienta, achiote y sal al gusto.

Salsa de tomate casera

Se pasan los tomates por agua hirviendo y se pelan, luego se majan con un prensa papas o se licuan, se vierte en una olla de hierro con los ingredientes: los culantros, el ajo, el chile dulce y la cebolla; se pican bien finos, luego se procede a cocinar con el achiote, la pimienta, la media cucharadita de azúcar y sal al gusto. Se pone a hervir y lista.



Guineos rellenos de carne
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

GUINEOS EN SALSA DE TOMATE Y ATÚN

Miriam Carmona Hernández
San Pedro, Barva, Heredia

Ingredientes

- 12 guineos
- 2 tomates maduros
- 1 rollo de culantro
- 3 dientes de ajos y
cebolla picada
- 1 cucharada de salsa
Lizano
- 2 cucharadas de salsa
de tomate
- 1 consomé de pollo
- 1 lata de atún grande
sal al gusto

Preparación

1. En una olla de agua hirviendo se cocinan los guineos, se bajan y se limpian.
2. Se cortan los guineos en rodajitas delgadas, se pone a sofreír el ajo y la cebolla.
3. Se pica el tomate en cuadrillos y se pone en la olla a cocinar.
4. Con un poquito de agua, se agrega el culantro, la salsa de tomate, la salsa Lizano, el consomé y la pizca de sal hasta espesar.
5. Luego se agregan los guineos, se dejan hervir un poquito y se agrega el atún.
Se revuelve bien y listo.

LECHÓN AL HORNO (COMIDAS DOÑA RENÉ)

Miguel Camacho Cambroner
Barva, Heredia

Ingredientes

- 1 pierna de cerdo
culantro
apio
orégano
jengibre
culantro de coyote
vino de naranja
cerveza
miel de abeja
clavo de olor

Preparación

Se hierve el culantro, apio, orégano, jengibre, culantro de coyote, y clavo de olor.
Se cuele y al líquido una vez frío se le agrega el vino de naranja y la cerveza.



LENGUA EN SALSA DE TOMATE

Marlen Acuña Jiménez
Asunción, Belén Heredia

Ingredientes

- 1 lengua se cocina, se pela, se parte en rodajas
- 1 cebolla pequeña, picada fina
- 1 chile dulce, picado fino
- 2 ajos picados
- 1 rollo de culantro picado fino
- 2 zanahorias ralladas finas
- 1 cucharadita de salsa Lizano
- sal al gusto
- 1/2 kilo de tomate, licuado
- 1 hoja de laurel

Preparación

Se cocina la lengua hasta que esté bien suave. Se deja enfriar. Luego se pican: la cebolla, chile dulce, culantro, los ajos, por último se ralla la zanahoria por la parte más fina. Los tomates se licúan.

En una olla se pone aceite o manteca, se colocan todos los ingredientes picados, la zanahoria y el tomate. Se le agrega un poquito del caldo donde se cocinó la lengua. Cuando esto hierve se coloca la lengua dentro de la salsa, se pone la hoja de laurel partida en 2 mitades y sal al gusto.

LOMITO EN SALSA DE CAFÉ

José Pablo Brenes López
Residencial El Río, Heredia

Ingredientes

- 150 g medallón de lomito
- 15 g ajo
- 50 ml aceite
- 50 g romero
- sal y pimienta

SALSA DE CAFÉ

Ingredientes

- 400 ml café expreso
- 20 g miel de abeja
- 100 g azúcar
- 30 g mantequilla

Preparación

Incorporar el café, la miel de abeja, el azúcar y dejar a fuego medio hasta reducir un 50%, luego incorporar la mantequilla sin dejar de batir



LOMO FINGIDO CAMPESINO (RECETA TÍPICA)

Yesenia Venegas Arias
Santa Rosa, Santo Domingo, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo masa
- 1 kilo de carne molida
- 4 huevos duros
- 1 taza de arroz cocinada
- 4 papas sancochadas y peladas
- 1 chile dulce
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de achiote
- ½ kilo de hojas de plátano
tiras para amarrar

Preparación

Se hierva el medio kilo de hojas, se sacan luego, se escurren y después se limpian.

Luego se procede a revolver la masa con la carne molida y los olores, después se cocina los 4 huevos duros y las papas.

Sobre las hojas, se hace como una tortilla de la carne molida con la masa pero no redonda, sino ovalada; se le pone 4 cucharadas de arroz achotada. Se le va colocando sobre el arroz las tiritas de papa y huevo y chile dulce. Luego se hace como un arrollado y se amarra. Se pone

a cocinar en una olla con agua caliente con una cucharada de sal por una hora.

Después se saca, se deja enfriar por media hora; se hacen las rodajas y se pone a freír con dos cucharadas de manteca y achiote.

¡A Servir!



Lomo fingido campesino
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

LOMO RELLENO

Elvia María Soto Segura
Santa Lucía, Barva, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de lomo
- 2 huevos
- 3 papas
- olores
- achiote



Lomo relleno.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se adoba con agua, orégano y poquito de sal.
Se abre a la mitad y se rellena con 2 huevos duros en tiritas y 3 papas en tiritas sudadas con olores y achiote.
Se amarra con pabito, se cocina con poquita agua a fuego lento. Cuando este suave y haya secado toda el agua, se fríe con un poquito de achiote con la grasa que queda en la olla.
Se corta en tajadas y se sirve en tortillas.

LOMO RELLENO

Rosa María Sánchez Villalobos
San José de la Montaña, Barva, Heredia
Recibió un primer lugar

Ingredientes

- 3 kilos de lomo de cerdo
- 8 huevos duro
- ½ kilo de papa
- 2 chile dulces grandes
- 2 tomates grandes en tajadas



Lomo relleno.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Cocinar huevos, partir en tiritas. La papa igual. El chile en tiritas y el tomate en tajadas.
Adobar la carne con ajo, salsa Lizano o su equivalente, cebolla y chile dulce.
Estirar la carne, ponerle la papa, el huevo, chile y tomate. Arrollar e ir amarrando con manila.
Cuando se haya terminado poner a sudar a fuego lento hasta que esté suave.

MONDONGO EN SALSA (A LO CAMPESINO)

Miriam Carmona Hernández
San Pedro, Barva. Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de mondongo
- 1 puerro
- 2 cucharaditas de aceite
- ½ kilo de zanahoria
- 1 rama de apio
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajos
- 1 jugo de limón
- 1 lata de pasta de tomate
- 1 lata de petit-pois (guisantes)
- 1 lata de garbanzos
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- consomé de res al gusto
- cucharadas maicena

Preparación

1. Se lava bien el mondongo.
2. Se pica en cuadritos.
3. Se pone al fuego con el jugo de limón.

4. Mover hasta que sude, luego se retira el mondongo, se bota el agua obtenida.
5. Se agrega el aceite, la cebolla picada y el ajo picado hasta cristalizar la cebolla y se le agrega el mondongo
6. Luego se tapa con agua.
7. Se pone a hervir con sal y los condimentos.
8. Bajar el fuego y tapar la olla, dejar cocinar lento hasta suavizar el mondongo.
9. Mientras se pica la zanahoria, el puerro y el apio. Ya cocinado el mondongo, se le agregan las zanahorias en rodajas, el puerro y el apio y la pasta de tomate.
10. Rectificar el sabor después de espesar la salsa con las 4 cucharadas de Maicena diluida en un vaso de agua.
- 11 Se le agrega el petit pois y los garbanzos.
¡Buen Apetito!



Mondongo en salsa lo campesino.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

OLLA DE CARNE

Ligia María Villegas Hernández
Heredia, Heredia

Ingredientes

- ½ kilo de carne de hueso de ratón
- ½ kilo de hueso de jarrete (la carne puede ser de costilla o cecina de res)
- 3 plátanos criollos verdes
- 3 chayotes
- ½ kilo de tiquisque
- ½ kilo de yuca
- 4 papas
- 3 elotes tiernos
- ½ kilo de tacacos
- ½ kilo de ayote sazón
- 2 cebollas pequeñas
- 1 rollito de culantro castilla
- 4 hojas de culantro coyote
- ½ rama de apio
- 2 dientes de ajo
- 1 chile dulce y sal al gusto

Procedimiento

Se pone la carne en una olla con agua, tratando de tapar la carne con el agua aproximadamente 1 litro de agua, con los olores y la sal; esto debe estar a 45 minutos a fuego moderado. Se punza la carne con un tenedor,

si está suave, se le agregan los plátanos, éstos deben cocinarse por ½ hora, luego se le agregan los chayotes cortados en tajadas, las papas, el tiquisque, los elotes, tacacos, yuca y el ayote en tajadas o cuadritos; se debe observar el agua, si le hace falta agregarle tomando en cuenta que tape la verdura y no se derrame a la hora de tomar hervor.

Se debe cocinar por 45 minutos o 1 hora. Se debe probar la sal para que no falte, se le agrega al gusto.

Esta olla de carne se puede acompañar con arroz y unas tortillas caseras.

Todo cocinado en cocina de leña.

(Rendimiento de 5 a 8 platos)



Olla de carne. Foto: Eduardo Camacho Vargas.

PASTEL TÍPICO DE TORTILLA Y POLLO

Gema Víquez Hidalgo
San Lorenzo, Flores, Heredia

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- ½ taza de agua
- 2 consomés de pollo
- 1 barra de margarina
- 1 rollo de culantro picado
- 1 chile dulce picado
- 1 rollo de apio picado fino
- 4 ajos triturados
- ¼ kilo de jamón en cuadritos
- 5 aceitunas picadas finamente
- 2 cucharadas de maicena
- ¼ barra de margarina
- 4 cucharadas de crema de espárragos
- 1 crema dulce
- ½ taza de leche
- 2 paquetes de tortillas partidas en cuadros
- ¼ kilo de queso para derretir

Preparación

Se cocina el pollo en agua con consomé y se desmenuza.
Se sofríen en Margarina el ajo, chile dulce, apio y culantro. Cuando los olores están doraditos se agrega el tomate, jamón, aceitunas y maicena

en el caldo de pollo. Se mueve para que se incorpore todo bien; al espesar se agrega el pollo desmenuzado.

Aparte en un sartén se prepara una salsa blanca con crema disuelta en leche, la crema dulce y condimentada con pimienta.

El pastel se arma en un pirex engrasado con margarina por capas: de tortillas con natilla, salsa de pollo, salsa blanca, queso y se vuelve a repetir terminando con queso.

Se hornea durante 20 minutos aproximadamente hasta que dore un poco.



Foto: Eduardo Camacho Vargas.

PASTEL DE ÑAMPI

Ellen Cecilia Calderón Sandí
San Vicente, Santo Domingo, Heredia

Ingredientes

- 3 kilos de ñampí
- 3 pechugas de pollo
- 1 cebolla
- 1 ollito de culantro
- 2 barras de mantequilla
- 1 chile dulce
- 3 ajos
- 3 cucharadas de salsa lizano o similar
- ¼ cucharadita de achiote
- 1 consomé de pollo
- 1 ramita de apio
- ¼ queso rallado (opcional)
- 1 cucharadita de pimienta y comino



Pastel de ñampí.

Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Cocine el ñampí con suficiente agua, y sal, cuando esté suave, bote el agua y prepare un puré, póngale la mantequilla, la pimienta, comino.

Cocine las pechugas con poca agua, agregue los ajos, cuando suavicen desmenúcelas y arréguelas con cebolla, apio, chile y culantro. Aparte dos tazas de caldo de pollo, para mezclarlas con el puré de ñampí.

En un pirex engrasado, ponga una capa de ñampí, una capa de pollo, terminado con una capa de ñampí, rocíelo con el queso y méntalo al horno unos 40 minutos, hasta que se vea dorado.

PICADILLO DE ARRACACHE *

Arabella Bogantes Montero. San Pedro, Barva, Heredia
Hortensia Calderón Retese Lizano. Heredia. Heredia.
Marianna Montero Vindas. San José de la Montaña,
Barva, Heredia.

Ingredientes

- 1 kilo de arracache molido
- 400 gramos de cecina (si se desea puede molerse)
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharadita de comino puro
- 5 dientes de ajo picados finos
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- 1 rollo de culantro
- sal



Picadillo de arracache.

Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se pone a hervir cinco minutos el arracache, se lava y escurre.

Luego se pone a cocinar la carne con un poquito de agua y sal, cuando este cocinando se le echa la manteca, el ajo y el achiote; se freí todo junto, se revuelve con el arracache, el comino y la sal.

Se deja a fuego lento diez minutos y listo.

* Se presentaron tres recetas similares, diferían en que en una de ellas la cecina era molida, se uso el aceite o margarina en lugar de la manteca de cerdo y media cucharadita de orégano molido por el rollo de culantro.

PICADILLO DE ARRACACHÁ(E)*

María Rosa Montero Montero. San Pablo, Barva.
Elvia María Soto Segura. Santa Lucía, Barva.

Ingredientes

- 1 kilo de arracachá
- 1 cebolla grande picada finamente
- 1 chile grande picado finamente.
- 3 dientes de ajos grandes picados finamente
- 2 rollos de culantro picados finamente
- 1 hoja de apio grande picada finamente
- ¼ manteca
- sal, comino, pimienta al gusto
- 1 cucharada de achiote
- 1½ taza de caldo de carne
- 1 barra de margarina
- salsa Lizano (o su equivalente) al gusto

Preparación del arracachá

Se lava el arracachá, se raspa, se pela en pedazos pequeños y se muele en máquina.

Se pone en una olla con agua al fuego hasta hervir, que tape la cantidad de arracachá, en este momento se agregan el mismo hasta cocinar (que no quede ni muy duro ni suave). Luego se bota el agua, y se cambia 4 veces por agua fría, después se escurre con la mano.

Preparación de la carne

Se coloca en una olla las 4 ½ tazas de agua, junto con los ingredientes y la carne hasta que se cocine. Se retira del fuego y se aparta la carne. Se pica. Se toma 1 ½ taza de caldo, para la preparación del picadillo.

Preparación del picadillo

En una olla de hierro se fríen los olores con la manteca, el achiote. Se agrega la carne, el comino, la pimienta, el caldo de la carne; hasta que hierva. Se agrega el arracacha cocinado, se revuelve bien hasta que este hervido completamente. Por último se agrega la margarina y se revuelve.

* Llegaron dos recetas como ésta con la diferencia de que no tenía ni el caldo, ni la margarina y cambiaba ½ chile picante por la Salsa Lizano o su equivalente.



Picadillo de arracache.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

PICADILLO DE ARRACACHE *

María Cecilia Solís González. San Josecito, San Isidro.
Blanca Nieves Fernández. Vara Blanca, Heredia.

Ingredientes

- 5 kilos de arracache
- ½ kilo de chorizo
- 4 cucharadas de aceite o manteca
- 2 consomé de res
- 1 cucharadita de achiote
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de salsa Lizano o equivalente
- 1 cebolla
- 1 cabeza de ajos
- ½ kilo de carne molida
- 1 barra de margarina
- pimienta al gusto
- 1 rollo de culantro
- 1 chile dulce

Preparación

Primero se lava el arracache, se pela y se corta en tiritas gruesas, luego se muele en una máquina para moler arracache; seguidamente se ponen a hervir 4 litros de agua, cuando esté hirviendo el agua se la agrega el arracache molido, después se cocina por 10 minutos y se deja reposar por otros 10 minutos. Posteriormente se coloca el arracache en un saco de manta y se escurre, próximamente se sofríe los ajos picados por 5

minutos en una olla, después se agregan la cebolla picada, el chile picado y el culantro picado, se deja sofreír por otros 5 minutos; además se añade la carne molida y el chorizo y el resto de los ingredientes y se revuelve constantemente por unos 15 minutos.

(Para 50 personas)

* Se unieron dos recetas similares, la variante más significativa es que una en lugar de la carne molida llevaba cesina y carecía de margarina, pimienta, culantro y chile dulce.



Picadillo de arracache.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

PICADILLO DE BODA

Maribel Mora Fallas
San Pablo, Barva, Heredia

Ingredientes

chayotes
sazones
carne molida
manteca
cebolla
chileculantro
chिकासquil
(opcional)
salsa Lizano o
equivalente
sal
apio
comino
ajo
pimienta
agua



Picadillo de boda.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

El día anterior se pelan los chayotes y se pican muy finos. Se sancochan hasta que suavicen. Se escurren y se preparan todos los olores finamente picados.

Se cristalizan, se les incorpora la carne, el chicasquil y el chayote.

PICADILLO DE CÁSCARA DE PLÁTANO

Gerardina García Brenes
San José de la Montaña, Barva, Heredia

Ingredientes

½ kilo de carne molida
8 cáscara de plátano
1 cebolla
1 chile dulce
1 rollo de culantro
3 hojas de apio
½ taza de aceite vegetal
sal al gusto

Preparación

Se pone a cocinar las cáscaras y las pica en cuadritos.

Sofría la cebolla, el chile dulce y la carne molida; agregue las cáscaras.

Cocine a fuego lento, hasta que los alimentos estén suaves.

PICADILLO DE CHAYOTE PARA FIESTAS

Ana Lucía Chaves Rodríguez

Urbanización María Auxiliadora - Heredia

Ingredientes

- 10 chayotes
- 1½ kilo de papas
- 1 kilo de cecina o falda
- 1 kilo de posta de cerdo
- 1 consomé de pollo
- condimento mixto
- sal
- especies. (albahaca, orégano, romero, y tomillo)
- ajos
- jengibre
- laurel
- achiote
- aceite vegetal
- chile picante en semillas
- ½ taza de salsa Lizano o equivalente

Preparación

Se cocina la carne con jengibre, laurel, ajos, las especies, consomé de pollo y aproximadamente 1 litro de agua.
Se pelan los chayotes y se parten en pedazos para molerlos en máquina de picar.

Se pone el agua a hervir, luego se pone el chayote picado, unos 3 minutos, después se vacía el agua y en una manta bien limpia se escurre hasta que quede seco.

Se colocan las papas en una olla con agua y se cocinan con la cáscara.

En una bandeja, preferiblemente de madera, se colocan los chayotes preparados, las papas picadas y la carne desmenuzada.

Se mezclan todos los ingredientes, sal el consomé, especies y condimentos mixtos y chile picante.

Se pone a calentar una taza de aceite vegetal, con una cucharada grande de achiote, una cabeza de ajos, hasta que hierva; luego se le vacía encima el picadillo, se mezcla bien, se le agrega la salsa Lizano.

Se pone a calentar una cazuela, preferiblemente de hierro negro, se pone a freír el picadillo y se cocina bien, y se sirve con tortillas.



PICADILLO DE GUINEA CUADRADA CON CECINA (RECETA TIPICA DE MI ABUELITA)

Adonay Arias Cascante
Santa Rosa, Santo Domingo, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de cecina
- 4 manos de guinea cuadrada
- ½ kilo de hojas de chिकासquil
- 1 cucharada de achiote
- 6 dientes de ajos
- 1 cebolla pequeña
- 1 chile dulce mediano
- 1 rollo de culantro coyote
- 1 cucharada de orégano
- 4 cucharadas de manteca
- 1½ cucharada de sal



Picadillo de guinea de cuadrada con cecina. Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se pelan las cuadradas, se cocinan por 12 minutos, se pican.
Se cocina la cecina.
Se sudan las hojas de chिकासquil y se pican.
Luego en un recipiente se ponen a freír todos los olores, con la cecina. Se procede a revolver todos los ingredientes con el picadillo.
Luego se pone a fuego lento 10 minutos.
Después se pone al horno con una concha de masa con sal a dorar.
¡Luego a servir!

PICADILLO DE NOVIOS

Ana Yanci González Vargas
Centro, Heredia

Ingrediente

- 1 kilo de papas
- ½ kilo de cecina
- 1 cebolla grande picada
- 1 cucharadita de pimienta
- ¼ kilo frijoles blancos
- ½ taza de masa
- ½ cabeza de ajos
- 1 cucharada de manteca o aceite
- ½ cucharada de achiote
- sal (al gusto)
- ajinomoto (al gusto)
- 1 consomé de carne

Preparación

Se cocinan las papas sin pelar con sal, que no queden muy suaves.
Aparte se cocina la carne con ajos y el consomé, hasta que esté suave; siempre aparte se cocinan los frijoles con ajos y ajinomoto.
Cuando todo está cocinado se pican y pelan las papas, se pica la carne.
Aparte se sofríe en la manteca la cebolla y los ajos finamente picados, se le agrega el achiote la carne, papas y los frijoles; se revuelve todo.
Se coloca en un pirex debidamente engrasado, se hace una tortilla y se le coloca encima que cubra bien todo el picadillo.
Se lleva al horno hasta que la tortilla dore.
Aproximadamente 20 porciones.



Picadillo de novios. Foto: Eduardo Camacho Vargas.



PICADILLO PALMO DE PEJIBAYE CON CARNE MOLIDA

Elvia del Carmen Morales Meza
Vara Blanca, Heredia

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1½ chile dulce
- 1 rollo de culantro
- 1 rollo de apio
- ½ kilo de carne molida
- 2 manteca (cucharadas)
- ½ cajita de achiote
- sal
- 1½ kilo de palmo de pejibaye (árbol)



Picadillo de palmo de pejibaye.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se toma la parte tierna del palmo y se pica muy fino, se sancocha con anterioridad por media hora en agua a fuego lento. En una cazuela se pone la manteca y se le agregan la cebolla picada, el chile picado, el culantro picado y el apio, y por último se le agrega el achiote y se fríe bien y se tiene tapado como 20 minutos. Y luego se le agrega el palmo sancochado. Y se revuelve con todos los olores, y se sirve.

