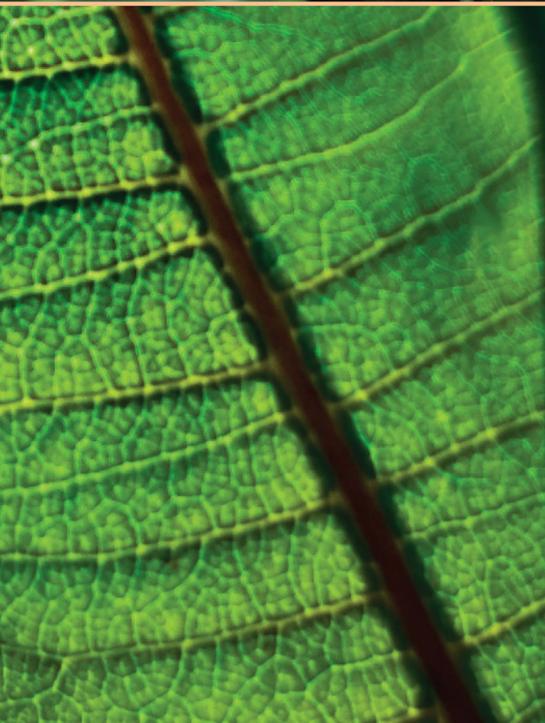


# 15 ALIMENTOS *subutilizados*



De alto  
valor para  
Costa Rica





# 15 ALIMENTOS *subutilizados*



CULTURA &  
DESARROLLO

Programa Conjunto: Políticas  
Interculturales para la inclusión  
y generación de oportunidades





## 15 alimentos subutilizados

Esta publicación es el resultado del trabajo conjunto entre instituciones públicas del Gobierno de Costa Rica y las agencias del Sistema de las Naciones Unidas, en el marco del Programa Conjunto “Políticas Interculturales para la Inclusión y Generación de Oportunidades”, con el apoyo del Ministerio de Salud y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). El Programa Conjunto se ejecuta gracias al apoyo del Fondo Naciones Unidas – España para el logro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (F ODM).



Documento elaborado por:  
Romano González, Ministerio de Salud

Apoyo técnico para la publicación:  
Tatiana Vargas Martínez, FAO

Edición: Gabriela Hernández Herrera

Diseño: Infoterra Editores S.A.

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo del país, territorio, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionen.

Las opiniones expresadas en esta publicación son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

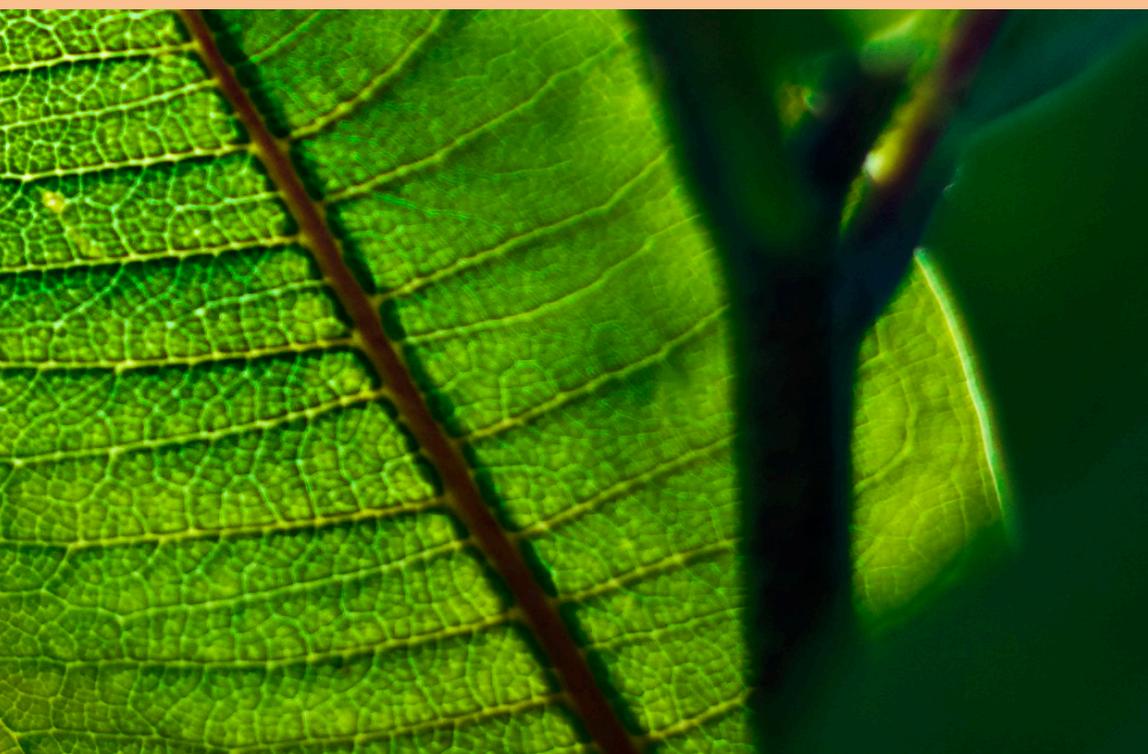
Todos los derechos reservados. Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, sea cual fuere el medio, electrónico o mecánico, sin el consentimiento por escrito de la FAO. Se autoriza la reproducción y difusión del material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción del material contenido en esta publicación para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Oficial de Programas de la FAO en Costa Rica, al Apdo. postal 8198-1000 San José, o a la dirección electrónica [FAO-CR@fao.org](mailto:FAO-CR@fao.org)