PICADILLO DE PALO DE PAPAYA

Dinorah Solís Rojas
Bo. Peralta, San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de palo de papaya rallado
- ½ kilo de cecina picada
- 1 kilo de papas picadas
- manteca de cerdo
- 1 cebolla picada
- 4 ajos picados
- 1 ramita de orégano picado fino
- ½ cucharadita de achiote
- chile picante al gusto
- y sal al gusto



Picadillo de palo de papaya.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se ralla la parte suave del palo de papaya y se hierva por 10 minutos. A parte se cocina la carne y luego se pica fino (reservar). Se cocinan y se pican las papas, no muy fino. Y también se reservan. Se fríen los demás ingredientes en la manteca de cerdo por 10 minutos. Luego se le agregan las papas picadas, la carne y el rallado del palo de papaya. Se tapa y se deja cocinar a fuego lento por 25 minutos y listo. Acompañar con tortillas.

PICADILLO DE PAPA

Adriana Miranda Guzmán
La Aurora, Heredia

Ingredientes

- 2 kilos de papa
- ½ kilo de carne molida
- 1 chile dulce (fresco)
- 1 rollo de culantro (fresco)
- 1 cucharadita de achiote
- 2 consomé de res
- aceite y sal al gusto
- salsa Lizano
- agua



Picadillo de papa.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Picar el chile dulce y el culantro.

En una olla agregar el aceite y los olores.

Cuando los olores se vean cocinados, agregar el medio kilo de carne, la sal, el consomé y un poquito de salsa Lizano para que se vean gratinados.

Cuando la carne ya esté bien cocinada agregar las papas picadas en cuadritos y el otro consomé, la cucharadita de achiote y un poquito de agua, cocinarlo por varios minutos a fuego lento.

¡Buen Provecho!

PICADILLO DE PAPA

Elisa María Soto Segura
Santa Lucía, Barva, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de papa
- ½ chile dulce
- 1 cebolla pequeña
- 4 dientes de ajo
- 4 hojas de culantro coyote
- 1 rollito de culantro castilla
- 2 cucharadas de aceite
- ½ cucharada de achiote
- 1 pizca de chile picante
- sal al gusto



Picadillo de papa con carne.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se cocinan las papas.

Se pelan y se pican finitas.

Luego se fríen en un sartén el aceite, culantro, cebolla, chile, ajo, achiote, chile picante y la sal.

Luego se le agregan las papas ya picadas, se revuelve bien y si hay caldo de alguna carne se le agregan 5 cucharadas grandes.

PICADILLO DE PAPA CON CARNE

María Carvajal Esquivel
San José de la Montaña, Barva, Heredia

Ingredientes

- 2 kilos de papas con cáscara
- 1 kilo de cecina
- 2 cebollas
- 2 chiles
- 1 rollo de culantro

PREPARACION:

Cocinar las papas. Cuando esté suave se pelan y se pican.
Poner a freír la carne con la cebolla, chile.
Agregar la papa y poner culantro y mezclar.

PICADILLO DE PAPA CON CHICASQUIL

Gerardina García Brenes
San José de la Montaña, Barva, Heredia

Ingredientes

- 2½ kilos de papas
- 50 hojas tiernas de chicasquil
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 1 rollo de culantro
- 3 hojas de apio
- ½ taza de aceite vegetal
- sal al gusto



Foto: Carlos Ml. Zamora H. 2006.

Preparación

Lavar muy bien los alimentos.
Pele y pique las papas en cuadritos.

El chicasquil se pone a hervir con un poquito de agua y luego se pica.
Cocine las papas con los condimentos naturales y luego se agrega el chicasquil.

PICADILLO DE PAPA CON CHISCASQUIL

Johana Campos González
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 3 kilos de papa | 4 dientes de ajo |
| 1½ kilo de cecina | ½ taza de culantro |
| 1 kilo de hojas de chिकासquil | ½ taza de aceite |
| ½ taza de cebolla | 1 taza de caldo de la cecina |
| ½ taza de chile dulce | sal al gusto |
| | 3 consomé de pollo |

Preparación

Cocinar las papas en agua y dejar hervir durante 45 minutos (las papas se cocinan con la cáscara y se les agrega una cucharada de sal).

La cecina se cocina en 1½ litro de agua junto con la sal al gusto, durante 1 hora.

Cuando la papa está casi lista, se le incorpora el kilo de hojas de chिकासquil y se termina de cocinar.

Las papas se enfrían y se pelan. Se cortan en cuadritos al igual que las hojas de chिकासquil.

La cecina se deshebra y se deja lista.

En una olla, se agrega el aceite junto con el ajo picadito, el culantro, la cebolla, el chile dulce, la carne, el caldo de la cecina, la sal al gusto y el consomé. Se deja hervir bien y de último se incorpora la papa junto con las hojas, se revuelve bien durante 15 minutos.

PICADILLO DE PAPA CON HOJAS DE REMOLACHA

Marlen Acuña Jiménez
Asunción, Belén, Heredia

Ingredientes

- | |
|---------------------------------|
| 1 rollo de hojas de remolacha |
| ½ kilo de papas con cáscara |
| 1 cucharada de manteca de cerdo |

Preparación

Se lavan bien las hojas de remolacha y se ponen a cocinar, y las papas también se cocinan por 30 minutos.

Luego se pone a escurrir.

Las papas se pelan cuando estén frías, y se parten en cuadritos. Las hojas se pican también.

En una olla se pone la manteca de cerdo, se ponen las hojas, y las papas picadas. Se mezcla todo. Se pone sal al gusto.

Luego se sirve en gallos.

PICADILLO DE PAPA Y ARRACACHE

Isabel Sánchez Jiménez
San Joaquín de flores, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de papas
- 1 kilo de arracache
- 400 gramos de cecina de res
- 400 gramos de falda de cerdo
- 3 cucharadas de manteca de cerdo
- 2 tazas de caldo de las carnes
- sal, orégano, ajos, culantro
- apio, cebolla, chile dulce y achiote al gusto



Picadillo de papa y de arracache.

Preparación

Cocinar las papas con sal, pelar y picar.
Pelar y moler el arracache. Cocinar con la sal. Escurrirlo bien.
Se cocinan las carnes y se pican.
Aparte se mezcla las papas con el arracache.
Se pone una cacerola al fuego con la manteca, el achiote y las especies, se sofríen. A esto se le agrega la carne y luego la papa y el arracache y el caldo de la carne.
Debe freír por unos 7 minutos.

PICADILLO DE PAPAYA

Ana Cecilia Muñoz Herrera
Santa Cecilia – San Joaquín de Flores - Heredia

Ingredientes

- 2 papayas verdes ralladas o molida
- ½ kilo de cecina cocinada y molida.
- culantro, chile dulce, apio, ajos, cebolla, sal y achiote al gusto
- pimienta y comino

Preparación

Se pela la papaya, se tajadea, se muele; se lava bien, se pone a hervir con agua y sal; al hervir lavar bien y escurrir con una manta.
Sofreír los olores y agregar la carne y el achiote, y al final la papaya hasta que se concentre y cocine bien.

PICADILLO DE PLÁTANO

Etelvina Víquez Chaverri
Heredia, Heredia

Ingredientes

- 5 plátanos verdes
- ½ kilo de chorizo
- 2 rollitos de culantro
- ½ chile dulce
- 1 cebolla mediana
- 2 cabezas de ajos
- 2 cucharaditas de achiote
- 1 cucharadita de orégano en polvo
- ¼ barra de margarina
- 2 cucharadas de condimento bomba
- 2 cucharadas de salsa inglesa
- sal al gusto

Preparación

Se pelan los plátanos; se cocinan los plátanos y las cáscaras juntos por media hora, las cáscaras deben sacarse un poquito antes, botar el agua y dejar enfriar.

Cuando estén bien fríos se pican con un cuchillo bien filoso en cuadritos, luego poner el chorizo bien desmenuzado a freír en la mantequilla con todos los olores, el condimento más el achiote. Luego agregar el plátano y las cáscaras bien picadas, se revuelve bien, se deja unos 5 minutos para que todos los condimentos se concentren en el plátano, y listo para comer.

(Para 10 personas)

PICADILLO DE PLÁTANO CON CHORIZO

Yamileth Zamora Barrantes
Bo. La Quintana, San Pablo, Heredia

Ingredientes

- 12 plátanos criollos
- ½ kilo de tomate
- 1 cucharada de azúcar
- 2 consomé de pollo
- ½ kilo de cecina
- ¼ kilo de chorizo
- 1 cebolla mediana
- 1 chile dulce
- 1 ramita de apio
- 1 rollo de culantro
- 1 ramita de orégano
- 1 cucharada de salsa Lizano o equivalente

Preparación

Cocinar la carne.

Lavar bien los plátanos con la cáscara, pelarlos y cocinar todo; la cáscara y los plátanos.

Hacer una salsa con el tomate y todos los olores, picar la cáscara y la carne, y agregue a la salsa, luego el chorizo.

Deje hervir, pique los plátanos y agregue.

PICADILLO DE PLÁTANO VERDE

Natalia Viales Montero
San Pablo, Barva, Heredia

Ingredientes

- 3 manos de plátanos verde pequeño
- 1½ taza de caldo de carne
- 3½ tazas con agua
- 1 cebolla grande picada finamente
- 1 chile grande picado finamente
- 2 dientes de ajos grandes picados finamente
- 1 rollo de culantro picado finamente
- 1 cucharadita de achiote
- 5 tomates maduros.
- ¼ kilo de manteca
- sal, comino, pimienta al gusto
- salsa inglesa al gusto

Ingredientes para cocinar la carne

- ½ kilo de cecina de res
- 1 rama de apio
- ½ rollo de culantro
- 4 ajos
- 2 hojas de orégano
- ½ rama de tomillo
- 1 cebolla
- 2 ½ tazas de agua

Preparación

Se pelan los plátanos verdes, en una olla de hierro se agregan las 3 ½ tazas de agua y los plátanos pelados, para que se cocinen; después se sacan uno por uno y se dejan enfriar a temperatura ambiente.

Al estar fríos, se pican en cuadritos finos.

Por otro lado en una olla se coloca las 2 ½ tazas de agua con la carne, con todos los ingredientes para cocinar la carne; se saca la misma y hasta que esté fría se pica en cuadritos pequeños, del caldo de la carne se cuelean 2 tazas para la preparación del picadillo.

Se pela el tomate y se le quita las semillas, esto se pica y se deja reposar por 3 minutos.

Se coloca en la cocina de leña una olla de hierro y se le agrega la manteca, después los ajos picados y la cebolla, el chile hasta que se fríen; después la carne con la sal, comino, salsa inglesa y pimienta, la pasta de tomate, y el caldo hasta que todo hierva, se retira del fuego.



PICADILLO DE PLÁTANO CON CECINA *

Gerardina García Brenes. San José de la Montaña,
Barva, Heredia

Miriam Zárate Sánchez. San José de la Montaña,
Barva, Heredia

Ingredientes

- ½ kilo de cecina
- 6 plátanos
- 1 culantro
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 5 dientes de ajo
- ½ taza de aceite vegetal
- 2 hojas de apio
- sal al gusto
- salsa Lizano o similar



Picadillo de plátano con cecina.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

- Se cocina la cecina.
- Se pica y cocina el plátano.
- Se frien los condimentos naturales.
- Se mezcla la cecina con el plátano y se cocina a fuego lento.

* Se presentaron dos recetas muy similares con la variante de margarina en lugar de aceite y tomate en lugar del apio, además una de ellas utilizó una crema dulce.

PICADILLO DE PLÁTANO VERDE CON CREMA DULCE Y QUESO CREMA

Carmen Bonilla Hernández
Heredia, Heredia

Ingredientes

- 3 plátanos verdes grandes
- ½ kilo de cecina
- chile dulce rojo
- cebolla (finamente picada)
- 3 ajos triturados
- 1 ramita de apio
- ½ rollo de culantro fresco
- tomillo al gusto
- 2 hojitas de laurel
- reservar especias
- 1 pizca de pimienta negra (molida)
- 1 pizca de pimienta blanca (molida)
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 consomé de res
- salsa inglesa al gusto
- 1 caja de crema dulce
- ½ pinta de queso crema
- aceite
- agua

Preparación

- Se cocina la carne con cada una de las especias y los condimentos, se le va agregando poco a poco el agua, una vez cocinada se deshilacha.
- Incorporar los plátanos verdes cocinados y rallados. Mover con un tenedor de palo, a fuego lento.
- Verter la crema dulce y el queso crema, agregar una pizca de nuez moscada.
- Mover suavemente, dejar espesar un poco. Servir en tortillas caseras.

PICADILLO DE QUELITES

Ellen Cecilia Calderón Sandí
San Vicente, Santo Domingo, Heredia

Ingredientes

- 3 rollos de quelites
- $\frac{3}{4}$ kilo de posta de cecina
- 3 ajos
- 1 rollito de culantro
- 1 cebolla
- 1 chile
- 1 ramita de apio
- 1 sobre de consomé de res
- 2 cucharaditas de pimienta y comino
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de achiote
- 1 barra de mantequilla



Picadillo de quelite.

Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Cocine la carne, con culantro, ajos, pimienta y comino, con poca agua, hasta que suavice, cuando está cocinada, píquela finamente y arréglaela con la cebolla, chile y apio, y un poco de achiote, la barra de mantequilla derretida anteriormente.

Lave y pique los quelites, y agréguelos a la carne arreglada anteriormente, echándole una tacita del caldo de la carne, tápela hasta que suavicen los quelites, y sirva con tortillas.

POZOL

Hortensia Calderón Retes de Lizano
Heredia, Heredia

Ingredientes

- 2 kilos de maíz
- 1 ramito de apio
- 1 ramito de orégano
- 2 rollitos de culantro
- 1 cucharada de pimienta
- 1 ramito de tomillo
- 1 kilo de costilla de cerdo
- 1 kilo de posta de cerdo
- sal al gusto

Preparación

El maíz se pela con cal y ceniza, luego se lava bien.

Se agregan los olores y la carne al maíz hasta que reviente.

Se prueban los sabores y si desea agregue condimento según el gusto.

SOPA DE ALBÓNDIGAS (SOPA DE MI BISABUELA)

Bertilda Zamora Barrantes
San Pablo, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de costilla de res
- ½ kilo de carne de molida
- quelites de chayote o sea las puntas de la mata
- cogollos de la mata de tomate
- 1 rollo de culantro
- 1 chile dulce (grande)
- 1 hoja de apio
- 2 dientes de ajo
- 1 kilo de papas peladas y cortadas en tiritas
- 2 chayotes tiernos pelados y cortados en tiritas
- 1 paquete de masa rica
- sal (al gusto)

Preparación

Se pone a cocinar la carne con culantro, chile, apio, ajos y sal al gusto, con un poquito de quelites y carne molida.

Cuando la carne esta suave se le echan las papas y los chayotes, y aparte se coge la masa se le hecha agua, sal, los quelites de chayote y tomate, culantro; se hacen pelotitas y cuando la sopa esta hirviendo se dejan caer las pelotitas y se dejan cocinar sin moverlas para que no se deshagan. Cuando las pelotitas están duritas ya está lista la sopa.

Ya a comer se ha dicho.

SOPA DE ALBÓNDIGAS

Johana Campos González
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- | | |
|--|------------------------|
| 2 litros de agua | 2 huevos enteros |
| 6 papas peladas y cortadas en juliana | ½ taza de masa de maíz |
| 3 zanahorias peladas y cortadas en juliana | 6 cubitos de pollo |
| 8 chayotes tiernos cortados en gajos | ¼ taza chile dulce |
| 6 chilotes tiernos | ¼ taza de cebolla |
| ½ kilo de tacacos | 2 dientes de ajo |
| 6 guineos tiernos | culantro coyote |
| ¾ de carne molida | sal al gusto |

Preparación

En una olla incorpore el agua, junto con todas las verduras ya listas, peladas y cortadas.

Dejar hervir durante 40 minutos. Incorporar el culantro coyote y la sal al gusto.

En un recipiente aparte, incorporar la carne molida, los huevos, la masa de maíz, el chile, la cebolla, los dientes de ajo y los cubitos; revolver muy bien hasta que los ingredientes se encuentren homogéneos.

Ya lista la masa, se procede a hacer bolitas de carne molida, se le incorpora a la sopa y se deja hervir por 35 minutos más.



SOPA DE MI ABUELA (ALBÓNDIGAS RELLENAS)

Ellen Cecilia Calderón Sandí
San Vicente, Santo Domingo, Heredia

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- 1 cucharadita de pimienta y comino
- 1 cebolla
- 1 rollito de culantro
- 2 papas
- 1 chayotito tierno
- ¼ kilo de tacacos tiernos
- 1 zanahoria
- 1 chile dulce
- 3 ajos
- ½ kilo de posta de res
- 4 tazas de masa rica
- 1 consomé de pollo
- 1 ramita de apio

Preparación

Cocine la carne de res con suficiente agua, culantro, cebolla, ajos; agregue el consomé.

Cuando esté cocinada, ponga las papas, zanahoria, chayote y tacacos partidos.

Cocine las pechugas con poca agua, agregue pimienta y comino al gusto, cuando suavicen desmenúcelas y arréguelas con cebolla, apio, chile y culantro.

Aparte dos tazas de caldo de pollo, para mezclarlas en un tazón con la Masa Rica. Forme tortillas y rellénelas con el pollo, dándole forma de albóndigas, échelas en la sopa, durante unos 20 minutos hasta que se cocinen.



**Sopa de albóndigas rellenas.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.**

SOPA DE ELOTES ASADOS EN COCINA DE LEÑA

Amelia Chaves Rodríguez
Urbanización María Auxiliadora, Heredia

Ingredientes

- | | | | |
|---|---|---|----------------------------------|
| 7 | elotes semi-duros
(a punto de cosposa) | 3 | dientes de ajos |
| ½ | kilo de carne de cerdo | 1 | cebolla mediana |
| ½ | kilo de costilla de res | 1 | hoja de apio |
| 1 | hoja de laurel | 2 | cucharadas de puerros
picados |
| 2 | papas | 1 | chile dulce |
| 3 | hojas de orégano | 1 | mata de culantro |
| 2 | zanahorias | 1 | consomé |
| 1 | pipián | | sal, chile picante al gusto |

Preparación

Se doran los elotes en la cocina de leña, luego se raspan y se ponen a cocinar con una cucharada de sal, hasta que el maíz esponje.

Se cocina aparte la carne con la hoja de laurel, las tres hojas de orégano, un ajo y una cucharadita de sal. Luego se pone a hervir el maíz con la carne y las especias, cuando se mezclen los sabores se agregan las verduras picadas, el consomé, el chile picante y sal al gusto.

SOPA DE MONDONGO *

Gema Víquez Hidalgo. San Lorenzo, Flores, Heredia
Ángela Zárate Sánchez. San José de la Montaña, Barva, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de mondongo.
- ½ kilo de hueso de jarrete
- 4 papas
- 2 chayotes
- ½ kilo de yuca
apio, culantro, chile
dulce
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajos
- 1 cucharada de salsa
Lizano o similar
- ½ paquete de consomé
de res
sal
- 1 consomé de pollo
- ½ paquete de cola de res



Sopa de mondongo.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se cocina el mondongo, hueso y carne. Consomé con olores. Le va agregando las verduras. Cuando esté cocinado el mondongo, de último la cola de res y culantro, salsa inglesa al gusto y la sal.

* Se presentaron dos recetas muy parecidas, la diferencia básica entre ellas es que una sustituía la "cola de res" por ½ consomé de res 1 de pollo.

SOPA DE QUELITE

Olga Sánchez Chavarría
San Rafael, Heredia

Recibió un primer lugar

Ingredientes

- 3 papas
- 2 chayotes tiernos
- 1 zanahoria
- 1 rollo de culantro
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 chile dulce
- 1 ramita de apio
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de masa
- 3 huevos cocinados en torta
- 1 rollo de quelites de chayote
- sal, achiote



Sopa de quelites.

Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se pelan las verduras y se pican en tiritas poniéndose a hervir. Cuando casi estén suaves se le agregan los olores, la leche, la masa, sal y achiote al gusto. Cuando esté preparada la sopa se le agregan los huevos en tortas, cortados en pedacitos. Se sirve.

TAMAL DE FRIJOL

Xinia Estrada Zeledón
La Uruca, Heredia

Ingredientes

Caldos de Cerdo y Pollo bien concentrado con bastantes olores.

Aparte

- 1 kilo de masa
- 2½ kilo de papas bien cocidas
- ½ kilo de manteca de cerdo
- 1 barra de mantequilla
- 4 consomés de pollo y sal al gusto
- ajo al gusto



Tamal de frijol.

Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Aparte se va preparando bien las papas majadas. Se echa el caldo, manteca y masa; se le va dando el punto de sal y ajo y consomé. Aparte preparar: Frijol molido de punto de azúcar, sal y salsa inglesa, cebolla picada fina, zanahoria, chile dulce y culantro. Se van poniendo en hojas de plátano y se amarran de dos en dos. Se cocinan por una hora.

TAMALES DE CERDO

Ana Yanci González Vargas
Centro, Heredia

Ingredientes

- 1½ kilo de posta de cerdo
- 1 kilo de masa. (cernida)
- ½ kilo manteca de cerdo
- 6 zanahorias
- ½ kilo de vainicas
- 1 kilo de papa
- 1 cabeza de ajos
- 1 barra de margarina
- 6 chiles dulces (3 verdes y 3 rojos)
- ½ kilo de arroz
- 1 kilo de hojas (limpias)
- 2 cucharadas de achiote
- 1 lata de petit-pois
- 1 rama de apio
- 1 tomatina
- ½ taza de cebolla picada
- ajinomoto (al gusto)
- sal (al gusto)
- consomé de pollo (al gusto)
- salsa de tomate (al gusto)
- salsa Lizano (al gusto)
- rollito de pabito



Tamal de cerdo.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se cocina la carne con suficiente agua, ajos, sal, ajinomoto, consomé y la rama de apio; que no quede muy suave. Separar una taza del caldo.

Cocinar el arroz como usted acostumbra y agregar el achiote.

Aparte las papas también con ajos, sal ajinomoto; hasta que estén bien suaves.

Preparación de la masa

Agregar a la masa cernida la manteca y margarina derretida, las papas licuadas con el caldo de la carne y el de las papas si es necesario; si necesita más sal o consomé le puede agregar.

Preparación de las verduras y carne

Se parten las zanahorias en rodajas, las vainicas en tres partes cada una y la carne en trocitos; se sofríe la cebolla, se le agrega la zanahoria, vainica, salsa Lizano, salsa de tomate, la tomatina, el caldo y por último la carne se deja hervir un poco y se baja.

Aparte se tiene el chile en tiras.

Preparación del tamal

Ya con las hojas partidas al gusto, se pone masa, arroz, las verduras con un trozo de carne y el chile dulce, se doblan y amarran.

Se cocinan por 45 minutos al vapor con 2 tazas de agua y tapados primero con hoja y con la tapa.

Aproximadamente 40 tamales.

Panes y Postres





Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

AREPAS

Johanna Campos González
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- 5 tazas de harina
- 2 barras de mantequilla
- 5 huevos
- 5 cucharaditas de polvo de hornear
- 150 gramos de queso tierno rallado
- 1½ taza de azúcar



Arepas. Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se mezclan los huevos junto con la mantequilla y el azúcar hasta que quede bien disuelto, luego se incorpora el queso y el polvo de hornear, continua mezclando y de último se agrega la harina.

Se revuelve con la mano hasta tener una masa manejable. Se hacen bolitas de masa dependiendo del tamaño que lo desee.

Luego se tiene un sartén bien caliente listo para cocinar las arepas.

Las arepas deben de aplastarse y moldearse con la palma de la mano para darles forma redondeada o como de "tortilla". Teniéndola lista se engrasa el sartén con un poquito de manteca y se cocinan por un lapso de 3 minutos por cada lado de la arepa; hasta que ésta dore.

AREPAS TOSTADAS DE LA ABUELA

Mercedes Víquez Barrantes
Mercedes Sur, Heredia

Ingredientes

- 4 tazas de harina y reservando ½ para recoger la pasta
- ½ taza de natilla
- 1 barra de margarina suave
- 1 taza de azúcar rasa
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharada de manteca
- 2 cucharadas de agua fría de hielo



Arepas tostadas de la abuela.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se revuelven los ingredientes en una palangana, (menos harina y bicarbonato) con la mano (bien limpia). Poco a poco se le agrega la harina con el bicarbonato hasta que la masa quede manejable.

Se extienden en tortillas grandes en una mesa, con bolillo bien cuidándola que dore, se la da vuelta.

De inmediato, se baja cada tortilla y se parte caliente, al gusto, el tamaño.

¡Riquísima para tomar café!

ARROLLADO DE MI ABUELA ARROLLADO DE DULCE DE LECHE

Xinia Chacón Zamora
San Pablo, Heredia

Ingredientes

- 3 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de azúcar
- $1\frac{1}{4}$ taza de harina
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de dulce de leche



Arrollado de mi abuela.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se baten las claras a punto de nieve, se le va agregando el azúcar poco a poco; luego se cierne la harina con el polvo de hornear y se le agrega poco a poco alternando con las yemas de huevo y por último la vainilla.

Se vierte en una bandeja y se hornea. Aún caliente se saca del recipiente y se coloca sobre un limpión húmedo. Una vez extendido se le pone el dulce de leche y se va enrollando ayudándose con el limpión.

ARROZ CON LECHE *

Patricia González Vargas. Heredia, Heredia
Yamileth Zamora Barrantes. San Pablo, Heredia
Lilliana Benavides Vargas. Heredia, Heredia.

Ingredientes

- 3 tazas de arroz
- 2 cajas de leche
- 2 tazas de azúcar
- 1 bolsa de leche en polvo
- 1 lata de leche condensada
- agua
- $\frac{1}{4}$ libra de margarina
- canela y clavo de olor

Preparación

Se pone el arroz con poca agua, la canela, el clavo y margarina a fuego lento.

Cuando ha reventado un poco se le agrega la leche poco a poco hasta que este suave; luego la Pinito, condensada y el azúcar por último. Listo a disfrutar.

* Se presentaron tres recetas muy parecidas, mostrando la variante de un tarro de leche evaporada por las cajas de leche, además a una se le agregaba una cucharada de vainilla y a otra semillas de Jamaica.



Arroz con leche.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

ARROZ CON LECHE

Johanna Campos González
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 3 tazas de agua
- 2 tazas de leche líquida
- miel de tapa al gusto
- canela en rama
- clavo de olor
- semillas de Jamaica
- cáscara de limón



Arroz con leche.

Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

En una olla, verter el agua, el arroz, la canela en rama, el clavo de olor y las semillas de jamaica.

Cocinar destapado a temperatura alta por 40 minutos, agregar la cáscara de limón.

Retirar del fuego, agregar la leche líquida y endulzar con la miel de tapa al gusto; continuar cocinando por 20 minutos más a temperatura alta.
Dejar enfriar y servir.

BUDÍN DE AMOR

Ana Consuelo Bonilla Salas
Heredia, Heredia

Ingredientes

- 4 bollos de pan blanco
- 2 barras de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 8 huevos
- 2 cajas de leche
- 1 copa de licor
- 1 tarro de leche condensada

Preparación

Se remoja el pan con la leche de un día para otro, se revuelven todos los ingredientes, excepto la leche condensada.

La mezcla se pone en un pírex engrasado con mantequilla y se hornea a 350° grados por 40 minutos.

Se vierte la leche condensada 5 minutos antes de finalizar el período de horneado.

BUDÍN DE AYOTE

Olga Chaves Zarate
Barva, San José de la Montaña, Heredia

Ingredientes

- 3 kilos de ayote sazón
- 3 tazas de azúcar
- 1 barra de mantequilla
- 3 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 bolsa de leche en polvo



Budín de ayote.

Preparación

1. Se cocina el ayote, luego se escurre.
2. Se saca de la cáscara y se le agregan los ingredientes todos juntos. En una olla se cocina todo junto y de último se pasa al molde para llevarlo a dorar al horno por 1 hora más o menos.

BUDIN DE AYOTE SAZÓN

Guillermo Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de ayote sazón (escogerlo seco y de color amarillo intenso)
- 1 taza de harina
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 barra de mantequilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ taza de maizena
- 2 tazas de leche agria
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de fruta picada y/o de higo
- ¼ taza de dulce arreglado con canela y hojas de higo

Preparación

Cocinar el kilo de ayote por 20 minutos, luego en una olla aparte destriparlo con un tenedor, agregarle la harina poco a poco, luego los huevos, la mantequilla, el polvo de hornear y la manteca, se le va agregando poco a poco la leche agria y la cucharadita de vainilla. Cuando la pasta está bien uniforme, se toma un molde engrasado anticipadamente y se rellena hasta la mitad, luego se le agrega uniforme la miel de dulce y la fruta picada sobre esa capa, seguido se cubre con el resto de la pasta. Se hornea por 35 minutos y para saber si está listo se le introduce un cuchillo, si éste sale limpio está listo, déjelo enfriar, pártalo en cuadrillos y sírvalo.



BUDÍN RELLENO DE GUAYABA

Xinia Estrada Zeledón
La Esperanza, Heredia

Ingredientes

- pan rallado
- leche para humedecer
- leche condensada
- guayaba en mermelada
- 2 huevos
- 1 taza de natilla
- pasas
- azúcar al gusto



Budín relleno de guayaba.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Todo se va revolviendo poco a poco.
Se incorpora en un pirex una capa de mezcla – guayaba y después mezcla de nuevo.
Se le echa el resto de la mezcla.

CAJETA DE CHAYOTE

María Cecilia Arce Esquivel
Heredia, Heredia

Ingredientes

- 4 chayotes sazones
- 1 taza de agua
- 1 tapa de dulce pequeña
- 1 olla o cacerola
- 1 cuchara de madera
- 1 saco pequeño de manta
- canela en astilla
- clavo de olor al gusto
- una tabla de madera



Cajeta de chayote.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Los chayotes se pelan, y se rallan, se pasan por agua hirviendo y se escurren en un saquito de manta. El dulce se coloca en una olla con la canela en astilla y el clavo de olor; se deja derretir con la taza de agua, cuando este derretido se le agrega el chayote, se va moviendo con la cuchara de madera, hasta que espese, cuando se desprende del fondo de la olla se apaga el fuego y sigue moviendo hasta que corte, una vez lista se extiende en una tabla de madera, luego se deja enfriar y se corta en cuadritos.

CAJETA DE COCO

Hilda Martha Camacho
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- 3 botellas de leche
- 2 tazas de azúcar
- 1 astilla de canela
- 1 coco

Preparación

Se ponen todos los ingredientes al fuego. Cocinar lentamente hasta que se vea el fondo de la olla.

Bajar del fuego y batir por un rato.

Extender en una tabla engrasada, dejar enfriar y partir.

CAJETA DE LECHE

Yolanda Gallegos Gurdián
San Isidro, San Josecito, Heredia

Ingredientes

- 1 taza de azúcar
- 3 tazas de leche
- 2 yemas de huevo
- cascaritas de limón
- agrio (de ½ limón)

Preparación

Se pone la leche al fuego, con el azúcar y las cascaritas de limón, se baja la temperatura un poco cuando empieza a hervir y se deja por unos 30 minutos más o menos; luego se comienza a menear, de vez en cuando, con una cuchara de madera grande y, conforme va espesando, se necesita menear más seguido para que no se pegue al fondo de la olla, que es mejor que sea con bastante fondo.

Cuando al menear se ve el fondo, se deja hervir por 5 minutos más, no dejando de menear ni un momento.

Luego se apea y se continúa batiendo agregándole las yemas una a una, batiendo muy bien y rápido después de cada una. Se sigue meneando hasta que tome el punto necesario, esto es, cuando al alzar la cuchara no cae la cajeta, o también se sabe, cuando ha perdido el brillo completamente.

Es deliciosa, pero se necesita paciencia para hacerla.

Se puede adornar con higos azucarados.



Cajeta de leche.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

CONSERVA DE COAYOTES *

Guillermo Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 5 coayotes
- 3 tazas de azúcar
- 5 hojas de higo
- canela y clavos de olor en polvo
- nuez moscada



Preparación

Una hora antes se cortan los coayotes en ambos extremos y en los bordes para deslecharlos, luego se pelan y se parten en gajitos, se pasan por tres minutos por agua hirviendo para sancocharlos, se ponen luego al chorro del agua fría y se exprimen con la mano.

En una olla aparte se pone la azúcar con las especias y se deja hasta que este a punto de almibar, se le agregan los gajitos y se mueven lentamente hasta que resuman la azúcar, se retiran del fuego. Una vez fría se pasan por azúcar y se espolvorean con nuez moscada al gusto.

*Esta conserva se prepara especialmente para los rezos al Niño Dios, Bautizos y Novenarios y actividades grandes; porque es muy rendidora y de muy bajo costo porque el coayote es una fruta silvestre.

Conserva de coayotes.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

CONSERVA DE TORONJA CRISTALIZADA (COMIDAS DOÑA RENÉ)

Miguel Camacho Cambronero
Barva, Heredia

Ingredientes

- toronja
- hojas de higo
- azúcar

Preparación

Se pela la toronja. Se tajadéa. Se pone a sancochar. Se saca y se escurre una por una y se ponen con el azúcar y las hojas de higo a fuego lento hasta que este a punto de caramelo. Luego se sacan y se envuelven en azúcar.

CONSERVA DE TORONJA EN DULCE (COMIDAS DOÑA RENÉ)

Miguel Camacho Cambronero
Barva, Heredia
(recibió un primer lugar)

Ingredientes

toronja
hojas de higo
dulce de tapa
clavos de olor



Conserva de toronja cristalizada.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se parte el dulce y se pone en pedazos sin agua a fuego lento junto con las hojas de higo y el clavo de olor. Luego cuando se deshace el dulce se le agregan las tajadas de toronja.

DELICIA DE PEJIBAYE

Alicia Barrantes Gamboa
San José de la Montaña, Barva, Heredia

Ingredientes

- 2 tazas de pejibayes
- 1 lata de leche evaporada
- 3 huevos
- $\frac{3}{4}$ tazas de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de jengibre
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de clavo de olor
- $\frac{1}{2}$ tazas de pasas
- 2 cucharadas de ron
- 115 gr. de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de hornear



Delicia de pejibaye.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se cocinan los pejibayes y se procesan no muy finos. Batir los huevos, el azúcar y los pejibayes. Luego agregar la mantequilla suave, sal, jengibre, clavos, canela, leche evaporada, polvo de hornear y las pasas. Revolver bien y vaciar en un molde rectangular. Hornear por 15 minutos a 425°, y luego bajar a temperatura a 350° por 30 minutos.

DOS LECHES

Ellen Cecilia Calderón Sandí
San Vicente, Santo Domingo, Heredia

Ingredientes

- 1 tarro de leche condensada
- 1 tarro de leche evaporada
- ¼ kilo de coco rallado
- 2 láminas de gelatina sin sabor
- 3 limones ácidos (el jugo)



Dos leches.

Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Congele la leche evaporada, desde el día anterior, a la mañana siguiente bátala con la batidora, hasta que este cremosa, agregue la leche condensada poco a poco, el jugo de los limones, el coco rallado y la gelatina sin sabor, (disuelta anteriormente como indica la caja).

Meta este batido a la refrigeradora el tiempo que sea necesario hasta que corte.

Desmolde y decore al gusto (puede decorar con gelatina de colores).

ELOISAS

(CASCARA DE NARANJA AGRIA CON DULCE)

Arcelia Oviedo Gómez
San Lorenzo, Heredia

Ingredientes

- 3 tazas de cáscara de naranja agria rallada
- 3 tazas de miel de tapa de dulce

Preparación

Se rallan la cáscara de las naranjas agrias, se miden tres tazas, se ponen a hervir por tres minutos, se retira y se pone en agua fría; luego se escurre y se agrega agua y se hierven por tres minutos más, se escurre, se deja en agua fría; se cambia el agua unas cuatro o cinco veces para eliminar el amargo.

Sin el amargo se coloca en una olla el azúcar y la cáscara rallada y se cocina a fuego lento hasta que este a punto de caramelo más o menos dos horas.

EMPANADAS DE CHIVERRE

Hilda Martha Camacho
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- 3 barras de margarina
- 4 tazas de harina
- ¼ queso rallado
- agua fría

Preparación

Revolver con un tenedor la harina con la margarina, agregar agua de hielo hasta formar la pasta, luego poner el queso.

Dejar reposar por 2 horas en el refrigerador. Sacar 1 hora antes de usar.

Estirar, cortar los circulitos, rellenar con la miel y hornear.

Preparación de la miel de chiverre

Pelar el chiverre, majarlo y ponerlo a secar al sol.

Se hace una miel con tapa de dulce, canela, clavo de olor, hojas de higo.

Se coloca el chiverre y se deja hasta que se conserve.



Empanadas de chiverre.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

EMPANADAS DE QUESO

Zaida Portugués Vargas.
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- masa
- 1 cucharada de achote
- 1 consomé de pollo
- sal necesaria
- agua caliente
- ½ kilo de queso
- aceite

Preparación

1. Se mezclan todos los ingredientes y se le agrega el agua caliente para obtener una pasta homogénea y compacta.
2. Se prepara la tortilla y se rellena con queso.
3. Se ponen a freír.



EMPANADAS DE QUESO Y FRIJOL

Zaida Portugués Vargas.
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

masa
sal
consomé
queso
frijol molido
aceite
chile
cebolla
salsa Lizano o equivalente
mantequilla

Preparación

1. Se mezclan todos los ingredientes y se le agrega el agua caliente para obtener una pasta homogénea y compacta.
2. Se prepara la tortilla y se rellena con los frijoles y el queso.
3. Se pone a freír.

Preparación de los frijoles

Se majan los frijoles y se arreglan con todos los ingredientes; cebolla, chile, etc.
Se le agrega mantequilla y se cocinan.

FLAN DE AYOTE

María Elena Monge Arrieta
Santiago, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de ayote
- 1 tarro de leche evaporada congelada
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de royal
- 2 cucharadas de margarina
- $\frac{3}{4}$ taza de harina
- 2 tazas de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de vainilla



Preparación

Se cocina el ayote y se escurre, se revuelven los ingredientes y se licúa. En un molde engrasado se hornean por 20 minutos hasta que dore, y cuando este frío se pone al refrigerador.

GELATINA

Ana Cecilia Muñoz Herrera
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- 1 litro de leche
- 6 huevos
- 6 láminas de gelatina
- 1 cucharada de espíritu de vainilla
- azúcar al gusto
- 1 pizca de sal



Gelatina. Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se pone a hervir la leche. Cuando hierve se le agrega el azúcar que no quede muy cargada.

En ½ taza de agua caliente se disuelve la gelatina y se agrega, se baten las yemas y las claras por aparte, se agregan las yemas hasta que hierva bien, moviendo constantemente desde que se agrega la gelatina, se baja y en forma envolvente se le agregan las claras.

HELADOS DE SORBETERA (COMIDAS DOÑA RENÉ)

Miguel Camacho Cambroneiro
Barva, Heredia

Ingredientes

- leche
- azúcar
- canela
- vainilla
- maizena



Helados de sorbetera.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se hierve la leche con la canela, la vainilla y la azúcar para luego agregarle la maizena.

Se deja enfriar, estando fría se coloca en un recipiente de la máquina de sorbetera, se agrega hielo y sal viva o virgen a la máquina para que puedan cortar los helados.

Se deja alrededor de una hora.

HIGOS DE SIDRA

Guillermo Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 1 sidra grande
- 1 tapa de dulce
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cebolla morada mediana
- 10 clavos de olor
- hojitas de menta
- 1 astilla de canela
- 5 hojas de higo
- ¼ taza de azúcar

Preparación

Pele la sidra, rállala por la parte más brocha, aparte ponga agua a hervir, pase la ralladura por esa agua agregándole el bicarbonato y la cebolla por 4 minutos, retírela y pásela por agua fría para que repose por dos horas, lávela y oprímala con la mano hasta dejarla bien escurrida.

En una olla aparte ponga a derretir el dulce con la canela, jamaica y hojas de higo hasta que esté a punto de almíbar, agréguele la ralladura, mueva con una cuchara de madera por media hora, hasta que se resuma el dulce.

Retire del fuego y deje enfriar, luego tome porción del tamaño de una cuchara de comer y haga bolitas con la mano, páselas por el azúcar y adórnalas con hojitas de menta y un clavo de olor.

Estos sabrosos Higos de Sidra se preparan especialmente para Semana Santa. También con la ralladura se hacen empanaditas que son muy sabrosas.

Nota: Si no se consigue sidra, se sustituye por toronja de pulpa gruesa.



Higos de sidra.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

JALEA DE GUAYABA

Ana Cecilia Muñoz Herrera
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

10 guayabas bien maduras y picadas
3 cases o 2 limones agrios
azúcar

Preparación

Se ponen a recocinar las guayabas con $\frac{1}{2}$ taza de agua
Se dejan enfriar y se majan muy bien
Se pasan por un colador
Se mide igual cantidad de guayaba y de azúcar, se pone a fuego hasta
que se seque un poco
Si se desea cortar bien déjese más tiempo

JALEA DE GUAYABA

Hilda Martha Camacho
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

guayaba
azúcar

Preparación

Se cocinan las guayabas y se licuan, luego se cuelan muy bien.
Se pone a fuego lento con el azúcar hasta formar la jalea.



80

JALEA DE TRES COLORES

María Cecilia Arce Esquivel
Heredia, Heredia

Ingredientes

Naranja

- 8 naranjas (3 tazas jugo)
- 1 ¼ taza de maicena (revuelta con 1 taza de agua)
- 2 tazas de sirope de kola rojo
- canela en astilla, un clavo de olor y azúcar al gusto

Chocolate

- 1 taza de cacao en polvo
- 3 tazas de agua
- 1 ¼ taza de maicena (revuelta 1 taza de agua)
- 1 cucharada de vainilla
- canela en astilla y clavos de olor y azúcar al gusto

Leche

- 3 tazas de leche
- 1 ¼ taza de maizena (revuelta 1 ½ taza de leche)
- 1 cucharadita de vainilla
- canela en astilla y clavos de olor, azúcar al gusto

Preparación

Cada una de las capas se va preparando por aparte en una olla o cacerola; el agua (o líquido), se pone a calentar, con los clavos de olor y la canela en astilla hasta que hierva.

Cuando hierve se le agrega el azúcar y la maizena disuelta en el líquido respectivo; los ingredientes se van revolviendo hasta que espese y corte, en todas es el mismo procedimiento, lista se va poniendo en un pyrex una sobre otra, se deja enfriar y después se coloca en refrigeración, se corta en trocitos y se sirve bien fría.

JALEA EN LA CÁSCARITA

María Cecilia Arce Esquivel
Heredia, Heredia

Ingredientes

- 8 naranjas (3 tazas de jugo)
- 1 ¼ taza de maizena (revuelta con 1 ½ taza de agua)
- 1 taza de sirope de kola rojo
- 10 clavos de olor, canela en astilla y azúcar al gusto.



Jalea en la cascarita.

Preparación

En una olla o cacerola; el jugo de las naranjas, se pone a cocinar, con el sirope, los clavos de olor, la canela en astilla y el azúcar al gusto hasta que hierva.