San José, Costa Rica

Abril 2012

# Índice

Presentación .....	5
1. Verdolaga .....	6
2. Chicasquil .....	7
3. Calalú, jaboncillo .....	8
4. Quelites (ayote, chayote, chanchitos) .....	9
5. Flores de madero negro .....	10
6. Flores de poró (cuchillitas) .....	11
7. Hojas de papaya (suara) .....	12
8. Cuayote .....	13
9. Ortiga .....	14
10. Akí .....	15
11. Yerbamora .....	16
12. Estotoca .....	17
13. Rabo de mono .....	18
14. Tomate de monte .....	19
15. Pez Gaspar .....	20



## Presentación

Hay muchas decenas de alimentos indígenas y otros que llegaron con españoles y afrodescendientes —entre otros que han hecho también suya esta tierra— y que por diferentes razones pasaron de ser alimentos cotidianos a alimentos subutilizados: hay tubérculos y raíces, hojas, flores, frutos, palmitos, hongos y flores que no son los que solemos encontrar en los habituales lugares de compra y que, sin embargo, valen tanto como los más conocidos hoy.

Encontramos diferentes explicaciones que impidieron que estos alimentos continuaran aportando nutrientes a la dieta y a la cultura gastronómica de quienes habitamos Costa Rica: la deforestación, la urbanización, la ausencia de solares, el ingreso al país de otros alimentos con mayor estatus, el hecho de que no son alimentos que se estudian en las universidades y que fueron tratados por la agricultura moderna como “malashierbas”, entre otras razones.

Dichosamente todavía en el campo, entre indígenas, negros y campesinos en general se mantiene su uso y conocimiento, solo a la espera de que los redescubramos para enriquecer nuestra vida con nuevos sabores, olores, colores y formas y ni qué decir de la salud nuestra y del ambiente.

Este documento no es un recetario ni una guía de identificación de plantas. Es más bien un llamado de atención para que valoremos en todo lo que vale el conocimiento vivo de quienes nos antecedieron, porque de todas maneras, es solo una pequeña muestra de todos esos alimentos que alimentaron a nuestros antepasados y que en su nombre publicamos.

Salud.

Romano González

# I. Verdolaga

**Nombre común:**

Verdolaga

**Nombre científico:**

*Portulaca oleracea*

**Parte comestible:**

Hojas (y los tallos más delgados)

**Uso básico:**

Las hojas se separan del tallo y se pueden sancochar simplemente. O fría cebolla, añada las hojas de verdolaga lavadas y mezcle con huevo (se revuelven o se hace a manera de torta de huevo). Puede añadir otros “olores” y añadir carne molida.

**Una receta****TAMALITOS DE VERDOLAGA**

Prepare masa de maíz a la manera tradicional para hacer tamales y rellénelos con una mezcla de verdolaga y carne de cerdo molida o picada, junto con otros ingredientes usuales en ellos (chile dulce en tiritas, rodajas de zanahoria, petit pois, etc.).

## 2. Chicasquil



**Nombre común:**

Chicasquil

**Nombre científico:**

*Cnidosculus acunitifolius*

**Parte comestible:**

Hojas

### Uso básico:

Las hojas seleccionadas y limpias se sancochan por al menos 20 minutos (siempre; para que suavicen y se elimine una toxina). Luego, bien picadas, se pueden añadir a picadillos especialmente de papa, sopas o como relleno de tamales.