Cuando hierve se le agrega la maicena disuelta en el agua; se van revolviendo hasta que espese y corte, lista se va poniendo en las cascaritas de naranja, que ya previamente se le ha quitado la estopa, ya lista y caliente se coloca la jalea en las cascaritas; se sirve caliente o fría.

MAZAMORRA

María Rosa Montero Montero
Barva, San Pablo, Heredia

Ingredientes

- 20 elotes duros (sazones)
- 1 kilo de azúcar
- 10 clavos de olor
- 8 jamaicas
- 4 astillas de canela
- 1 cucharada de vainilla



Mazamorra.

Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se desgranar los elotes y se muelen en la máquina, después se cuelan lo más fino que se puedan (en una tela).

Se cocinan a fuego lento, el azúcar, con los elotes colados, los clavos, jamaica, las astillas, vainilla, agua; se mueve constantemente con una paleta de madera, para evitar que no se pegue al fondo. Hasta espesar.

Se vierte en moldes o en una olla hasta que se enfríe.

JALEA TRICOLOR

Guillermo Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 3 cases
- 1 punto de azul vegetal
- 1 taza de leche
- 1 cajita de fresas
- 1 taza de maicena
- 1/8 kilo de azúcar
- 1 astilla de canela
- 2 clavos de olor
- 1 caja de fresas
canela en polvo

Preparación

Por separado y esperando que cada jalea cuaje y se enfríe, se van preparando; primero majee los cases y cuélelos, ponga media taza de agua y el cas machucado, cuando hierva agréguele dos cucharadas de maicena en agua con tres cucharadas de azúcar, espere que hierva, agréguele un punto de azul vegetal, retire y colóquelo en una copa.

Seguido hierva una taza de leche, colóquela una astilla de canela y dos clavos de olor, cuando empiece a hervir agréguele 3 cucharadas de maicena, cocine por tres minutos, cuando esté fría agréguela a la copa junto a la de cas que deberá estar cuajada y bien fría, por último machuque las fresas y en un recipiente coloque una taza de agua y las

moras coladas, cuando hierva, agréguele 3 cucharadas de maicena y 3 de azúcar, cocine por 3 minutos y vacíelo en la copa a sabiendas que las otras dos deben estar bien cortadas y frías para colocar la última capa, una vez cortada se le adorna con fresas y se le esparce canela en polvo.

Esta jalea tricolor se puede hacer en una bandeja, aumentando las cantidades de ingredientes.



Jalea de trecolor.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

MERMELADA DE NÍSPEROS

Guillermo Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Recibió un primer lugar

Ingredientes

- 2 kilos de nísperos maduros
- ½ kilo de azúcar
- ½ cucharadita de vainilla
- ¼ cucharadita de canela en polvo



Mermelada de nísperos.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Procedimiento

Tome los Nísperos, pélelos y extraígalas las semillas. Una vez terminada esa labor machúquelos un poco con un tenedor. En una olla, agregue todo el níspero obtenido, la azúcar y las especies; cocine a fuego lento revolviendo por 45 minutos con una cuchara de madera, hasta que la mermelada tome un color rojizo, lo que significa que está en su punto. Retírela y déjela enfriar, luego envásela y disfrútela sola, con pan ó galletas. Esta mermelada se hace para aprovechar la abundancia de nísperos que hay en nuestros campos de junio a setiembre.

MIEL DE AYOTE

Olga Sánchez Chavarría
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 1 tapa de dulce
- 1 kilo de ayote sazón
- clavos de olor
- canela en astilla
- 1 taza de agua

Preparación

Se pone a cocinar a fuego medio el dulce con la taza de agua. Luego se le agrega los clavos de olor y la canela al gusto. De último se cocina el ayote en la miel y se sirve frío.

MIEL DE JOCOTE

Guillermo Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 20 jocotes sazones (no maduros)
- ½ tapa de dulce
- 10 clavos de olor
- 1 astilla de canela
- 5 semillas de Jamaica
- 2 hojas de higo



Preparación

Tome los jocotes y hágales 4 hendiduras en su corteza.

En una olla ponga agua a hervir y cuando esté en ebullición ponga los jocotes por 5 minutos, apártelos y déjelos enfriar. En un recipiente aparte prepare el dulce con las especies, cuando esté hirviendo agregue los jocotes sancochados y déjelos a fuego lento por 30 minutos para que resuman el dulce. Pasado ese tiempo, apártelos del fuego y sívalos fríos. Esta miel se hace entre los meses de agosto y setiembre, durante la cosecha de jocotes.

Miel de jocotes.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

MIEL DE JOCOTE

Zaida Portugués Vargas.
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- jocotes
- 2 tazas de azúcar
- 2 tazas leche
- canela
- clavo de olor
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 tapa de dulce

Preparación

1. Se cocinan los jocotes en agua y calientes se majan con la mano.
2. Agregar azúcar, leche, canela, clavos y la tapa de dulce a fuego moderado.
3. Agregar la mantequilla.

MIEL DE TORONJA

Arcelia Oviedo Gómez
San Lorenzo, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de azúcar
- 1 kilo pulpa de toronja en gajos colorante

Preparación

Se pelan las toronjas y se sacan los gajos de la pulpa, se ponen a cocinar en agua por ocho minutos, luego se quita el agua, se exprime uno por uno los gajos con el fin de eliminar el amargo, este proceso se repite por tres veces.

Luego se dejan en agua fría y cada hora se les cambia el agua por un período de cuatro horas.

Una vez eliminado todo el amargo de los gajos y muy secos se colocan en una olla y se les agrega el azúcar y el colorante, se cocinan a fuego lento por un período de una hora y media, hasta que se haga caramelo el azúcar y se haya penetrado en la toronja.

MIEL DE TORONJA CON DULCE O CON SIROPE

María Rosa Montero Montero.
San Pablo, Barva, Heredia

Ingredientes

- 14 toronjas
- 2 tapas de dulce o 1 taza de sirope
- 1 cucharada de clavo de olor
- 1 cucharada de Jamaica
- 2 cucharadas de vainilla
- 2 hojas de higos
- 4 astillas de canela
- 5 tazas de agua

Preparación

Se pelan las toronjas y se parten en gajos, en una olla con agua hirviendo, se colocan aproximadamente 25 minutos a cocinar.

Se sacan los gajos, se colocan en un recipiente con agua, la misma se debe estar cambiando durante el día (10 veces), para eliminar el sabor amargo de la misma.

Con la mano se escurre gajo por gajo.

En una olla de hierro al calor, con 5 tazas de agua, se agregan las tapas de dulce o el sirope con los ingredientes hasta formar un almíbar; en este momento se agregan los gajos de toronja, hasta que esta absorba parte del almíbar, se aparta del fuego.

Nota: Si se hace con sirope toma un color rojizo.



Miel de toronja con dulce o sirope.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

MIEL Y MERMELADA DE COHOMBRO*

Guillermo Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 1 cohombro maduro
- 1 taza de azúcar
- 10 clavos de olor
- 1 astilla de canela
- 10 semillas de Jamaica
- 5 hojas de higo

Preparación

Pele el cojombro, sáquele las semillas y "las perras", pártalo en cuadritos no muy pequeños, lávelo y déjelo escurrir.

En una olla aparte, coloque el azúcar y las especias, cuando esté a punto de almíbar baje la temperatura y agréguele los cuadritos de cohombro, mueva lentamente por 20 minutos.

Separe del fuego y deje enfriar.

Si es para mermelada, licúe el cohombro y revuélvalo con el almíbar y déjelo hervir a fuego lento por 35 minutos.

Esta receta se prepara especialmente para navidad, se come sola ó acompañada de helados de sorbetera. Y la mermelada para rellenar queque seco ó comer con galletas.

* El nombre correcto es cohombro pero es muy común el que lo denominen cojombro.



Miel y mermelada de cohombro.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

NARANJITAS DE ZANAHORIA

Guillermo Bogantes Bonilla
San Rafael – Heredia

Ingredientes

- el soró de un kilo de zanahorias
- 2 tazas de azúcar
- ½ taza de jugo de naranja natural
- 1 cucharadita de canela molida
- 3 semillas de Jamaica
- 2 hojas de higo
- clavos de olor y hojitas de menta para decorar

Preparación

Para no botar el soró de las zanahorias después de hacer jugo, éste se escurre bien, hasta dejarlo bien sequito.

En una olla se agrega el soró con el azúcar, el jugo de naranja y las especias, se lleva a fuego lento por 30 minutos, revolviendo de vez en cuando con una cuchara de madera, hasta que se vea reseco y de color naranja.

Se retira del fuego dejándolo enfriar, luego se hacen con la mano bolitas simulando naranjitas, éstas se adornan con clavos de olor y hojitas de menta y se sirven sobre hojitas de naranja.

Esta miel es sabrosísima y se prepara en las casas para tener guardada y ofrecerla cuando llega una visita imprevista. Esta miel también se usa como relleno para hacer empanaditas ó pan casero.

PAN BATIDO DE CHAYOTE TIERNO Y ZANAHORIA

Ileana Solera Vega
Heredia, Centro

Ingredientes para preparar el chayote

- 2 chayotes tiernos y frescos
- 7 clavos de olor
- 1 tajadita de nuez moscada
- 7 pelotitas de Jamaica
- 3 tazas de agua
- 1 jugo de limón criollo o mesino

Preparación

Pele los chayotes, tajadée y saque el corazón. Póngalos en una olla con las 3 tazas de agua y los demás ingredientes menos el limón; hasta que se suavicen.

Escúrralos, déjelos enfriar y póngalos en un tazón con el jugo de limón por 20 minutos. Escurra luego de pasar el tiempo y procéselos.

Ingredientes para preparar el pan

- 1 barra de mantequilla
- 4 huevos
- 1 lata de leche condensada
- ½ taza de zanahoria rallada gruesa

- ½ taza de azúcar
- ½ taza de harina
- ½ cucharadita de royal
- ½ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de clavo de olor
- ½ cucharadita de Vainilla

Preparación

Batir la mantequilla hasta que creme, luego agregue el azúcar, los huevos, la harina cernida con las especias, la zanahoria, la vainilla, la leche condensada y el chayote.

Engrase un molde y vacíe la mezcla.

Precalentar el horno.

Hornee de 20 a 30 minutos.



PAN CASERO *

Miriam Carmona Hernández. San Pedro, Barva, Heredia

Patricia Ruíz Montero. Barva, San Pablo, Heredia

Amabilina Montero Montero. Barva, San Pablo, Heredia

Silvia Ruiz Hernández. Barva, San José de la Montaña, Heredia

Ingredientes

- 1½ kilo de harina
- 1 taza de azúcar
- ¼ queso en polvo
- 1 caja de crema dulce
- ¼ manteca o 2 barras de lactocrema (derretida)
- 5 huevos
- 3 cucharadas de levadura
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ¾ taza de leche
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2 cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada o anís en grano
- 1 bolsa de pasas (optativo)

Preparación

En ½ taza de leche se disuelve la levadura, se deja reposar por media hora.

En una mesa se coloca toda la harina y se forma un cono volcánico.

En el centro del mismo se agregan, la levadura, tres huevos, queso leche, royal, azúcar y se amasa por 20 minutos; después se deja que crezca por 30 minutos. Si lo va a hacer con especias (canela, vainilla y nuez moscada o anís), se agregan después de los huevos.

Se divide la masa en 30 pedazos, luego se forman bolitas con la masa, después con la mano se le da forma de bollo, se batan dos huevos y se barnizan todos los bollos, Se colocan en una bandeja previamente engrasada y enharinada, se dejan crecer por media hora y se hornea por 20 minutos aproximadamente.

* Se presentaron cuatro recetas similares, variaban en el uso de las especias, a una de ellas se le agregaba una taza de jugo de naranja al incorporarle las especias.



Pan casero.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

PAN DE LEVADURA RELLENO DE QUESO CREMA

Gema Víquez Hidalgo de Ruiz
San Lorenzo, San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 2 barras de lactocrema
- 1 barra de margarina
- 3 cucharadas de levadura
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
la ralladura de una naranja
- 1 taza de leche hervida
- 1 pizca de sal
- 5 huevos
- 1 taza de agua tibia con una cucharadita de azúcar

Preparación

Se hierva la leche; se le agregan la mantequilla, azúcar. Estando más fría se le agregan los huevos batidos, luego la levadura y demás ingredientes.

Se deja que crezca un rato, ½ hora más o menos y luego se hacen las bollitas con o sin relleno.

PAN DE ELOTE

Marlen Acuña Jiménez
Asunción, Belén, Heredia

Ingredientes

- 4 tazas de elote
(12 elotes
desgranados)
- 4 tazas de harina.
- 4 cucharaditas
de polvo de
hornear.
- 2 barras de
margarina
derretida y fría.
- 3 huevos.
- 4 cucharadas de
natilla.
- ½ vaso de leche.
- 2 ½ taza de azúcar.
queso rallado al gusto.



Pan de elote.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se licúan o muele el maíz.

Luego se incorporan todos los ingredientes. Se mueve con una cuchara de madera.

Si queda muy seco se le agrega el ½ vaso de leche.

Engrasar. Se enharina los moldes o latas donde se va hornear.

PAN DE YUCA

Maribel Mora Fallas
Barva, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de yuca
- 2 huevos
- 1 taza de azúcar
- 1 barra de margarina
- queso al gusto
- 1 taza de harina
- 1 taza de leche
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 pizca de sal



Pan de yuca.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Rallar la yuca. Agregar los huevos, el azúcar, la mantequilla, el queso, la harina, el polvo de hornear, la sal y la leche.

PAN DE ZANAHORIA

Maribel Mora Fallas
Barva, Heredia

Ingredientes

- ½ kilo de zanahorias
- 1 paquete de jalea de piña
- ½ kilo de huevos
- ½ kilo de harina
- 1 caja de mantequilla
- ½ kilo de azúcar



Pan de zanahoria.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se ralla la zanahoria. Se le agregan los huevos enteros. Se le incorpora la harina, el azúcar, la jalea y la mantequilla. Se mezcla todo.

Se engrasa el molde, se le echa la mezcla y se hornea hasta que se vea dorado la parte superior; se le cambia la temperatura a la parte inferior hasta que al introducir un cuchillo salga limpio.

PAN CASERO RELLENO DE CREMA DE COCO

Flor Chaves Carmona
San Francisco, Heredia

Ingredientes

- 2 cucharadas de levadura instantánea
- ½ taza de azúcar
- 1 barra de lactocrema
- 5 huevos
- 1 taza de maicena
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de leche tibia
- 4- 5 tazas de harina
- 1 cucharada de anís dulce

Ingredientes para el relleno

- 1 lata de leche condensada
- 1 lata de leche evaporada
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de maicena
- 1 yema de huevo
- 1 taza de coco rallado

Preparación

Cremar la mantequilla con el azúcar, agregar las 5 yemas, seguir cremando, agregar el anís dulce, la sal, la maicena. Luego la taza de

harina con las 2 cucharadas de levadura incorporado a la harina; seguir batiendo. Luego se agrega la mitad de la leche tibia; agregar el resto de la harina y la leche hasta obtener una pasta homogénea que no se pegue en los dedos. Si es necesario agregar más harina.

Luego en una bolsa plástica, agregar un poco de aceite e incorporar la pasta dentro de la bolsa y sacar el aire, amarrar y dejar crecer 1 ó 2 horas.

Partir la pasta en trocitos y estirar en forma rectangular, hacer ranuras con un cuchillo en ambos lados y rellenar el centro con la crema, luego formar una trenza.



Pan casero con relleno de crema de coco.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.



PAN RELLENO

(Comidas doña Rene)
Miguel Camacho Cambronero
Barva, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 1 caja de margarina
- 4 huevos
- 2 cucharadas de levadura
- ¼ taza de azúcar
- 1 bolsa de pasas

Preparación

Se utiliza la misma pasta la cual se extiende con un bolillo y se le agrega el relleno deseado.

Luego se extiende otra porción colocándola encima como tapa y se unen los bordes cerrando por completo la bola.

Luego se coloca en el horno a 300° grados por 30 minutos.

PAPAYA CRISTALIZADA

Guillermo Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 1 papaya mediana preferiblemente sazona (ni madura, ni verde)
- 1 kilo de azúcar
- 10 clavos de olor
- 5 hojas de higo
- 1 astilla de canela
- 5 hojas de higo
- 1 cucharadita de jengibre



Preparación

Se toma la papaya y se le cortan los extremos, también se le hacen hendiduras en la cáscara para deslecharla, luego se lava, se pela y se hace en cuadritos no muy grandes.

Se deja en agua por 30 minutos, seguido en una olla aparte a fuego lento se prepara el almíbar con las especias, cuando está a punto se le agrega la papaya y se está en constante movimiento con una cuchara de madera por 30 minutos hasta que se vea que los cuadritos están cristalizados y bien resumidos de azúcar.

Se reserva dejándose enfriar para servir dos ó tres cuadritos por personas.

Foto: Cristina Chinchilla Álvarez, 2008.

PAPIN DE NOVIA

Guillermo Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- ¼ kilo de arroz
- 1 taza de azúcar
- 1 taza de agua
- canela en polvo
- 10 clavos de olor
- 5 semillas de Jamaica



Preparación

Tome el arroz y échelo durante 1 hora en agua, luego escúrralo y muélalo, lo molido que se obtiene se pasa por una manta bien fina para obtener una pasta. Colóquelo en una olla y agréguele la pasta, 1 taza de agua, las especies, cocínelo a fuego lento constantemente, moviéndolo hasta que hierva y corte. Retírelo del fuego, déjelo enfriar y vacíelo en una copa transparente ó en una bandeja para que lo sirva en cuadros. Rocíele encima canela en polvo.
Postre usado especialmente para las bodas.

Papin de novia.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

PARRANGA DE LA ABUELA

María Cristina Muñoz Herrera
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- ½ kilo de masa
- 1/8 kilo de queso
- 1 botella de natilla
- 1½ litro de leche + ¼ taza
- 1 cucharadita de azúcar
- sal al gusto



Parranga de la abuela.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se aparta 3 cucharadas de queso que se revuelven con ¼ de taza de leche, para poner encima para que dore.
Se revuelve todo muy bien, se pone en una cazoleja engrasada poniéndole la mezcla de leche y queso, se mete al horno a 350° hasta que dore.

POLVORONES

Amelia Chaves Rodríguez
Heredia Centro, Heredia

Ingredientes

- 4 tazas de harina
- 2 tazas de dulce molido
- 2 barras de margarina lactocrema
- 3 huevos enteros
- 3 cucharadas de leche
- 2 cucharaditas de royal
- 1 cucharada de vainilla
- 1 taza de coco rallado
- una pizca de sal
- una pizca de bicarbonato de sodio

Preparación

Se mezclan los ingredientes secos, luego la margarina o lactocrema, hasta que quede polvoroso, luego aparte se licúan los huevos, la leche y la vainilla y se le agrega a los ingredientes secos.

Se hace en bolitas y se hornea de 20 a 30 minutos a 360º grados.

POSTRE DE CAMOTE Y PIÑA

María Elena Monge Arrieta
Santiago, Heredia

Ingredientes

- 1 ó 2 camotes (300 gr. aproximadamente)
- $\frac{3}{4}$ litros de jugo de piña comercial
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar
- 3 cucharadas de canela en polvo
- 1 taza de agua

Preparación

1. Lave perfectamente los camotes y cuézalos al vapor con agua, a fuego lento.
2. Cuando estén suaves, licúelos con el jugo de piña y el azúcar.
3. Sirva en moldes individuales y espolvoree la canela.



PRESTIÑOS CASEROS

Anabelle Bogantes Montero
San Pedro, Barva, Heredia

Ingredientes

- 3 tazas de harina
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de polvo de hornear
- ½ taza de agua tibia
- ½ kilo de manteca o aceite (para freír)
- 1 tapa de dulce



Prestiños caseros.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Mezcle la harina, los huevos, la sal y el polvo de hornear. Agregue poco a poco el agua hasta que quede una pasta fácil para extender con un bolillo o botella lisa. Ponga la manteca a derretir en una olla de hierro, para extender la pasta coja dos cucharadas de manteca caliente y espárzala en la superficie donde va a extender la pasta para que sea más fácil. Adalgace la pasta lo más que pueda. Córtele con una cuchara en tiras, junte las dos puntas y échela a la manteca caliente. Deje dorar unos minutos. Derrita el dulce en una taza de agua, deje hervir hasta que espese, póngala a enfriar, luego báñelos a su gusto.

PUNTALITO DE CAS

Guillermo Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 3 cases bien maduros
- ¼ taza de azúcar
- 3 cucharadas de maicena
- ½ taza de leche en polvo
- clavo de olor en polvo
- ramita de menta



Puntalito de cas.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Tome los cases; lávelos, pártalos y machúquelos bien con un tenedor, pase lo obtenido por un colador fino, la pasta que obtiene: cocínela con la leche y el azúcar hasta que hierva.

QUEQUE DE ELOTE

Guillermo Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 6 elotes bien tiernos
- 4 huevos
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 barra de mantequilla
- 1 pizca de sal



Queque de elote.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Pele los elotes y rálloslos con cuchillo, lo obtenido lícuélo con la taza de leche, luego en un recipiente aparte agregue esa pasta, los huevos y la mantequilla y bate despacio agradándole poco a poco la harina, la vainilla, el azúcar y el polvo de hornear; agréguele por último la pizca de sal.

Engrase un molde de chimenea con aceite y un poquito de harina, esparza la pasta y horneé a fuego moderado por 30 minutos. Introdúzcale un cuchillo para saber si está bien cocinado. Deje enfriar y pártalo en tajadas para servir.