### Una receta

#### PICADILLO DE "CHICASQUIL"

Cocine el chicasquil (recuerde los 20 minutos), posta de res y papas. Pique el chicasquil bien finito, la posta y las papas. Pique y fría "olores" y luego añada estos tres ingredientes; mezcle y tape por un par de minutos. Está listo el picadillo.

Una variante guanacasteca es añadir también frijoles blancos y luego cubrir toda la superficie de la mezcla en la olla (o vaciar en una bandeja o pirex) con masa de maíz, a manera de una tortilla gruesa, y hornear hasta que esta "cara" se dore.

### 3. Calalú, jaboncillo

**Nombre común:**

Calalú, jaboncillo

**Nombre científico:**

*Phytolacca Icosandra*

**Parte comestible:**

Hojas y tallos tiernos

**Uso básico:**

Las hojas más nuevas y los tallos tiernos se cocinan hasta que suavice, algunas personas lo hacen “a dos aguas” (que hierva dos veces y se elimina el agua). Luego se pican y se utilizan en picadillos o sopas.



**Una receta**

**PICADILLO DE TALLOS TIERNOS DE JABONCILLO O CALALÚ**

Cocine (como se indicó) las hojas y tallos tiernos del jaboncillo o calalú, cuando estén listas escurra y pique. Cocine papas y píquelas. Fría “olores” y añada carne molida, luego el jaboncillo o calalú y finalmente las papas.

## 4. Quelites (ayote, chayote, chanchitos)

**Nombre común:**

Quelites<sup>1</sup>

**Nombre científico:**

*Sechium Edule* (chayote), *Cucurbita pepo* (Ayote), *Ritidostylis carthaginensis* (chanchitos)



**Parte comestible:**

Las hojas tiernas y zarcillos (puntas que usan estas plantas para sujetarse –enrollarse-).

**Uso básico:**

Los quelites se sancochan hasta suavizar, luego se pueden añadir a sopas, enteros o picados. Igualmente se pueden picar y mezclar con huevos, revueltos o en tortas.

**Una receta**

**SOPA DE QUELITES DE CHAYOTE**

En principio se hace una sopa con verduras: fría olores (y carne si gusta), añade agua y zanahoria, chayote y papas cortados en tiras. Aparte, pique los quelites de chayote o ayote y haga con ellos tortas de huevo (de pequeño tamaño, o las hace grandes y luego las parte). Cuando las verduras estén cocinadas, añade las tortas de huevo y sirva.

<sup>1</sup> Quelite se le llama al *Cnidoscylus acunitifolius* en Guanacaste.

## 5. Flores de madero negro

**Nombre común:**

Flores de madero negro

**Nombre científico:**

*Gliricidia sepium*

**Parte comestible:**

Los pétalos de las flores



**Uso básico:**

Los pétalos se sancochan hasta que suavicen; luego el uso más común es con huevo (revuelto o en torta).

**Una receta**

**PICADILLO DE FLORES DE MADERO NEGRO**

Se separan los pétalos y se sancochan hasta que suavicen y se escurren. Por aparte, pique culantro y junto con las flores fría y añada huevos y mezcle hasta que éstos estén cocidos.

## 6. Flores de poró (cuchillitas)

**Nombre común:**

Cuchillitas (flor) de Poró

**Nombre científico:**

*Erythrina berteroana*

**Parte comestible:**

Solo el cuchillito rojo, el “mango” del cuchillito no se come.



**Uso básico:**

Se separa el cuchillito rojo del “mango”, que es el cáliz de la flor, cualquier uso que se le dé tiene que ser cocinado antes. Ya cocinado, se puede añadir a picadillos o ensaladas.

**Una receta**

**CUCHILLOS DE PORÓ CON HUEVO**

Se sancochan los cuchillitos por varios minutos, que suavicen, se enjuagan con agua fría y se escurren.

Aparte, pique “olores” y fríalos, añada los cuchillitos y huevos y mezcle hasta que éstos últimos estén cocidos.

## 7. Hojas de papaya (suara)

**Nombre común:**

Hojas de papaya o suara

**Nombre científico:**

*Carica papaya*

**Parte comestible:**

Hojas



**Uso básico:**

Se suele comer la fruta madura, pero también verde en picadillos. La raíz también se come. Suara se le suele llamar entre los indígenas huetares a aquellas papayas que crecen silvestres.