QUEQUE DE PLÁTANO MADURO

Isabel Sánchez Flores
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- 2 plátanos bien maduros
- 1 taza de polvo de pan
- 1 taza de leche
- ½ taza de azúcar (ó más si los plátanos no están muy dulces)
- 3 huevos
- ⅛ kilo de mantequilla
- ¼ taza de semillas de ayote horneadas y picadas o de frutas picadas
- ¼ taza de pasas
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de canela
- ½ cucharadita de vainilla
- aceite para freír
- ron colorado al gusto

Preparación

Se fríen los plátanos, se majan bien y se revuelven con el polvo de pan. Aparte, se bate la mantequilla, el azúcar y los huevos hasta que estén cremosos. Se agrega la leche, el polvo de hornear, el bicarbonato y el ron.

Se mete al horno en un recipiente bien engrasado, a calor moderado, hasta que dore.

Se sirve frío, y es delicioso para el café de la tarde.

QUEQUE DE BANANO (A LO CRIOLLO)

Miriam Carmona Hernández
San Pedro, Barva, Heredia

Ingredientes

- 100 gramos de harina tamizada
- 100 gramos de azúcar
- 4 huevos
- 1 ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- 100 gramos de mantequilla derretida
- 12 bananos maduros y criollos
- 2 tragos de ron
- cáscara de naranja

Preparación

1. Agregar a la harina la sal, el azúcar, el polvo de hornear, los huevos y mezclar todo con la batidora.
2. Se agrega la mitad de la mantequilla derretida.
3. En la sartén se cocinan los bananos en rodajas con la mitad de la mantequilla, luego se le agrega un trago de ron y se flambea (prenderle fuego) .
4. Se aparta y se agrega con la mezcla y el otro trago de ron, también el almíbar de naranja y se le agrega la cantidad deseada.

Ingredientes del almíbar

- 3 cucharadas de azúcar
- 5 cucharadas de agua
- ½ cáscara de naranja rallada

Preparación del almíbar

1. Se cocina a fuego lento hasta obtener una preparación a punto de sirope.
2. Poner el horno a 350°C.
3. Engrasar el molde, enharinarlo y se le vierte la preparación.
4. Cocinar 10 minutos, luego rociar con azúcar en polvo la parte superior del queque.
5. Cocinar por 10 minutos más.
6. Para probar que está cocido se le introduce un cuchillo y si sale limpio, su queque está listo.



QUESILLO DE COCO

José Pablo Brenes López
Heredia, Heredia

Ingredientes

- 400 gramos de leche condensada
- 6 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ taza de leche de coco
- ½ coco

Ingredientes para el caramelo

- 1 taza de azúcar
- ½ taza de agua

Preparación

Para el caramelo, ponga el agua y el azúcar al fuego y cuando haya adquirido un color dorado, vierta sobre un pírex; mueva el molde para que cubra todo el fondo y parte de las paredes.

Trabaje el caramelo con cuidado, ya que alcanza temperaturas muy elevadas. Por seguridad, tenga a mano agua con hielo.

Para el quesillo, mezcle todos los elementos.

Vierta sobre el caramelo y ponga en baño maría en el horno a 350°F por una hora.

Refrigere preferiblemente un día.



Quesillo de coco.

QUEQUE DE REMOLACHA

María de los Ángeles Camacho Ugalde
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 230 gramos de mantequilla
- 6 huevos
- 2 tazas de azúcar moreno
- 3 tazas de harina
- 2 tazas de remolacha (cocinada y rallada)
- ½ taza de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharaditas de royal
- 1 cucharadita de clavo de olor



Queque de remolacha.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

1. Cremar la mantequilla.
2. Agregar poco a poco el azúcar moreno.
3. Agregar los huevos uno a uno.
4. Agregar la sal, remolacha y vainilla.
5. Agregue la harina cernida con el resto de los ingredientes, alternando con la leche.
6. Horneé 45 minutos a 350° grados.

RICURA DE PLÁTANO Y QUESO

María Cristina Muñoz Herrera
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- 2 onzas de queso rallado
- 1½ aza de miel de tapa
- ½ botella de leche
- 1 onza de margarina
- 1 cucharada de vainilla
- 1 onza de manteca
canela en astilla

Preparación

Se fríen los plátanos en rodajas en la manteca.
Se pone a hervir la leche con la miel y la margarina, se le agregan los plátanos y el queso, se dejan a fuego lento hasta que sequen.

ROSCA DE PAN CASERO RELLENO DE CHIVERRE

Hortensia Calderón Rettes de Lizano
Heredia, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de harina
- ½ taza de agua tibia
- 2 cucharadas de levadura seca
- 2 huevos
- 2 barras de mantequilla
- 1¼ tazas de azúcar
- 1 cucharada de ralladura de naranja
- 2 tazas de chiverre ralladito
- punto de sal



**Rosca de pan casero
relleno de chiverre**

Preparación

Se pone la levadura a reventar, la leche se pone a tibar con la mantequilla hasta que ésta se derrita, se agrega el azúcar, los huevos y punto de sal en temperatura ambiente, se une todo y se deja reposar durante 20 minutos.

Se estira la masa y se rellena con el chiverre y se coloca en un molde redondo, para que crezca, por 30 minutos.

Se hornea a 350° C por 30 minutos.

ROSCA NIÑA ROSITA

Ana Cecilia Muñoz Herrera
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- 2 barras de mantequilla o margarina
- 1 kilo de harina
- 2 tazas de azúcar +1 cucharada
- ½ cucharadita de crémor
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 4 huevos
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja.
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharada de canela en polvo



Rosca niña rosita.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se bate todo menos la cucharada de azúcar y cucharada de canela.
Se forma una herradura y se rocía con la canela y el azúcar.
Se pone al horno a 350° C hasta que dore.

TAMAL ASADO *

María Cecilia Solís González. San Isidro, Heredia
José Pablo Brenes López. Heredia, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de maíz o un paquete de masa
- ½ kilo de queso rallado
- 2 huevos
- 1 barra de margarina
- 1 bolsa mediana de natilla o ½ barra de mantequilla
- 1 sobre de canela en polvo
- 1 litro de leche agria
- una tapa de dulce derretido



Tamal asado.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se ponen todos los ingredientes en un recipiente y se mezclan con una cuchara de madera. Luego se cocina por 30 minutos a fuego lento, después se agrega la mezcla en una olla o bandeja engrasada, posteriormente se introduce al horno a 350° entre 30 y 40 minutos.

* Se presentaron dos recetas similares, una de ellas variaba la leche agria por leche, la otra no utilizaba la canela en polvo, sin embargo si lleva dos cucharaditas de polvo para hornear

TAMAL ASADO DE ELOTE

Amabilina Montero Montero
San Pablo, Barva, Heredia

Ingredientes

- 1 litro de leche agria
- ½ litro de natillas
- 1 taza de azúcar
- ¼ barra de margarina
- 12 elotes
- 2 cucharadas de cal
- 4 cucharadas de ceniza
- 2 litros de agua

Preparación

Se desgranar uno por uno los elotes, luego en una olla se coloca el agua, con la cal y la ceniza y el maíz desgranado; luego se pone en la cocina de leña a cocinar hasta que pele el maíz y este suave.

Después se lava el maíz con agua fría, se colocan en un recipiente con agua, la misma se debe estar cambiando durante el día (15 veces).

El día después se muele en la máquina, esta masa, se utiliza para el tamal de la siguiente manera; se agrega todos los ingredientes y luego se cocina en una olla de hierro en la cocina de leña y después en otra olla engrasada se coloca la masa y se pone en el horno a dorar

TAMAL ASADO DE LA ABUELA

Guillermo Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de masa
- 1 botella de leche agria
- ½ kilo de azúcar
- 10 clavos de olor
- 1 astilla de canela
- 1 pizca de sal

Preparación

Tome la masa en una olla de hierro, cocine a fuego lento la masa con la leche agria, agua, los clavos de olor, la canela, la pizca de sal y el azúcar.

Use una cuchara de madera y cuando la pasta esté en hervor, retire del fuego, engrase una ollita de hierro de las que se usan para hacer el arroz, esparza la pasta y póngalo al horno a fuego medio por 45 minutos.

Si desea saber si esta bien cocido, use un cuchillo e introdúzcalo y si sale limpio, retírelo del horno, déjelo enfriar y sírvalo en tajadas.



Tamal asado de la abuela.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

TAMAL DE ELOTE

Hortensia Calderón Rettes de Lizano
Heredia, Heredia

Ingredientes

- 5 elotes
- 1 taza de leche
barra y media de
mantequilla
- 4 huevos
- 1 taza de azúcar
- $\frac{3}{4}$ taza de queso
rallado
- 1 taza de harina
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de
royal



Tamal de elote.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Los elotes se licuan con los 4 huevos y la leche.
La mantequilla se derrite y se deja enfriar para agregarlo a la mezcla de
harina y los demás ingredientes.
Se cocina por 25 minutos a 250 °C. hasta que dore.

TAMAL DE ELOTE DULCE

Xinia Estrada Zeledón
La Esperanza, Heredia

Ingredientes

- 6-8 elotes rallados.
- azúcar al gusto
- natilla al gusto
- 1 huevo
- queso rallado al gusto
- punto de sal
- leche muy poquito
- $\frac{1}{2}$ taza de masa
- $\frac{1}{2}$ taza de harina
- polvo de hornear

Preparación

Se mezcla todo en licuadora.
Se echa en hojas de tamal bien arrolladitos y al horno por 20 minutos.

TORTA DE NOVIOS * (TORTA DE ARROZ)

Elvia María Soto Segura. Santa Lucía, Barva, Heredia
Ligia María Villegas Hernández. Concepción, San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 2 taza de arroz
- 2 botella de leche
- 1 taza de azúcar
- 6 astillas de canela
- 12 bolitas de Jamaica
- 16 clavos de olor bien majaditos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 8 cucharadas de dulce de tapa
- 1 cucharadita de achiote



Torta de novios.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

En una olla se ponen el arroz, la leche, el dulce, el azúcar, la jamaica, la canela, el clavo de olor. Se pone a fuego lento. Se mueve de vez en cuando hasta que se cocine y quede bien seco. Se agrega la mantequilla, el huevo batido en un poquito de leche y $\frac{1}{2}$ cucharadita de achiote. Se extiende en un molde engrasado y se pone al horno hasta que esté bien doradito. Se deja enfriar y se corta en tuquitos.

* Se presentaron dos recetas prácticamente iguales una con el nombre de "Torta de arroz" y la otra con "Torta de novios", la diferencia entre ellas era que la segunda no tenía entre sus ingredientes: jamaica, clavos de olor y dulce de tapa.

TORREJAS MI MAMÁ

Gema Viquez Hidalgo de Ruiz
San Lorenzo, San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes:

- 1 bolillo de pan casero
- 3 huevos
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de margarina
- $\frac{1}{2}$ taza de miel de dulce
- $\frac{1}{2}$ lata de leche condensada
- $\frac{1}{2}$ cajita de crema dulce en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de vainilla
- 2 cucharadas de ron



Torrijas de mi mamá.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Batir los huevos con el azúcar. Sumergir tajadas de pan delgadas y freírlas en aceite y margarina. Aparte se cocinan el resto de los ingredientes hasta hervir, agregando al final la vainilla y el ron.

TORREJAS*

Carmen Bonilla Hernández. Heredia, Heredia
Ana Yency González Vargas. Heredia, Heredia

Ingredientes

- ½ tapa de dulce
- 1 bollo de pan del tamaño de un "melcochón"
- 3 huevos
- 3 ó 4 tazas de agua
- 5 astillas de canela
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 5 clavos de olor
- 1/8 cucharadita de clavos de olor molidos
- 3 hojitas de Jamaica
- 3 hojitas de higo
- aceite o manteca

Preparación

Se pone el dulce a deshacer en agua, hasta que lo tape, incorporar las astillas de canela y los clavos de olor, seguido de las hojitas de jamaica y las hojitas de higo.

Se baten las claras; por aparte se baten las yemas, y luego se mezclan. Se parte el pan en tajadas finas y se unta la mantequilla por ambos lados. Se envuelve en el huevo batido. Se fríe en la manteca o el aceite, y se va colocando en la olla en que esta la miel, espesita, hasta que se "tomen bien".

Se sacan de la olla colocándolas en una bandeja para que escurran. Al servir las se rocían con la canela y los clavos (molidos).
10 Porciones aproximadamente.

- * Se unieron dos recetas similares la diferencia es que una de ellas se le agregan 3 tazas de leche en las que se humedecen las tajadas de pan antes de pasarlas por el huevo



Torrijas. Foto: Eduardo Camacho Vargas.

TORTA DE ARROZ

Hortensia Calderón Rettes de Lizano
Heredia, Heredia

Ingredientes

- 2 tazas de arroz
- 1 tarro de leche evaporada.
- 1 tarro de leche condensada
- 2 tazas de leche corriente
- 2 cucharadas de leche pinito
- 1 barra de mantequilla
- 1 cucharadita de achiote
- $\frac{3}{4}$ queso rallado
- clavos de olor
- canela en astilla

Preparación

Las dos tazas de arroz se ponen al fuego junto con la leche corriente, clavos de olor y canela en astilla hasta que este empiece a reventar, luego se agrega la leche evaporada, condensada, 3 cucharadas de leche pinito y los demás ingredientes.

Una vez listo se cocina por 35 minutos en una bandeja engrasada hasta que dore.

Si uno desea le agrega pasas.

TORTILLAS CASERAS

Amabilina Montero Montero
San Pablo, Barva, Heredia

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ kilo de masa
- $\frac{1}{2}$ taza de agua

Preparación

En una olla se mezcla la masa con el agua hasta que forme una composición consistente.

Ésta se divide en pelotas y con la mano se forma las tortillas, luego en la cocina de leña se coloca un comal, y se agrega una por una hasta que se cocinen.

Después en una parrilla en la cocina dorar.

TORTILLAS DE MAIZ

Elisa María Soto Segura
Santa Lucía, Barva, Heredia

Preparación

Se cocina el maíz, la cantidad que quieran en el agua con un poquito de cal, hasta que esté suave.

Se lava bien, se muele en una máquina de moler maíz.

Se amasa y se forman pelotas iguales en una hoja de plátano, se palmean.

Se ponen al comal que este caliente.

Se les da una vuelta y se asan en las brasas o parrilla.



TORTILLAS DE QUESO

Etelbina Monge Mora
Bo. Fátima, Heredia

Ingredientes

- 1 kilo de masa
- $\frac{3}{4}$ kilo de queso rallado
- $\frac{1}{2}$ barra de margarina
- 2 tazas de agua.
- sal al gusto.

Preparación

En un recipiente se revuelven todos los ingredientes, el agua se va agregando poco a poco, teniendo cuidado que la masa no quede muy aguada.

Se hacen bolas que quepan en la mano y se palmean, que no queden muy delgadas las tortillas.

Se colocan el comal de hierro hasta que estén doradas.

Riquísima ¿Verdad?



108

Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

Bebidas





Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

AGUA DULCE CALIENTE

Dinorah Solís Rojas
San Rafael, Heredia

Ingredientes

Dulce derretido
Agua hervida

Preparación

Se mezcla el dulce derretido en el agua hervida



Foto: Yenory Álvarez Masis.

BEBIDA DE MOZOTE

Ligia Villegas Hernández
Tierra Blanca, Concepción, San Rafael, Heredia

Ingredientes

8 ó 10 palitos de mozote
4 cucharadas de azúcar
1/2 cucharadita de jugo de limón ácido criollo
hielo al gusto

Preparación

Se majan los palitos y se seca la cascarita que es lo que vamos a usar, luego se pone en un litro de agua a reposar para que quede bien espeso.

Puede reposar de 6 horas a un día.

Se pone en la licuadora sin la cascarita y licuamos, locolamos y le ponemos el jugo de limón y azúcar siempre al gusto. Por último ponemos el hielo para servirlo.

Lo tradicional es batirlo con molinillo y no ocn licuadora

Rendimiento 8 vasos

CERVEZA DE JENGIBRE

José Pablo Brenes López
Residencial el Río, Heredia

Ingredientes

4 litros de agua
800 gr. de azúcar
500 gr. de jengibre
1 naranja (cáscaras)
1 limón ácido (cáscaras)
30 gr. de canela
15 gr. nuez moscada
ron al gusto

Preparación

Se pone a hervir el agua, se le agrega el jengibre machacado, se deja hervir por 30 minutos.

Luego se le agrega los restantes ingredientes y se deja hervir por 30 minutos más.

Se deja dos días a temperatura ambiente tapado; al tercer día se cuela y se embotella.

Para servirlo se le agrega ron blanco al gusto

CHICHA DE COHOMBRO

Guillermo Antonio Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

1 cohombro maduro
1 tapa de dulce
1 pedacito de jengibre
3 clavos de olor

Preparación

Se pela el cohombro, se le quitan las semillas y las "perras", luego se parte en mitades de tamaño regular, en una vasija de barro se echan junto con la tapa de dulce, el jengibre y los clavos de olor, seguido se le colocan 2 litros de agua y se tapa bien por espacio de 6 días.

Al espacio de ese tiempo se destapa y el aroma es delicioso, tome un pascón y pase el líquido por él para obtener la bebida que es sabrosa, si desea madurarla para que tome un color más oscuro no llene mucho la botella, tápela con un tapón de corcho y póngala al sol por 3 días seguidos (si llena al tope la botella, el calor del sol la presiona y explota, desperdiciándose parte del líquido de la chicha).

Si usted desea puede volver a usar el cohombro para hacer de nuevo otra vez chicha, lo único es que debe lavar la vasija y los pedazos de la fruta, usar nuevo jengibre, clavos de olor y seguir de nuevo el procedimiento, (esta receta se hace solo por dos ocasiones seguidas porque la fruta se deteriora).



Chicha de cojombro.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

COMPUESTO DEL ABUELO

Guillermo Antonio Bogantes Bonilla
San Rafael, Heredia

Ingredientes

- ½ botella de guaro
nísperos y nances
- 4 cucharadas de miel de
abeja
- ½ taza de sirope de kola
hielo
- 1 rebanada de grape fruit

Preparación

Se toma 1 litro de una botella vacía, se le agrega 25 nances y 20 nísperos sin semillas ni cáscaras, de seguido se les coloca ½ botella de guaro con las 4 cucharadas de miel de abeja, se reserva durante un mes para que añejen y tomen sabor. (Entre más tiempo mejor sabor). El día que se va a preparar se destapa, se cola y en otra botella aparte se echa el licor colado y el ¼ de sirope de kola y se revuelve. (Se puede volver a recargar de guaro, pues las frutas sueltan más jugo). Se sirve un trago media copa en un vaso de casco y se le agrega suficiente hielo y se le exprime una rebanada de grape fruit.



Compuesto del abuelo.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

FRESCO DE MOZOTE

Maribel Mora Fallas
San Pablo, Barva, Heredia

Preparación

Se corta el mozote en pedacitos pequeños.

Se golpea para que se desprendan las cáscaras y echan en agua de un día para otro para que suelten la baba.

Para aplicar el azúcar, se debe hacer pasando varias veces de un recipiente a otro con rapidez.



Fresco de mozote.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

FRESCO DE MOZOTE CON NARANJA AGRIA CRIOLLA

Olga Sánchez Chavarría
Calle Blancos, San Rafael, Heredia

Ingredientes

- 5 trozos de mozote
- 3 naranjas agrias criollas
- azúcar al gusto

Preparación

Se pela el mozote y se colocan las cáscaras en agua hasta que se pongan babosas.

Se saca el jugo a las naranjas, y se agrega junto con el azúcar al mozote.



Fresco de mozote con naranja agria.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

FRESCO DE PINOLILLO

Zaida Portugués Vargas
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

- leche
- pinolillo
- azúcar
- hielo

Preparación

1. Se coloca la leche, el pinolillo y el azúcar a remojar por 2 horas.
2. Agregar el hielo.

Preparación de pinolillo

1. Tostar el maíz con canela y clavo de olor hasta que dore.
2. Molerlo bien fino.

GUARO DE NANCE

Etelvina Víquez Chaverri
Centro, Heredia

Recibió un primer lugar

Ingredientes

- 1/4 nances
- 2 bolsitas de ciruelas sin semilla
- 1 botella de guaro de nance
- 1/2 botella de sirope de kola
- 1 botella de crema de anís
- 1 botella de ron



Guaro de nance.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se revuelve todo en un recipiente grande y luego se pasa a los litros mientras más tiempo se le da, más rico sabe.

PONCHE CASERO

María de los Ángeles Camacho Ugalde
San Rafael, Heredia

Recibió un primer lugar

Ingredientes

- 2 tazas de azúcar (rasas)
- 2 botellas de leche
- 1/4 ron
- 4 huevos (yemas)
- 3 cucharadas rasas de maizena
- 1 cucharada de vainilla
- 2 astillas de canela
- 4 clavos de olor



Ponche casero.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Poner la leche al fuego lento, agregar canela, clavos y vainilla y azúcar.
Aparte en un tazón mezclar maizena, huevos y una pizca de leche.
Cuando hierve la leche agregar la mezcla anterior y dejar hervir todo.

REFresco DE CÁSCARA DE LIMONES DULCES

Ana Cecilia Muñoz Herrera
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

la cáscara de dos limones
 $\frac{1}{3}$ taza de azúcar
6 tazas de agua
hielo

Preparación

Se licúa todo y se le pone hielo.

Con las cascaritas del limón dulce; se ponen a hervir con sal, se exprimen bien y se pone igual cantidad de azúcar.