### Una receta

#### PICADILLO DE HOJAS DE PAPAYA

*(Enviada por Rafael Calderón, Santa María de Dota)*

Se lavan las hojas de suara (papaya silvestre) y se ponen a cocinar con la “tierra agria”<sup>2</sup>, hasta que suavicen, luego se escurren, se vuelven a lavar y se pican. Aparte, se pican y fríen olores y la carne molida, y se les añaden las papas picadas. Cuando éstas estén cocinadas, se añaden las hojas picadas de suara, se mezcla todo y se deja “sudar” unos minutos.

---

<sup>2</sup> La tierra agria es un tipo de arcilla blanquecina, que sabemos al menos que se encuentra en las montañas al este y sur del Valle Central (puesto que indígenas de Quitirrisí y Zapatón, otras personas del sur de Desamparados y Santa María de Dota, hacen mención de este ingrediente). Al decir de estas personas, la tierra agria le quita “lo amargo” a las hojas. Es probable que le incorpore algunos nutrientes a las hojas.

## 8. Cuayote

**Nombre común:**

Cuayote

**Nombre científico:**

*Gonolobus edulis*

**Parte comestible:**

El fruto, tanto verde como maduro



**Uso básico:**

Los frutos son abundantes en látex que hay que eliminar: los extremos del fruto deben ser cortados y con el filo de un cuchillo hay que “rayar” la cáscara, ambas cosas para que se libere el látex y que no debe ser consumido. Luego se lava y pela. Se corta longitudinalmente (a manera de “gajos”) y si es verde (cele) puede añadirse sal y limón ácido y están listos para disfrutarlos. Si está sazón, se puede cocinar en miel.

**Una receta**

**MIEL DE CUAYOTE**

Cortar los extremos y hacer cortes a lo largo para que libere el látex (dejar reposar y lavar), luego se pela, se corta a manera de gajos y se cocinan por unos minutos, se escurre y se hace miel (1 taza de azúcar por dos de agua, o con tapa de dulce). Agregar canela y clavos de olor a su gusto.

## 9. Ortiga

**Nombre común:**

Ortiga

**Nombre científico:**

*Urtica baccifera*



### **Parte comestible:**

Atención, que como su nombre lo indica, las hojas de esta planta pueden causar importantes molestias en la piel por lo que es mejor no aventurarse sin hacerse acompañar de un experto en su identificación y manipulación. Se comen las hojas muy tiernas, los frutillos maduros y las flores.

### **Uso básico:**

A las hojas tiernas se les puede sancochar y mezclar luego con carnes, picadillos o sopas. Las flores se recolectan, se sancochan y pican para mezclar según el gusto personal.

### **Una receta**

#### **CARNE MOLIDA CON FLOR DE ORTIGA**

Pique olores y fríalos junto con la carne molida. Aparte sancoche las flores de ortiga y cuando suavicen, escúrralas y piquelas. Finalmente añádalas a la carne molida.

## 10. Akí

**Nombre común:**

Akí, Seso vegetal

**Nombre científico:**

Bilghia sapida

**Parte comestible:**

La pulpa que rodea a la semilla y que se asemeja a un diminuto cerebro humano.

**Uso básico:**

El fruto se cosecha cuando se ha abierto en el árbol, se extrae la parte comestible (la que parece un cerebro) y se le debe eliminar absolutamente toda la “telita” roja que tenga adherida. Es mejor hacerse acompañar de quien tenga experiencia en ello, pues esta telita es sumamente tóxica.



**Una receta**

**AKÍ CON CARNE MOLIDA**

Se pican y fríen olores junto con un medio kilo de carne molida. Aparte, habiendo eliminado cualquier rastro de la telita roja tóxica del akí, se cocinan en agua con sal por unos 10 minutos y luego se escurren bien. Cuando esté cocida la carne, se le añaden los akís, se mezcla y en fuego lento se deja por unos minutos más.

# 11. Yerbamora

**Nombre común:**

Yerbamora

**Nombre científico:**

*Solanum americanum*

**Parte comestible:**

Las hojas



**Uso básico:**

Generalmente encontramos la yerbamora creciendo espontáneamente (sin que nadie la siembre) en suelos poco fértiles por lo que sus hojas suelen ser pequeñas, pero si la trasplanta a un mejor suelo o si la planta nace por sí misma en un buen suelo, las hojas se desarrollan más y facilitan su recolección y preparación. Se pueden añadir para que se cocinen con el arroz, en sopas o simplemente soasadas.