Se pone al fuego hasta que se ponga mielecita

REFresco DE LECHE Y ZUMO DE LIMON AGRIO

María Cristina Muñoz Herrera
San Joaquín de Flores, Heredia

Ingredientes

1 vaso de leche
1 vaso de agua
la cáscara de un limón agrio
azúcar al gusto

Preparación

Se revuelve todo y se sirve.



Refresco de leche y sumo.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

REFresco DE PIÑA CON CEBADA Y SIROPE ROJO

Marlen Acuña Jiménez
La Asunción, Belén, Heredia

Ingredientes

- 1 piña, pelada y partida en trozos
- 1 paquete de cebada
- 1 botella de sirope rojo
- azúcar al gusto



Refresco de piña con cebada y sirope.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Se pela y se parte la piña en trozos hasta las cáscaras de la piña.
Se pone a cebada con agua al fuego por 30 minutos.
Luego se deja enfriar, se cuela y luego se le pone el sirope y azúcar al gusto, se pone a enfriar en la refrigeradora.

ROMPOPE

Silvia Ulate Chaverri
Santa Lucía, Barva, Heredia

Ingredientes

- 2 litros de leche
- 4 yemas de huevo
- 6 cucharadas maizena
- 20 cucharadas de azúcar
- canela
- clavos de olor
- niez moscada



Rompope de la abuela.
Foto: Eduardo Camacho Vargas.

Preparación

Hervir leche con especias, agregar azúcar, maizena, yemas. Revolver bien hasta espesar.
Dejar enfriar y agregar ron si gusta.

ROMPOPE

Elisa María Soto Segura
Santa Lucía, Barva, Heredia

Ingredientes

- ½ taza de azúcar
- 1 caja de leche
- 4 huevos
- 4 cucharaditas de maicena
- 3 astillas de canela
- 1 punta de clavos de olor

licor al gusto



Foto: Yanory Álvarez Masis. 2008.

Preparación

En una olla se pone la leche con el azúcar, canela y los clavos de olor.

Se baten las yemas con la maizena y media taza de leche; luego se baten las claras aparte a punto de nieve.

Cuando la leche este caliente se agregan yemas y las claras, se baten por 6 minutos con un molinillo.

Se cola y se deja enfriar y se le agrega el licor.

SIROPE DE LIMÓN

Johanna Esquivel Carmona
San Pedro, Barva, Heredia

Ingredientes

- 1 cáscara de limón
- 1 kilo de azúcar
- ½ litro de agua

Preparación

1. Calentar junto el agua y el azúcar.
2. Después de un minuto de hervir, apague el fuego y deja enfriar el sirope.
3. Exprimir los limones, mezclar el jugo con el sirope y la cáscara de 1 limón.
4. Poner otra vez al fuego para calentar a punto tibio, moviendo para que sea bien homogéneo.
5. Dejar enfriar completamente antes de filtrar y meter en botellas.

Tiempo de preparación 20 minutos.

Tiempo de cocción 5 minutos.

Se conserva hasta por 2 años.

Capítulo II

Limón





Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

La provincia de Limón es particularmente multiétnica. En su territorio se localizan los pueblos indígenas Bribri y Cabécar, pobladores originarios. Es relevante la inmigración afrocaribeña, llegada a territorio costarricense a fines del siglo XIX para trabajar en la construcción del Ferrocarril al Atlántico y en las plantaciones bananeras, también se encontraban las de los asiáticos e italianos establecidos en esta región. La agricultura familiar, desde la época prehispánica se basaba en el cultivo de los pejíbayes, el cacao, los tubérculos (la yuca, el camote, el jengibre, el ayote, el tiquisque, la ñame, el ñampí) y otros productos como, las calabazas, el coco, los frijoles el maíz.

La abundante flora limonense se vio enriquecida por una serie de plantas que fueron traídas de Jamaica y otras islas del Caribe y las produjeron en Costa Rica por ser de uso cotidiano. (MCJD; 1984:45)

El cuadro alimenticio de los afrocaribeños se complementa con la pesca de róbalo, bonito, macarela, pargo y sábalo, entre otros, y la caza de animales como el tepezcuinte, el armadillo, el conejo, la iguana y el garrobo. Los dos últimos, hoy día forman parte de la alimentación de muchos hogares limonenses. Se agregan frutas como, la del árbol de pan, el mango, la manzana de agua, la guanábana y el mamón, por nombrar tan solo algunas entre la gran variedad de frutas del lugar.

Generalmente las viviendas contaban con un terreno amplio, un jardín al frente y el traspatio, así las familias "tenían su propio huerto donde sembraban pepino, chile, culantro, tubérculos, alguna mata de plátano y banano, además nunca faltaba un palo de coco, naranja, limón y un gallinero" (Smith Hortensia;2006), por ello una residente refiriéndose a su infancia comenta "el que pasaba hambre es porque quería, porque en cualquier lado se podían obtener tubérculos y frutas con las que se podía

alimentar" (Smith Hortensia: IDEM)

Además de sus cultivos, contaban con una serie de plantas que "crecen de manera silvestres como el pejíbaye, el ackee, la nuez moscada, la yuquilla y otros" (MCJD; 1984:45)



Ackees. Foto: Yanory Álvarez Masís.2008.

De las diferentes culturas que conforman esta provincia, la afrocaribeña es la más expandida, por eso, hablar de la gastronomía limonense es evocar un *rice and beans*, un patí o cualquier otro exponente de la cocina afrolimonense. Limón ha conservado de África "los nombres de muchos productos, la utilización privilegiada de otros, tales como los tubérculos y cierta variedad de frijoles, el uso de hojas verdes como el calalú y el yokotó en sopas y ensaladas, y la preparación de tés de

hierbas con infinidad de otras variedades de plantas; el consumo de productos desconocidos en el interior del país como el ackee y la okra y el uso del chile panameño y la pimienta como condimento" (Ross; 2002:11)



La comida afrocaribeña tiene como característica el uso de la leche y el aceite de coco, además, “el jengibre era básico en la comida”. (Allen; 2006). Para facilitar la preparación de los platillos con leche de coco o coco picado surgieron locales donde lo venden procesado. En las bebidas son muy populares los tés de hierbas como el zacate de limón, la hierbabuena, la menta y la naranja agria. Por eso al pelar una fruta como la naranja dulce o la agria, la manzana o alguna otra, ponen a secar sus cáscaras y se utilizan posteriormente para preparar el té. (Smith, Mirna: 1998)



Ackees. Foto: Yanory Álvarez Masis. 2008.

Entre los platillos podría decirse que el más popular es el *rice and beans*, que lleva una preparación muy lenta. Se sirve con pollo, pescado, carne de res, tepezcuintle; anteriormente era común con aletas de tortuga. (La Nación: julio; 1980) Otros son: la sopa de mondongo, de moluscos, el arroz con camarones de río, el bochinche casado, el bacalao con ackee (sopa de bacalao), *ackee and rice* (arroz con seso vegetal), el *ackee* con huevo, con camarones, el *bami* (tortas de yuca), *rice with coconut milk* (arroz con leche de coco), el *beef and coconut* (carne con leche de coco), el rondón, el pescado frito o en salsa, el *rice and beans with chicken* (arroz y frijoles con pollo), los *blue crabs* (cangrejos azules).

Según cuentan los pobladores de la región, cada día de la semana tenía un platillo asignado, sin embargo, a excepción del domingo y lunes difieren unos a otros del platillo correspondiente a cada día, a pesar de ello, se va a dar esa información diaria basándonos en la obtenida de forma más repetitiva; el *rice and beans* con pollo y ensalada, acompañado de fresco de sorril, era el platillo de los domingos y el de las celebraciones.

Los lunes era el día que se lavaba, por economía y factor tiempo se comía el *rice and beans* que sobraba del domingo, al que para completarlo se le agregaban unos tubérculos; si el domingo se consumía todo lo preparado, se cocinaba un arroz con tubérculos en leche de coco. Los martes eran los días en que se almidonaba y planchaba la ropa, así, para utilizar bien el tiempo, se preparaba algo rápido, un arroz con ackee y bacalao; un pescado con tubérculos cocinados en coco o un *one pot*.



Okra. Foto: Víctor Hugo Zúñiga A. 2007.

Los demás días podían ser; frijoles grandes con costilla de res, un bochinche casado (frijoles negros molidos, espagueti sofrido en mantequilla con achiote y queso en polvo y un buen bistec encebollado), una sopa de mondongo, un *steak beans* (frijoles grandes con costilla de res salada o rabo de cerdo salado, servido con arroz blanco y plátano maduro);



Plantin tart.
Foto: Yanory Álvarez Masís.

Al igual que otras culturas, poseen comidas especiales para ciertas épocas, tal es el caso del *Christmas cake* (queque navideño), el que se compartía con los vecinos, originándose una especie de intercambio (parecido al realizado con los tamales en gran parte del país); como bebida en esa época era característico el *sorril drink* (fresco de rosa de jamaica), el cual está presente en todas las celebraciones importantes.

Hay gran variedad de bocadillos y postres; de ellos se ha popularizado mucho el *bom* (llamado por muchos *pan bom*), el *patí* y el *plantin tart*

un rondón; un *rice paep* (arroz con leche). (McLean: 2006)

El plato fuerte era al almuerzo; el desayuno era simple: fruta de pan, *fried cake*, "la comida" se realizaba a las cinco de la tarde, era simple, consistía en patacones, un enyucado, una torta de yuca. Los niños si comían algo un poco más tarde, un chocolate, un té, un fresco, algo ligero antes de acostarse.



Patí. Foto: Rodolfo Gutiérrez C.

(empanada de plátano) los que se pueden conseguir incluso en otros lugares del país. Otros postres son: el *pumpkin pudding* (puddín de ayote), el *rice pudding* (puddín de arroz), el *coconut grater cake* (tártaras de coco), el *cut cake* (cajeta de coco), la *banana fritters* (tortas de banano), el *cassava pudding* (puddín de yuca), el *cake* (quequitos), el *home bread* (pan casero), y muchos más.

Las bebidas más conocidas, además del *sorril drink* son; *ale* (limonada con jengibre endulzada con raspadura de tapa de dulce, conocida como hiel y "agua'e sapo"), el *ginger beer* (fresco de jengibre), *lemonade* (limonada), los tés de diferentes hierbas y los frescos de frutas de la época.

Durante muchos años la cultura afrocaribeña permaneció confinada dentro del territorio limonense, esto incidió en que mantuvieran sus costumbres y tradiciones. Sin embargo, a mediados del siglo XX, se inicia una dispersión de la población en especial hacia el Valle Central, permitiendo que otras regiones del país conocieran los platillos y bocadillos más tradicionales de esta cultura. A pesar de ello, el encarecimiento de algunos productos y la escasez de otros, por ejemplo la prohibición de cazar la tortuga desde las últimas décadas del siglo XX, han hecho que los platillos elaborados a base de esa carne hayan desaparecido. Sin embargo como dicen los limonenses, "la comida de Limón (se refiere a la afrolimonense) no desaparece porque está presente en todas sus actividades". (Allen: 2006) Actualmente, éstos platillos se pueden disfrutar en ocasiones especiales o en algunos festejos populares.

En las diferentes ciudades de la provincia es común encontrar comercios especializados en la alimentación de una u otra influencia cultural, o variada, dependiendo del origen de la población lugareña, por ejemplo

en Guápiles o Guácimo, donde gran parte de la población es criolla, los restaurantes, las sodas y demás ventas de comidas, en su mayoría tienen un menú criollo, en algunos casos mezclado con algún platillo afrocaribeño. Es importante señalar que la comida de influencia asiática, los denominados popularmente "restaurantes chinos", lo mismo que las ventas de hamburguesas, papas a la francesa o hot dog, están presentes en la mayoría de las comunidades no solo de la provincia de Limón sino casi en todo el país.

Los pueblos indígenas ubicados en la provincia de Limón, pertenecen a los de tradición suramericana, con una alimentación basada en los tubérculos, especialmente la yuca, las calabazas y el pejibaye, el maíz existe en su alimentación, sin embargo no es básico, pero si muy importante para hacer la "chicha", bebida indispensable de las fiestas de "manovuelta" o intercambio, podría decirse que su connotación es más religiosa que alimenticia., por considerar que el dios Sibú creó al hombre de las diferentes clases de maíz , lo que da origen a los diferentes clanes.

Al igual que en las demás regiones costarricenses, el arroz y los frijoles son el alimento principal. Cuando salen a trabajar al campo (hombres y mujeres) llevan gallo pinto, porque consideran, que como deben ingerirlo frío, el pinto se conserva más que el arroz y los frijoles por separado. Lo acompañan con huevo en torta o guiso de alguna verdura que esté en producción. Es común envolverlo en hojas de plátano para facilidad de trasladarlo. (Morales, 2005)

En el desayuno es común un vaso de café; agua dulce o un fresco de cualquier fruta del lugar. El líquido se acompaña de tortilla, plátano maduro o banano frito o asado. Entre sus platos, para ocasiones especiales podemos mencionar el "gaucho" con cualquier tipo de

carne, res, gallina, u otro animal de caza. En época en que por temporal o algún otro motivo hay poca alimentación, el gaucho siempre es un buen recurso. Como bebida para festejar, la preferida es la chicha y cotidianamente limonadas y frescos de frutas que se cosechan en la región. El más frecuente de los postres es el tamal asado, lo asan en una olla y colocan sobre éste una tapa con brasas, así funciona a manera de horno.

Actualmente, con la facilidad de los medios de comunicación, las diferentes culturas de la provincia pueden compartir algunos aspectos importantes de sus tradiciones, entre ellas la culinaria, por lo que una u otra cultura ha disfrutado los platillos utilizados generalmente en las celebraciones ya sean populares o religiosas.



Pejibayes.
Foto: Rodolfo Gutiérrez C.

Comidas





Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

ALMUERZO CAMPESINO ENVUELTO EN HOJAS DE BIJAGUA

Asociación de Mujeres Amazilia
Pueblo Nuevo, Guácimo, Limón

Ingredientes

arroz
frijoles
tortillas de maíz
torta de huevo
carne de cerdo asada
hojas de bijagua



Almuerzo campesino.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

Se cortan las hojas y se limpian, se colocan en una mesa, se pone la tortilla, se agrega arroz, otra tortilla y se pone frijoles, se pone otra tortilla y va la carne, otra tortilla y al final la torta de huevo, se envuelve y se amarra.

Se hace miel de una tapa de dulce, se agrega limón y agua.

ARROZ CON BACALAO Y ACKEE

Amparo Carvajal V.
Limón, Limón

Ingredientes

½ kilo de arroz
1 coco
¼ bacalao
25 ackee
1 chile
1 cebolla
1 rama de apio bien
picadito
1 cucharada de culantro
bien picado
1 tomate bien maduro
sin el pellejito



Arroz con coco bacalao y ackee.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

El bacalao se deja en remojo antes, para eliminarle un poco la sal, luego se desmenuza y se quitan las espinas. Los ackees se limpian bien quitándole las semillas y la telita rosada que tienen porque es sumamente tóxica.

En un sartén se fríe el bacalao con la cebolla, el chile dulce, apio, culantro y tomate, cuando está todo bien mezclado le echamos los ackees. Con cuidado, para que no se nos deshagan.

Aparte, tenemos listo el arroz con su cebolla, ajos y la leche de coco, se mezclan con el bacalao y los ackees quedando un plato delicioso.

BANANO CON CARNE AHUMADA (CHAMÚTAK DÚLATA)

Clotilde Mayorga Mayorga
Amugre, Talamanca, Limón
Recibió un primer lugar

Ingredientes

culantro coyote
albahaca
chile criollo
bananos o plátanos
sal o vinagre al gusto
1- 4 kilos de carne



Banano con carne ahumada.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

Se prepara la carne sazonada con los condimentos picados.

Se pelan los bananos o plátanos según el gusto.

Se echan a cocinar por espacio de seis a ocho horas para alcanzar su punto.

La cantidad depende de los clientes. Puede ser de un kilo a cuatro kilos por olla.

Esta es una comida tradicional básica de la cultura Bribri –Cabécar.

Representa el sustento de las familias de nuestro pueblo.

CEVICHE DE BANANO

Juliana Campbell
Siquirres, Limón

Ingredientes

12 bananos verdes
2 chiles dulces
1 cebolla grande
2 rollos culantro
1 hoja apio
2 cucharaditas de sal
1 limón ácido
1 paquete de mayonesa
1 olla de perejil



Cebiche de banano.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

Cocine los plátanos con la sal, enfríelo, luego pique todos los demás ingredientes, verterlos en un tazón, una vez revueltos, mezcle la mayonesa y el limón ácido. Poner todo en el refrigerador.

FRIJOLES BLANCOS CON PEZUÑA Y MONDONGO

Sandra Harris Harris
Pacuare, Limón

Ingredientes

frijoles blancos
mondongo
pezuñas de cerdo
ajos al gusto
tomillo
zanahoria en rodajas
culantro o apio
chile dulce
chile picante (panameño)
cebolla
salsa Lizano (poquito)
salsa de tomate (poquito)
ajinomoto (poquito)
sal al gusto
azafrán (un poquito solo para darle color)

Preparación

Se cocina el mondongo primero ya que es más duro que el resto de las cosas.
Una vez que esté casi cocinado el mondongo se le echan los frijoles blancos y la pezuña, acabado de cocinar se le echan los demás ingredientes.

FRUTA DE PAN CARIBEÑA

María Cecilia Barrantes Guerrero
Siquirres, Limón

Ingredientes

1 fruta de pan
¼ kilo de costilla de cerdo ahumada
1 cucharadita de salsa inglesa
1 cucharadita de condimento mixto
1 sobre de consomé
1 chile dulce
1 cebolla
1 rama de apio
1 rollo de culantro
3 dientes de ajo
cebollino, tomillo.

Preparación

Se pela la fruta de pan y se corta en trozos pequeños.
Se ralla el coco y se le extrae la leche, licuándolo con una onza de agua caliente, luego se cuela.
Se pone a cocinar la fruta de pan con la leche de coco, agregándole el consomé, la salsa inglesa, el chile dulce, la cebolla, el cebollino, los ajos, el tomillo y el apio.
El tiempo de cocción es de aproximadamente 15 minutos.



Fruta de pan.
Foto: Ana J. Rodríguez.

HOSCKTAIL (RABO DE RES) (CONOCIDO COMO COWTAIL)

Cornelia Mard Wellington
Barrio Siglo XXI, Limón

Recibió un primer lugar

Ingredientes

1	hoscktail (cowtail)	rabo de res
1	coconut milk	leche de coco
1	consomé	consomé
	aji no moto	ajinomoto
	black pepper	pimienta negra
	sal	sal
	apio	apio
	cilantro	culantro
	sweet pepper	chile dulce
	hot pepper (panameñan pepper)	chile panameño
	tyme	tomillo
	onion	cebolla
	garlic	ajo
	torn plantin	plátano pintón
	green banana	banano verde
	speneg	bolitas de harina (harina sal y agua)

Preparación

Clean, cut and seasoning the meat with consomé, ajinomoto, black pepper, salt, apio, cilantro, sweet pepper, tyme, oniom, garlic.

Brown the meal add little by little the coconut milk until it soft. Add the rest of the coconut milk, the seasoning, torn plantin, green banana, speneg and the hot pepper.

Boil until cook

Adobar el rabo con consomé, ajinomoto, pimienta, sal, apio, chile dulce, cebolla, ajo, tomillo,
Colocar el rabo (partido) en una olla con un poquito de aceite a fuego lento, darle vuelta una media hora hasta que se dore, luego se le incorporan poquitos de leche de coco hasta que suavice. Agregarle el resto de leche de coco, el jugo con que se marinó, el plátano y el banano, en pedazos o entero. Se deja hervir unos 10 minutos, y luego se le agrega el chile panameño (entero) y las bolitas de harina. Dejarlas hervir hasta que todo esté cocinado. *Queda con muy poco caldo*



Hoscktail.
Foto: Ana J. Rodriguez.

ONE POT

Lupita Carling Williams
Barrio Jamaica Town, Limón
(Barrio Roosevelt)

Ingredientes

- ½ kilo de bacalao
- 2 paquetes de camarones secos
- 3 tazas de arroz
- 1 bolsa de coco rayado
- 1 chile dulce -picado-
- 1 cebolla mediana (picada)
- 1 rollo de tomillo
- 2 consomé de carne
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de curry
- 1 chile panameño
- 1 ajo



One pot.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

Lave bien el bacalao, luego póngalo a hervir durante unos diez o quince minutos. Después enjuague y ráspele las escamas, sáquele las espinas y desmenúcelo. Lave bien los camarones secos, ponga el bacalao y los camarones en la leche de coco hasta que corte la leche. Después se hecha el arroz en la olla junto con los camarones, bacalao, chile dulce, chile panameño, consomé de carne, tomillo, cebolla, pimienta y curry. Mezcle todos los ingredientes de forma efectiva y deje cocinar durante quince o veinte minutos.

ONE POT

(ARROZ CON TODO O CON MARISCOS)

Odiney McLean Allen
Barrio Santa Eduvigis, Limón

Ingredientes

- ½ kilo de arroz
- ½ kilo de ackee
- 50 gramos de camarones secos
- 250 gramos de bacalao
- ½ coco rayado
- tomillo
- chile panameño



One pot.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

Se cuele el coco rayado, para obtener la leche. Se pone a hervir junto con el bacalao, camarones, el ackee y el tomillo, chile panameño (entero). Una vez hervida calculando la cantidad de esta preparación, se le agrega el arroz, se deja secar a juego lento, para que los granos revienten.

Se sirve.

PICADILLO DE HOJAS DE ZORRILLO, PAPAYA Y TOCINO

Asociación de Mujeres Amazilia
Pueblo Nuevo, Guácimo, Limón

Ingredientes

hojas de zorrillo
papaya verde
tocino

Preparación

Con las hojas más sazonas del árbol de zorrillo. Se pican y se hierven.
Se pela y se pica la papaya. Se hierve en otro recipiente, se agregan olores.
El tocino se hierve picado.
En un sartén se agregan todos los ingredientes, se revuelve y sofríen.

RABO DE CERDO SALADO CON FRIJOLES

Marta Valladares C.
Siquirres, Limón

Ingredientes

- ½ kilo de frijoles rojos
- ½ kilo de rabo de cerdo salado
- 1 coco
- 1 cebolla mediana picada bien fina
- 1 chile dulce picado bien fino
- 1 chile panameño
- 1 rama de apio picada bien fina
- 1 cucharada de culantro picada bien fina
- 4 ramitas de tomillo
- 4 dientes de ajo picados bien picados
- ½ cucharadita de pimienta negra.
- sal al gusto



Rabo de cerdo salado con frijoles.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

Se escogen bien los frijoles luego se lavan y se ponen a cocinar en el agua con el apio, cebolla, culantro, chile dulce, tomillo, pimienta y ajos en la olla de presión, calculando que no se suavicen mucho, luego los bajamos del fuego y le ponemos la leche de coco. Al rabo lo hervimos un poco para quitarle la sal y luego lo cocinamos con los frijoles que se terminan de suavizar con el chile panameño.
Estos frijoles con rabo lo comemos con verduras, que se cocinan aparte, como plátano verde, yuca, ñampí, tiquisque, zanahoria, fruta de pan y papa.

RABO DE VACA EN LECHE DE COCO CON YUCA BANANO Y DOMPLIN

Isabel Temple Blanch
Barrio Cariari, Limón

Ingredientes

- 2 rabos de vaca
- 6 bananos verdes
- 1 kilo de yuca
- 10 *dumplin*
- sal y pimienta al gusto
- 3 dientes de ajo
- 2 ramitas de tomillo
- 1 rama de apio
- 1 chile panameño
- 1/4 chile dulce picado
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 hoja de laurel

Preparación

Se corta el rabo y se lava con tajadas de limón, se deja escurrir. Después de escurrido se condimenta con pimienta, ajo, tomillo, hoja de laurel y sal al gusto, se deja reposar.

Se pone la olla a calentar con aceite, cuando este caliente se echa una pizca de azúcar, cuando el aceite esté dorado se echa la carne y se

va removiendo hasta obtener el color que usted requiere, cuando ya tiene el color se le echa agua poquito a poquito hasta que la carne esté suave. Cuando la carne ya está suave se retira del fuego y se pone en otra olla con la leche de coco y se corta la cebolla, el chile dulce, el apio, el tomillo y el chile jalapeño, después se hierva, se le echa la yuca cortada en tuquitos, el banano verde cortado a la mitad y el *dumplin*, luego se tapa la olla, cuando ya esté hirviendo se le agrega la cola de vaca ya suavizada y se deja hervir un poco más, se deja el caldo al gusto.

Con esto ya está listo, se puede servir



Rabo de vaca
Foto: Ana J. Rodríguez

RICE AND BEANS

Sherman Cole
Limón, Limón

Ingredientes

- 1 kilos de arroz Sabanero
- 2 cocos
- 1 paquete de frijoles grandes (400 gramos) rojos y tiernos.
- 1 rollo de tomillo



Foto: Elisa González. 2007.

Preparación

Se ponen los frijoles a hervir con poquita agua, agregar la leche de coco, $\frac{1}{2}$ cucharada de pimienta, 2 cucharadas de consomé de pollo con el tomillo hasta que hierva.

Se pica el cebollín sin cabeza con 2 chiles panameños sin hacerle hueco por 25 minutos. Después lava el arroz y lo echa, baja un poco el fuego.

Cuando todo está seco con un tenedor le da vuelta por la orilla (con una cuchara no porque parte el arroz).

Se acompaña con pollo al curry, pescado en escabeche o salsa, carne de res, alguna otra ave, fue común con carne de tortuga, pero hoy día está restringida.

CURRY CHICKEN (Pollo al curry)

Laura Smith, Smith, Batán, Matina, Limón

Ingredientes

- 1 pollo
- tomillo
- 1 cebolla pequeña picada fina
- 4 dientes de ajo
- 1 cdta de curry
- 1 taza de leche de coco
- 1 pizca de pimienta negra picada
- 1 limón ácido
- aceite
- 2 hojitas de culantro coyote picado fino
- 1 chile dulce pequeño picado

Preparación

Se corta el pollo en pedazos, se lava bien con el limón ácido. Se adoba con sal, ajo, cebolla, tomillo, curry, pimienta negra, culantro, chile dulce, apio, tomate. Se adoba el pollo, puede ser frito u horneado. En un sartén se coloca el pollo vertiéndole la leche de coco, el caldo de pollo y el resto del adobo y un chile panameño entero, se pone a sudar a fuego lento para que absorba los olores y se cocine bien.

MACARELLA EN ESCABECHE

Laura Smith Smith, Batán, Matina, Limón

Ingredientes

- 1 kilo de pescado de macarena
- 1 cebolla en rodajas
- 5 hojas de laurel
- 5 dientes de ajo
- pimienta negra molida al gusto
- 3 ramitas de tomillo
- 1 limón ácido
- ¼ 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 sasona) 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 está 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 quedó 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 diez minutos.

VIAGRA CARIBEÑA O SOPA DE PESCADO

Vera Flores Sibaja
Barrio Santa Eduvigis, Limón

Ingredientes

- 2 kilos de cabezas de pescado
- 1 kilo de pescado
- 1 chile panameño
- 1 ajo
- 1 kilo de yuca
- 1 kilo de ñame
- 1 kilo de ñampí
- leche de coco
- apio
- culantro
- cebolla
- malanga
- plátano verde



Viagra caribeña.
Foto: Ana J. Rodríguez

Preparación

Primero se limpia bien el pescado con limón. Luego se lava. En una olla se cocinan las cabezas de pescado y la carne del pescado con olores. Cuando esté bien suave se cuela para evitar las espinas. Se separa la carne del pescado y se echa en el caldo donde se cocinaron las cabezas. Le echamos leche de coco y más condimentos, chile panameño y las verduras. Cuando la verdura está suave tenemos lista la viagra Caribeña

RONDON

Yorleny Clayton Cope
Barrio Los Almendros. Limón

Rondon is one of the most delicious foods from Atlantic coast. It has always been very popular, and it is heavy, People eat it a parties, after church, or on a normal day. A large quantity is always made for everybody. The people who eat this never have any leftovers. This dish looks like a thick soup.

Rondón es una de las comidas más deliciosas de la costa atlántica. Siempre ha sido muy popular y es una comida fuerte. Se come en fiestas o después de la iglesia o cualquier día. Se hace en grandes cantidades para que todos puedan comer suficiente. Las personas que comen rondón dejan sus platos vacíos. Este plato tiene la apariencia de una sopa espesa.

Ingredientes

green banana
dumpling
yuca
green and torn platin
coco
sweet and green pepper
cilantro
fish you prefer
salt
panamenian pepper

banano verde
bolitas de harina
yuca
plátanos verdes y pintones
ñampí
chile dulce rojo y verde
culantro
pescado de su preferencia
sal
chile panameño

coconut milk
black pepper
curry
garlic
clove
onion
viniegar
lemon

leche de coco
pimienta negra
curry
ajos
clavos de olor
cebolla
vinagre
limón agrio

Preparación

Adobar el pescado.
Se limpia por dentro y se lava el pescado, se corta en trozos no muy gruesos, se agrega vinagre, limón agrio, curry, pimienta negra, y clavos de olor.

Cocinar todos los ingredientes con la leche de coco, cuando todo esta cocinado pone el pescado encima con cebolla, chile dulce, culantro picado y lo deja cocinar con el vapor hasta que todo se suavice. Cuidado, es un plato picante.

Sirva un poquito de todo en su plato y disfrute.



Rondón
Foto: Ana J. Rodriguez

SOPA DE FRIJOLES

Bárbara Smith Barton
Barrio La Trinidad, Limón
Recibió un primer lugar

Ingredientes

- 1 bolsa de frijoles rojos
- 1 kilo de carne salada
- ½ kilo de costilla de res
- 1 chile panameño
- ¼ kilo de ñame
- ¼ kilo yuca
- ¼ kilo de ñampí
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 1 chile dulce
- 2 ramitas de tomillo
- 1 taza de leche de coco

Preparación

Se cocinan los frijoles con las carnes, luego se separa la carne de los frijoles y se licúa.

Por aparte, se hierven: previamente cortando en trocitos el ñampí, yuca y ñame.

Posterior a su cocimiento, se incorporan al caldo de frijoles y se añaden picados: la cebolla, chile dulce y el apio, las ramitas de tomillo, la leche de coco y carnes.

Por último añadir el chile panameño entero, revuelva y deje hervir a fuego lento.

Opcional Rollitos de harina de maíz (*dompling*)

- 1 onza de harina de maíz
- 2 onzas de mantequilla
- ¼ taza de agua

Se mezclan todos los ingredientes y se forman rollitos con la mano y se incorporan a la sopa.



Sopa de frijoles.
Foto: Ana J. Rodríguez.

SOPA DE JAIBAS

Ana Lucía Umaña Castro
Barrio Jamaica Town, Limón
(Barrio Roosevelt)

Ingredientes

- ½ kilo de jaibas (cangrejos)
- ½ kilo de filete de pescado en cubitos
- 1 cebolla
- 1 chile dulce
- 2 cocos
- 2 chiles panameños foto 23
- yuca
- banano verde
- ñame
- tiquizque
- salt
- pimienta negra
- carey
- fruta de pan

Preparación

Se lavan los cangrejos y se cocinan con agua, 1 chile panameño y sal. El coco se pela y raya, se le pone al terminar agua bien caliente y se deja reposar media hora. Para extraer la leche se cuele con un lienzo exprimiendo bien la bosorola a fin de extraer todo su contenido.

Después de extraer la leche se incorpora a las jaibas con el agua, 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 acompañado con fruta de pan frita y condimentado con sal y curry.

Deliciosa y muy nutritiva.



Sopa de jaibas.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Panes y Postres





140

Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

ACKEE-ROLL (ARROLLADO DE SESO VEGETAL)

Ivonne Allen Watson
Santa Eduviges, Limón

Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 1 kilo de manteca refinada
- ½ kilo de ackee (seso vegetal)
- ¼ kilo de bacalao
- 15 gramos de azúcar
- 7.5 gramos de sal
- 20 gramos de royal
- 375 centilitros de agua fría



Ackee roll.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

Agrupar todos los ingredientes en una mesa; cerner la harina agregarle sal, azúcar y royal, y mezclarlos, añada la manteca (puede refinar una manteca corriente batiéndola previamente) y pique con un tenedor hasta que quede boronoso; agregarle poco a poco el agua necesaria y con la mano forme una pasta suave, pero no pegajosa y se rellena con el ackee.

Se pone al horno por 35 minutos a 350 grados.

BUDÍN DE CAMOTE Y COCO

Pilar Vargas Acosta
San Rafael, Siquirrés, Limón

Ingredientes

- ½ kilo de camote
- 1 coco grande
- 1 taza de azúcar
- 2 ½ tazas de harina
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 3 cucharaditas de polvo de hornear
- 3 huevos
- ¼ cucharadita de sal
- 1 barrita de mantequilla
- 1 vaso de agua

Preparación

Se pela y se raya el camote, no dejarlo muy fino, y lo rociamos con el jugo de limón, para que no se oscurezca. Se licua el coco con el vaso de agua, se cuele, para agregar ésta leche al batido.

Se baten mantequilla, azúcar y huevos. Cernimos la harina con el polvo de hornear y la sal, para agregarla alternando con el camote y la leche de coco. Vaciamos el batido en una bandeja, cuadrada pero honda. Se hornea a 350° de cuarenta a cuarenta y cinco minutos.

BON PANADERÍA MAVIS

Mavis Mc. Farlane
Leonardo Hadden Mac. Farlane.
Bo. Jamaica Town, Limón

Ingredientes

- 1 kilo de harina
- 1 cucharada de agua pura
- ½ litro de agua pura
- 1 tapa de dulce derretido
- ¼ de mantequilla
- ¼ kilo de queso duro rallado
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de anís en polvo
- 1 taza de frutas picadas
- 1 taza de pasas

Esencias artificiales. "Ingredientes especiales"

- 1 cucharada de piña
- 1 cucharada de naranja
- 1 cucharada de almendra

Procedimiento

Fermentar la levadura en agua pura.
Derretir la tapa de dulce, dejar enfriar.

Mezclar levadura con la harina, la mantequilla y tapa de dulce derretida hasta formar una pasta.

Incluir canela en polvo, anís en polvo y las esencias artificiales.

Incluir el queso duro rallado, junto con las frutas picadas y las pasas.

Verter en moldes dejando reposar por espacio de 15 minutos.

Hornear a 200 grados por espacio de dos a dos horas y treinta minutos.



Foto: Yanory Álvarez Masis. 2008.

COCADAS

Hortensia Smith
Barrio Pacuare, Limón

Ingredientes de la pasta

- 1 kilo de harina
- 1 cucharada de manteca
- 2 barras de margarina
- ½ taza de agua fría
- sal al gusto
- 1 pizca de azúcar disuelta en agua fría

Preparación

Se hace la pasta amasando, se cierne la harina, sal manteca y margarina, se revuelve en forma envolvente y se agrega agua. Cuando está firme se deja reposar.

Ingredientes del relleno

- 2 cocos rallados frescos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de clavos de olor
- ½ cucharadita de nuez moscada

Preparación

Se cocina el coco con el azúcar, vainilla y todo lo demás como formando una cajeta, se deja secar. Se corta la pasta en pedazos pequeños, al gusto y con la mano se van formando uniones, se rellena con el coco. Se engrasa y enharina un molde y se hornea.

Actualmente venden coco rallado por bolsas para facilitar el trabajo. Existe el coco del Atlántico y el del Pacífico. El del Atlántico tiene más diámetro, es más abombado. El del Pacífico es alargado. Les gusta más el del Atlántico, tiene mejor sabor.



Foto: Yanory Álvarez Masis. 2007.

CORN BREAD (PAN DE MAÍZ)

Ivonne Allen Watson
Bo. Santa Ediviges, Limón

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- 2 paquetes de harina de maíz
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de leche
- 2 huevos
- 2 barras de mantequilla
- 1 taza de azúcar



Corn Bredd.
Foto: Ana J. Rodríguez.

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.

CHOCOLATES AMAZILIA (Orgánicos)

Asociación de mujeres Amazilia
Pueblo Nuevo, Guácimo, Limón
Recibió un primer lugar

Ingredientes

- licor de cacao
- leche
- azúcar
- maní para el relleno



Chocolatres amazilia.
Foto: Ana J. Rodríguez

Preparación

Se pone el licor de cacao en baño María, cuando se derrite se le agrega la leche en polvo y el azúcar, se muele y la pasta se coloca en moldes y se meten en la cámara enfriadora.

CHORREADAS DE PALMITO

Asociación de Mujeres Amazilia
Pueblo Nuevo, Guácimo

Ingredientes

- 1 palmito
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina
- 1 taza de leche
- sal y azúcar al gusto



Chorriadas de palmito.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

Licuar el palmito y poco a poco agregar los demás ingredientes. Calentar un sartén y agregar porciones de la pasta según el tamaño deseado de la arepa.

FRIET CAKE

Ivonne Allen W
B° Sta. Eduvigis, Limón

Ingredientes

- harina
- polvo de hornear
- leche de coco
- mantequilla
- sal



Fried cake.
Foto: Rodolfo Gutiérrez Cerdas.

Preparación

Se amasa. Se corta en pedazos, se hace en pelotas y se fríe a fuego lento. Le va dando vuelta hasta que se cocine.
Se come al desayuno y con sopas.

FRY DOUGHNUTS (DONAS FRITAS)

Patricia Chambers Simpson
Jamaica Town, Limón
(Barrio Roosevelt)

Ingredientes

Harina
Polvo para hornear
Leche
Huevos
Margarina
Vainilla
Nuez moscada
Mixtura para queque
Azúcar

Preparación

Mezcle la harina, azúcar, leche, con los huevos previamente batidos, agregue a la mezcla la margarina, Vainilla, nuez moscada, mixtura para queque, estos últimos al gusto.

Una vez compactada la masa se saca del recipiente y se extiende la masa en una superficie plana, se alisa y compacta la masa y luego se procede a cortar con un cortador de donas de aluminio, así se van sacando cada dona.

Mientras se pone a calentar la freidora a la sartén con suficiente aceite y /o manteca. Una vez listo el aceite se fríen las donas hasta que se doren.

Se sacan y se ponen a escurrir en papel absorbente.

Se puede tener una bolsa de papel con azúcar, para que una vez escurridas las donas se ponen en la bolsa de papel con azúcar, se baten dentro de la bolsa se sacan y se colocan en otro recipiente extendido y listas para comer.



**Fry doughnuts.
Foto: Ana J. Rodríguez.**

GALLETAS CUCAS

Cristobalina Kelly Kelly
Bo. María Auxiliadora, Limón

Ingredientes

- 2 tazas de harina
- ¼ taza de pasas
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 2 cucharaditas de royal



Galletas cucas.

Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación:

Se mezcla en una cuenca todos los ingredientes, luego se amasa, se extiende en una mesa y se enharina, se cortan las galletas en la forma deseada. Se coloca en una cazuela engrasada y enharinada y se hornean a 350° por diez minutos, más o menos, hasta que se doren.

GREATER CAKE (Cajeta)

Odney Mclean Allen
Bo. Santa Eduvigis, Limón

Ingredientes

- 1 coco rayado
- 150 gramos de jengibre (ginger)
- 1 tapa de dulce canela

Preparación

Se derrite la tapa de dulce con tazas de agua, luego se le echa el coco y se mueve hasta que se seque, luego se extiende en una superficie húmeda, se extiende y se deja enfriar y luego se parte.

JALEA DE GUAYABA

Ivonne Allen Watson
Bo. Santa Eduvigis, Limón

Ingredientes

- 1 kilo de guayaba
- 1½ kilo de azúcar
Jamaica, canela
- 1½ litro de agua



Jalea de guayaba.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

Se lava, licúa y se cuela con el litro y medio de agua.
Se pone a hervir con el azúcar, canela y jamaica, constantemente se nueve para que no se pegue; cuando está al punto, (no muy espeso ni tampoco muy aguado), se retira.
Se deja enfriar y se pone en frascos.

MANZANITAS DE COCO Y LECHE CONDENSADA

Pilar Vargas Acosta
Siquirres, Limón

Ingredientes

- 2 paquetes de coco rayado
- 1 tarro de leche condensada
- 1 paquete de 170 gramos de gelatina roja
clavos de olor
hojitas de menta



Manzanitas de coco.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

En un tazón se revuelve el coco con la leche condensada hasta que se unan entre sí. La mezcla se pone en refrigeración por 30 minutos. Cuando se saca de la refrigeradora se forman bolitas y se pasan por gelatina seca. Se colocan en un plato. Seguidamente se coloca una hojita de menta y un clavito de olor quedando formada una manzanita.

MIEL DE JUNE PLUME

(Yuplom)

Odeney McLean Allen
Bo. Santa Eduvigis, Limón

Ingredientes

- 10 June plumes
- ½ kilo de Azúcar
- 1 ½ litro de agua
canela, jamaica



Miel de june plone.

Preparación

Se pelan los june plumes, y se pone a hervir en el litro de agua, se le agrega canela, jamaica, y azúcar. Se deja cocinar hasta que quede espeso.

Se deja enfriar y se sirve.

PLANTIN TART

Jeannette McLean Allen
Barrio Corales, Limón

Ingredientes de la pasta

- 1 kilo de harina
- ½ kilo de manteca
- ½ barra de margarina
- sal al gusto
- agua fría

Preparación

Se revuelve y se amasa sin que se pegue en las manos ni en la mesa, se abre con rodillo. Con un cortador se hacen ruedas, se pone el relleno, lo cierra y maja la orilla con un tenedor y con una tijera se le hacen dos piquetes arriba (inclinados).



Plantin tart.

Foto: Yanory Álvarez Masís.

Ingredientes del relleno

- Plátano bien maduro
- Azúcar, canela, nuez moscada y rojo vegetal

Preparación

Se cocinan los plátanos en agua, se majan y se le agregan los demás ingredientes.

PATÍ

Hortensia Smith Hill
Barrio Pacuare, Limón

Ingredientes para la Pasta

- 1 kilo de harina
- 1 cucharada de manteca
- 2 barras de margarina
- ½ taza de agua fría
- sal al gusto

Preparación

Se hace la pasta amasando, se cierne la harina, sal manteca y margarina, se revuelve en forma envolvente y se agrega agua. Cuando está firme se deja reposar.

Ingredientes para el relleno

- 1 kilo de carne molida especial o se compra la carne y muele cebolla, tomillo, ajo, chile dulce finamente picado.
- ¼ chile picante, panameño sin semillas.
- 1 bollo de pan grande lavado y colado

Preparación

Se cocina la carne con los otros ingredientes, para amarrarla se le agrega el bollo de pan ya lavado y colado, se deja enfriar un día.

Se extiende toda la pasta con rodillo, se corta la pasta en porciones, se rellena con la carne fría y se barniza con la yema de huevo batida y achiote.

Se hornea 20 minutos a 350° C que quede crujiente pero sin quemarse.



Patí.
Foto: Rodolfo Gutiérrez C.