**Una receta**

**TORTAS DE CARNE CON YERBAMORA**

Pique olores y yerbamora y mezcle con carne molida (y harina de maíz o huevo si suele usarlos al hacer tortas de carne), amase un poco, haga las tortas y fría. Van bien en sándwich (con tomate y lechuga) o con su casado.

## 12. Estococa

**Nombre común:**

Estococa

**Nombre científico:**

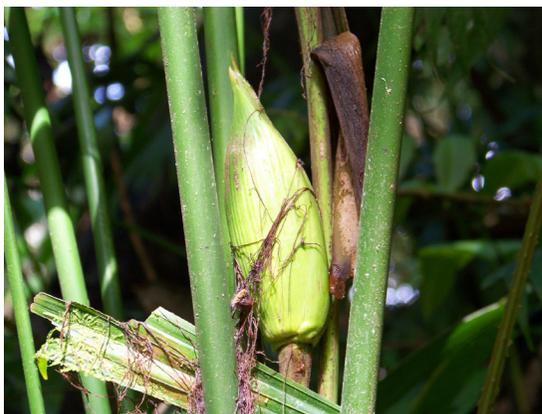
*Carludovica palmata*

**Parte comestible:**

La inflorescencia y frutos inmaduros (tiernos), que son un solo conjunto. La flor y frutos inmaduros están envueltos en una especie de tuza (como la cubierta del elote), que debe eliminarse. En el interior se encuentran muchos “hilos” blanquecinos que son las flores, rodeando al fruto tierno.

**Uso básico:**

Una vez pelada, la estococa se sancocha para que suavice, luego se pica y se combina a gusto de los comensales.



**Una receta**

**PICADILLO DE ESTOCOCA CON HUEVO**

Pele y sancoche la estococa y cuando esté suave píquela. Aparte, pique olores y fríalos, añádales la estococa picada e inmediatamente huevos. Mezcle y sirva con tortilla o como picadillo del casado.

## 13. Rabo de mono

### Nombre común:

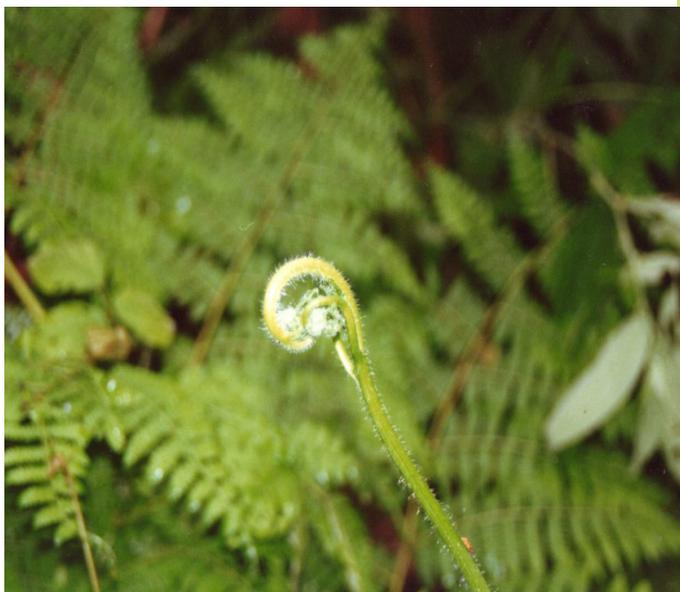
Rabo de mono

### Nombre científico:

*Hypolepis repens*

### Parte comestible:

Atención: hay helechos tóxicos. De este helecho se comen los brotes tiernos, que tienen forma de rabo de mono. Para recolectarlos, hay que hacerse acompañar de quién sepa distinguir este helecho comestible de otros muy semejantes y que por el contrario son tóxicos.



### Uso básico:

El rabo de mono se recolecta, se lava y se sancocha. Luego se pueden comer así, o añadir a sopas o mezclar con carnes.

### Una receta

#### SOPA DE RABO DE MONO

Pique olores y fríalos. Añada agua y trozos de carne (si es carne ahumada sabrá más rico). Puede sumar otras verduras si desea, pero no mucho, pues la “gracia” es el rabo de mono. Cuando resten unos minutos para que todo esté cocido, añada finalmente los rabitos de mono.

## 14. Tomate de monte

**Nombre común:**

Tomatillo o tomate de monte

**Nombre científico:**

*Lycopersicon esculentum var. ceraciforme*

**Parte comestible:**

El fruto maduro



**Uso básico:**

Se le pueden dar los mismos usos que al tomate de mayor tamaño, pero se prefiere entero en ensaladas.

**Una receta**

**ENSALADA NIDO**

Pique finamente repollo o lechuga y al servir en el plato, haga un “nido” donde colocará algunos tomatillos.

# 14. Pez Gaspar

**Nombre común:**

Pez Gaspar

**Nombre científico:**

*Atractosteus tropicus*

**Parte comestible:**

La carne

**Uso básico:**

El pez gaspar adulto es abundante en carne, y es ésta la parte comestible. Se puede secar, aunque actualmente es preparada la carne fresca. Las escamas se están usando en bisutería.



**Una receta**

**CHORIZO DE GASPAR**

Con un cuchillo bien afilado se pica bien fina la posta del pez gaspar, como si fuese molida y se le añade limón ácido. Aparte haga esta pasta: tome semillas de achiote (asoleadas durante unos 15 días), pimienta, ajo, chile, cebolla y orégano y licúe añadiendo vinagre de banano. Esta mezcla se añade a la carne picada de pez gaspar y está lista para freírse.

## Literatura consultada:

Quesada, M.A. *Tradiciones Huetares*. Heredia: EUNA, 1998.

Ross, M. *La magia de la cocina limonense: rice and beans y calalú*. San José: EUCR, 2003.

Ulibarri P.,A. *La cocina costarricense*. San José:A. Ulibarri P. 2002.

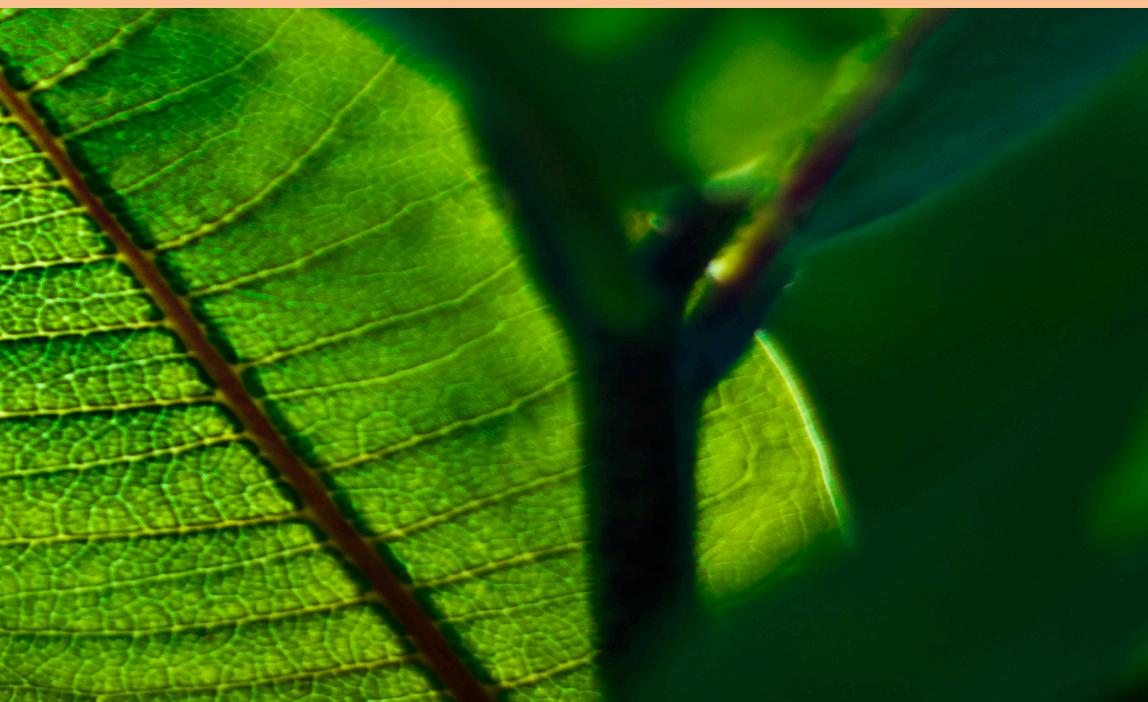
Chízar F. C. *Plantas comestibles de Centroamérica*. Heredia: INBio, 2009.

## Entrevistas:

Flora Soto Solís, Poás de Alajuela.

Guido Delgado Picado, Santiago de Puriscal.

Milady Ávalos, Caño Negro de Alajuela.





# 15 ALIMENTOS *subutilizados*



CULTURA &  
DESARROLLO

Programa Conjunto: Políticas  
Interculturales para la inclusión  
y generación de oportunidades