POSTRE DE GALLETA MARÍA

Yuliana Campbell
Bo. Los Laureles, Limón

Ingredientes

- 1 lata leche condensada
- 4 huevos
- ½ limón ácido en jugo
- 24 galletas María
- 2 cucharadas de azúcar



Postre de galleta maría.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

Bata muy bien las yemas de huevo hasta que estén cremosas. Agregue poco a poco la leche condensada (cocinada). Batiendo siempre muy bien, por último agregue el jugo de limón, batiendo bien, engrase un pirex, coloque una capa de galleta maría en el fondo del pirex, otra de crema y así hasta terminar.

Áselo a temperatura media. Bata las claras a punto de nieve. Agregue poco a poco el azúcar cuando esté asado, coloque sobre las claras batidas métalo nuevamente al horno, él que debe estar sin corriente.

PUDÍN DE PAN

Francia Parkenson Parkenson
Bo. Pacuare, Limón

Ingredientes

- Pan
- Mantequilla
- Azúcar
- Leche
- Especias y pasas



Pudín de pan.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

Se desmenuza el pan, se agrega la leche, el azúcar y la mantequilla. Se integran todos los ingredientes, por último se le agregan las pasas, se pone al horno por cuarenta y cinco minutos o hasta que el contenido se separe del molde.

QUEQUE NEGRO

Yolanda Brown Peters
Barrio El Triunfo, Limón

Ingredientes

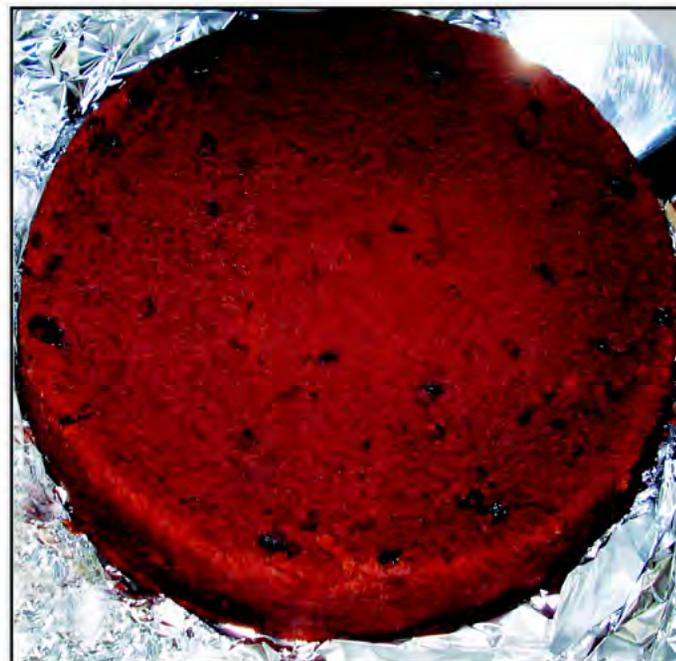
- 6 barras de mantequilla
- 1 kilo de harina
- ½ kilo de azúcar
- 12 huevos
- 2 tazas de jugo de naranja
- 1 cucharada de royal
- 1 lata de leche evaporada pequeña
- 2 cucharadas de mixtura de piña
- 3 cucharadas de mixtura de almendra
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 taza de ron colorado
- 2 tazas de pasas
- 1 taza de frutas
- ½ taza de nueces
- 1 taza de azúcar quemado

Preparación

Se bate la mantequilla con el azúcar, luego se le agrega la leche, los huevos y el jugo de naranja. Luego se le va agregando las frutas, ron y pasa, luego la harina, canela en polvo y el royal. Se va mezclando poco

a poco. Y se agrega la mezcla en un molde y se deja hornear a una temperatura de 300°C por una hora.

Porción: Dos queques medianos



Queque negro.
Foto: Ana J. Rodríguez.

TROPICAL YUCA PUDÍN

Juan Edwards Lewis

Limón, Limón

(Obtuvo un primer lugar)

Ingredientes

- 3 ½ kilo de yuca
- 2 kilos de harinar
- ½ taza de azúcar quemada
- ½ kilo de pasas
- 1 cucharada de sal
- ¼ kilo de harina de maíz
- 1 galón de leche de coco (2cocos)
- 240 mililitros de vainilla



Tropical yuca pudín.
Foto: Ana J. Rodríguez.

Preparación

La yuca se raya y se pone en un recipiente.
Se rayan los dos cocos y se saca la leche; aproximadamente 1 galón.
Luego se agrega todos los ingredientes en el recipiente de la yuca.



154

Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

Bebidas





156

Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

ALE (HIEL-AGUA E'SAPO) **MCJD: 1984:55**

Ingredientes

Jengibre
Tapa de dulce raspada
Limón agrio
Agua

Preparación

Licuar el jengibre (debidamente pelado), la tapa de dulce y el agua.
Servir bien frío

BLORI (CHICHEME)

Clotilde Mayorga Mayorga
Amubre, Talamanca
Obtuvo un primer lugar

Ingredientes

1 a 3 Kilos de maíz
Azúcar al gusto

Preparación

Se pone a remojar el maíz por espacio de uno a dos días. Luego se escurre y se muele en piedra o molino.

Se bate la masa, se cuela y se cocina a fuego lento, removiendo lento hasta cocer al punto. Se baja, se pone a enfriar, se tapa y se deja reposar por espacio de un día, luego se le agrega agua fría y se remueve. Se deja reposar por tres días más. Se toma al gusto con o sin azúcar.

Uso. Como bebida en el hogar o el trabajo. Sin fermento y sin alcohol.



Foto: Ana J. Rodríguez S, 2005.

CHICHEME

Jeannette Briceño Rivas
Bella Vista

Ingredientes

- 4 tasas grandes de maíz cascado blanco o amarillo
- 1 bolsa de coco rayado
- 4 tasas de azúcar
- 1 paquetito de canela
- 1 paquetito de clavos de olor



Chicheme.
Foto: Ana J9 Rodríguez.

Preparación

Hervir el maíz con el azúcar, la canela y los clavos de olor, durante tres horas (puede usar olla de presión para suavizar). Una vez reventado y bien suave el maíz se le agrega: (siempre en el fuego) la leche del coco, la lata de leche evaporada, las latas de leche condensada, se deja hervir hasta que el maíz observa el gusto de las leches.

Como paso final se disuelve el paquetito de maicena con un vaso de agua y se le hecha al chicheme para espesarlo. Constantemente se revuelve con un cucharón hasta obtener la consistencia deseada. *Da para 15 personas*

LIMONADA

Lupita Carling Williams
Bo9 Roosevelt, Limón

Ingredientes

- 10 limones verdes.
- 10 vasos de agua.
- azúcar al gusto.
- hielo al gusto.



Limonada.
Foto: Ana J9 Rodríguez.

Preparación

los limones, luego exprímalos en el recipiente con agua, agréguele azúcar al gusto y el hielo, mezcle hasta deshacer el azúcar y listo para servir.

REFRESCO DE CAMOTE

Rosario Picado Carvajal
B° El triunfo, Siquirres
Obtuvo un primer lugar

Ingredientes

- 1 litro de leche
clavos de olor, canela al gusto foto
- ½ taza de azúcar.
- ½ kilo de camote.

Preparación

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

SARREL (ROSA DE JAMAICA)

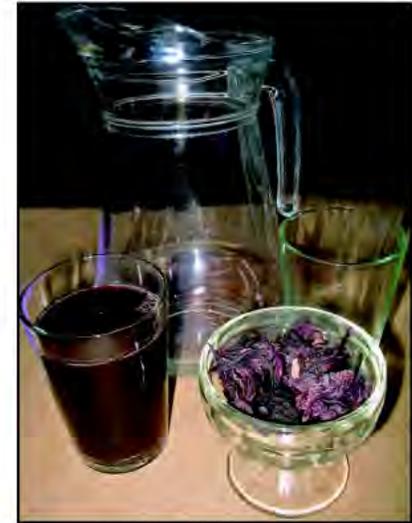
Yolanda Brawn Peters
Bo. El Triunfo, Limón

Ingredientes

- 2 tazas de sarrel
- ½ taza de Jengibre rayado
- 1 litro de Agua.
- 2 tazas de azúcar.

Preparación

Se pone al fuego una olla con un litro de agua, se le agrega el sarrel y el jengibre. Se deja hervir por 20 minutos, al hervirse se cuela y le agrega el azúcar. Se deja enfriar y se le agrega hielo.
Porción: 4 vasos



Fresco de camote.
Foto: Ana J. Rodríguez.

SARREL (ROSA DE JAMAICA)

Ivonne Allen Watson
Bo. Santa Eduvigis, Limón

Ingredientes

100 gramos de rosa de
Jamaica.
1 litro de agua.
200 gramos de jengibre
(ginger).
200 gramos de azúcar.



Preparación

Poner a hervir por quince minutos el agua, agregar la rosa de Jamaica, se le agrega el jengibre licuado y colado, luego se le agrega el azúcar, se cuele y se deja enfriar; se sirve bien frío.





Conclusiones

La gastronomía costarricense, en las diferentes regiones se basó en la agricultura de auto consumo donde las familias además del producto o labor que tuvieran de ingresos básicos, contaba con la obtención de gran parte de sus alimentos en los alrededores de la vivienda, ya fuera en sus propios terrenos o donde los vecinos, situación que varió en la segunda mitad del siglo veinte, al darse un proceso urbanístico fuerte, donde las zonas residenciales poco a poco fueron desplazando las fincas agrícolas y dando paso a nuevos barrios con muy poco o ningún terreno disponible para sembrar verduras, legumbres y frutas que complementarían su alimentación.

Gran parte de la población dejó su trabajo agrícola, desplazándose a las ciudades donde surgen cantidad de locales comerciales destinados a satisfacer el apetito de esta población. Los negocios se ven en la necesidad de crear platillos económicos al alcance del "bolsillo" de los comensales, surgiendo así el casado y popularizándose el "gallo pinto" en los desayunos.

Así, la segunda mitad de esa centuria, aportó a la cocina criolla costarricense éstos dos platillos, presentes en la mayoría del territorio

nacional y que reafirman la jerarquía del arroz y los frijoles en la cocina nacional. Sin embargo, por la incorporación de la mujer a la fuerza laboral y la transformación de la vida cotidiana de la mayoría de la población, poco a poco se fueron dejando de lado muchos platillos que conformaban la dieta del costarricense. Lo que unido a la popularización de la comida de influencia asiática, los denominados popularmente "restaurantes chinos", las pizzerías, lo mismo que las ventas de la renombrada "comida chatarra", entre las que se encuentran; hamburguesas, papas a la francesa y hot dog, están presentes en la mayoría de las comunidades, constituyéndose en la comida preferida de la gran mayoría de nuestra juventud. Si a eso sumamos que, gran parte de nuestra gastronomía tradicional, requiere de un largo proceso, y hoy día, el factor tiempo es muy importante en nuestra vida cotidiana.

Por ello, los denominados restaurantes "típicos", han encontrado provechosa actividad económica basada en la cocina tradicional, orientada sobre todo, hacia la demanda turística, tanto nacional como internacional. Estos restaurantes unidos a los pequeños puestos a las orillas de las carreteras, donde venden diferentes tipos de panes y confituras como: prestiños, cajetas, miel de toronja y biscochitos, entre otros, permiten que al retirarse de los centros urbanos, podamos disfrutar

de aquellos platillos que tanto nos gustaban y que poco a poco fueron desapareciendo de nuestros hogares. En la región afrolimonense, el apego a su tradición culinaria ha sido más fuerte; es común encontrar en sus actividades sociales platillos y bebidas tradicionales acordes a sus celebraciones. Además, en las ciudades es fácil localizar locales comerciales donde pueden obtener el pan bon, cocadas, cajetas y otros bocadillos de su deleite. Sin embargo, muchos de ellos han perdido popularidad y son poco conocidos por la gente joven de sus localidades.

Es por ello que en los últimos años algunos investigadores e instituciones se han preocupado por la recuperación de las tradiciones gastronómicas con la finalidad de recuperar su conocimiento y revitalizar su uso. El Centro de Investigación y Conservación del Patrimonio Cultural ante esa realidad, se ha avocado a la recuperación de las tradiciones gastronómicas costarricenses, con la finalidad de recuperar su conocimiento y revitalizar su uso, revirtiendo a las comunidades las recetas obtenidas en los "Certámenes de Comidas y Bebidas Típicas" a través de este y otros documentos similares.



Anexos





164

Cocina Tradicional Costarricense 2
Heredia y Limón

Anexo 1

Lista de participantes de Heredia

Marlen Acuña Jiménez
María Cecilia Arce Esquivel
Adonai Arias Cascante
Alicia Barrantes Gamboa
Lilliana Benavides Vargas
Arabella Bogantes Montero
Guillermo A. Bogantes Bonilla
Carmen Bonilla Hernández
Ana Consuelo Bonilla Salas
José Pablo Brenes López
Hortensia Calderón Rettes
Ellen Cecilia Calderón Sandí
Miguel Camacho Cambrero
María de los Ángeles Camacho Ugalde
Hilda Marta Camacho
Johana Campos González
Miriam Carmona Hernández
María Carvajal Esquivel
Xinia Chacón Zamora
Amelia Chaves Rodríguez
Ana Lucía Chaves Rodríguez
Catalina Chaves Zárate

Olga Chaves Zárate
Flor Chavez Carmona
Johana Esquivel Carmona
Xinia Estrada Zeledón



Ganadores.

Blanca Nieves Fernández
Yolanda Gallegos Gurdíán
Gerardina García Brenes

Ana Yanci González Vargas
Patricia González Vargas
Adriana Miranda Guzmán
Etelvina Monge Mora

María Elena Monge Arrieta
Amabilina Montero
Montero
María Rosa Montero
Montero
Felicia Montero Campos
Mariana Montero Vindas
Maribel Mora Fallas
Elvia Morales Meza
Ana Cecilia Muñoz Herrera
María Cristina

Muñoz Herrera
Arcelia Oviedo Gómez
Zaida Portuguez Vargas
Patricia Ruiz Montero

Silvia Ruiz Hernández
Rosa María Sánchez Villalobos
Olga Sánchez Chavarría
Isabel Sánchez Jiménez
Ileana Solera Vega
Dinorah Solís Rojas
María Cecilia Solís González
Eliza María Soto Segura
Silvia Ulate Chaverri
Yessenia Venegas Arias
Natalia Viales Montero
Ligia María Villegas Hernández
Etelvina Víquez Chaverri
Mercedes Víquez Barrantes
Gema Víquez Hidalgo
Bertilda Zamora Barrantes
Yamileth Zamora Barrantes
Ángela Zárate Sánchez
Miriam Zárate Sánchez

Anexo 2

Lista de participantes de Limón

Ivonne Allen Watson
Asociación Amazilia
M^ª Cecilia Barrantes Guerrero
Jeanette Briceño Rivas
Yolanda Brown Peter
Yuliana Campbell
Lupita Carling Williams
Amparo Carvajal Valladares
Patricia Chambers Simpson
Yorlery Clayton

Juan Edwards Lewis
Vera Flores Sibaja
Sandra Harris Harris
Cristobalina Kelly Kelly
Cornelia Mard Willington
Clotilde Mayorga Mayorga
Odeney McLean Allen

Francina Parkinson Parkinson
Rosario Picado Carvajal
Bárbara Smith Barton
Hortensia Smith
Laura Smith Smith
Isabel Temple Blanch
Ana Lucia Umaña Castro
Marta Valladares C.
Pilar Vargas Acosta



Ganadores.

Anexo 3

Jurado calificador de Heredia

Categoría de Comidas

Giselle Calvo León
Siomara González Castro
Rosa Vindas Smith
Lidieth Arce Vindas
Olga Arguedas maroto
Ediberth Ocampo Villalobos

Categoría de panes y postres

Azalea Díaz Gei
María Porras Castro
Carlos Alberto Villalobos Gutiérrez
Olga Marta Argüello Venegas
Aurora Villegas Arroyo

Categoría de bebidas

Margarita Pimentel Mata



Algunos miembros del jurado calificando.

Anexo 4

Jurado calificador de Limón

Categoría de comidas

Daisy Serrano Varela
Carmelita Davis Duncan
Zelmira Easy Dixon
Betty Gutiérrez Mora
Francisco Lukas Barrera

Categoría de panes y postres

Mariela Acón León
Flory Cambell Cordero
Odette Gayle Taylor
Bárbara James Greem
Roena McKenzie Torpe

Categoría de bebidas

Edgar Campbell Carr
Jenny Chan Figueroa
Herma Linda Stephenson
Miguel Jerónimo Villanueva Torres



Algunos miembros del jurado calificando.

Anexo 5 Glosario



Ackee. Seso vegetal. Planta introducida por los inmigrantes jamaquinos por formar parte de su alimentación.

Allegados. Personas cercanas al ámbito familiar.

Arracache. Arracache es el costarricense con que se denomina un tubérculo, a pesar de que según la Real Academia de la Lengua Española el correcto es arracachá

Bochinche casado. Plato tradicional afrocaribeño conformado por arroz, espagueti y un bistec frito encebollado.

Calalú. *Phytolacca icosandra* (*Phytolaceaceae*). Arbusto cuyas hojas se utiliza en picadillos.

Cuchillos de poró. Flores del árbol de poró semejantes a un sable diminuto, son comestibles aunque algunos los califican como narcóticos. (Gallini: 1979:181)



Cohombro (cojombro). Variedad de pepino de fruto bastante grande. Es aromático y se utiliza para aromatizar. Aún hoy día, en algunas regiones lo colocan en los portales para aromatizarlos.

Casado. Platillo tradicional conformado por arroz, frijoles, picadillo de alguna verdura, carne de res, pollo o pescado, plátano maduro y ensalada.

Dompling. Rollitos de harina de maíz

La comida. Costarricense para denominación que se le da a la cena.



Fogón. Artefacto que sirve para cocinar con leña, construido con dos o tres piedras y a veces con una plantilla. (Quesada: 1996:135)



Fresco: Nombre que se le da al refresco

Gallos: Carne, queso, picadillo o algún otro alimento servido en una tortilla.

Chirrite: Agua ardiente elaborada a base de caña elaborada en forma clandestina. Muy común en algunas comunidades costarricenses todavía a finales del siglo XX.

Maicena: Fécula de maíz

Moledero: Mesa de cocina. En algunos casos una simple tabla donde se ponían los trastes y la máquina de moler. También se le conoce como molendero.

Poró: *Eritrina carallodendron*. Árbol conocido en Venezuela, México y Nicaragua como bucaré, zomplantlí y elequeme respectivamente. Fue muy utilizado para hacer setos vivos y para postes de telégrafos en los caminos. (Gallini: 1979:181)

Puntalitos: Una pequeña ración de comida mientras se espera una comida o se desplaza de un lugar a otro.

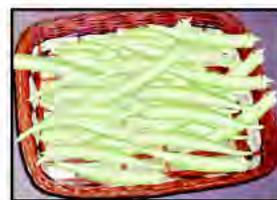
Quelites: Brotes o puntas comestibles de las plantas de chayote, ayote y de tomate.

Sarrel: Rosa de Jamaica (Malvaceae)

Tinamaste: Cada una de las tres piedras que forman el fogón de las cocinas pobres. (Gallini 1979:2003)

Traste: Utensilio de cocina. Conjunto de platos e instrumentos, accesorios con que se come.

Troje o troja: Sitio donde se almacena principalmente el maíz. En algunas zonas también se acostumbra guardar el maíz en ella.



Akra: Especie de vainica cultivada en la provincia de Limón.

Fuentes Consultadas

PRIMARIAS

Periódicos

Crónica de Costa Rica. Año 2. Febrero 5 de 1850. N° 185
La Nación. Julio: 1980
La República. 22 de marzo de 1998.

Entrevistas

Allen W, Ivonne. Entrevista realizada en octubre del 2006, en el barrio Corales, Limón
Jeannette McLean Allen. Entrevista realizada en octubre del 2006, en el barrio Corales, Limón
Sherman Cole. Entrevista realizada en Limón. Octubre del 2006.
Smith, Hortensia. Entrevista realizada en Barrio Pacuare, Limón. 2006
Smith, Mirna. Entrevista realizada en
Morales Morales, Elizabeth: Entrevista realizada en San José. Setiembre 2004
Arce Esquivel Cecilia. Heredia abril del 2007.
Hernández Vindas. Santo Domingo, Heredia. 2007

SECUNDARIAS

Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. **Nuestras comidas.** San José CECC-UNESCO. 2001
Gallini, Carlos. **Diccionario de costarriqueñismos.** 4 Ed. San José, ECR. 1975
Ferrero Acosta, Luis. **Sociedad y arte en la Costa Rica del Siglo 19.** San José, EUNED.1986.
Hoffmann, Carl. **Viajes por costa Rica.** Presentado por Carlos Meléndez Chaverri. Serie nos Vemos. San José, Costa Rica. MCJD.1976
Biesanz, John y Mavis. **La vida en Costa Rica.** Tr. Carlos Francisco Echeverría. San José. MCJD, 197
Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana. **Nuestras comidas.** San Jose: CECC. 2001
León, Edwin. **Monografía del cantón de San Pablo de Heredia.** San José, Imprenta Nacional, 1971.
Quesada Pacheco, Miguel. **Nuevo diccionario de costarriqueñismos.** 2ed. Cartago. Editorial Tecnológica de Costa Rica, 1996.

MCJD. **Remedios Caseros y comida tradicional.** San José EMEP
1984. p.45

Ross González, Marjorie. **Entre el comal y la olla. Fundamentos
de gastronomía costarricense.** San José. EUNED.2001

_____. **La magia de la cocina limonense. Rice
and beans y calalú.** S.J. EUCR.2002.

Savarín, Brillat. **Fisiología del gusto. Tratado de los excitantes
modernos.** Barcelona.1970. Ediciones Zeus.

