



Universidad de Costa Rica

Escuela de Nutrición

Asociación Gerontológico

Costarricense

RECETARIO DE COMIDA CRIOLLA

COSTARRICENSE

LAGUNA, ALFARO RUIZ

Introducción

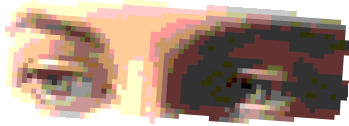
La cocina costarricense se ha conformado desde sus inicios como parte importante de la cultura, ya que la alimentación es base del desarrollo de los pueblos. Costa Rica posee un amplio legado en cuanto a la variedad y tipos de comidas y preparaciones que desde la época colonial se han venido formando.

Buscando el rescate de las raíces de nuestra cultura culinaria, la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica, desarrolló el Trabajo Comunal Universitario, denominado: "Rescate de la Cocina Criolla Costarricense, con la participación de Adultos mayores", el cual fue desarrollado por estudiantes de Nutrición y de Antropología de la misma, y en conjunto con la Asociación Gerontológica Costarricense, por medio del Club Amor y Alegría, localizado en la comunidad de Laguna de Alfaro Ruiz, se ha desarrollado el presente trabajo.

Las estudiantes Kattia Hidalgo, Alicia Jiménez, Graciela Madrigal y Ana Catalina Miranda, realizaron la recopilación de las recetas y vivencias mediante visitas realizadas a la comunidad en enero y febrero del año 2003, durante las cuales se compartió con el grupo.

Durante el periodo comprendido entre abril y diciembre del año 2003 los estudiantes Francisco Herrera y Yirlania Garita, realizaron visitas a la comunidad para validar los datos aportados y recopilar nuevas recetas o vivencias.

El trabajo realizado desde enero del 2003 hasta diciembre del mismo año, fue estructurado y supervisado por la Msc. Patricia Sedó, directora del proyecto y apoyado a su vez por la Lic. Ana Cristina , coordinadora de AGECA????????????????????'



RECUERDOS...

"La primera vez que preparé algo para personas fuera de mi casa"

Vivía con mi familia en Lajas de Alfaro Ruiz muy cerca del puente sobre el Río La Vieja.

A mis trece años ya preparaba la comida para mi papa y algunos de mis hermanos, mi mama se encontraba en Laguna para que mis hermanos menores asistieran a la escuela.

Cerca de mi casa vivía una familia integrada por el padre, dos hijos y tres hijas. Un día la mayor de las muchachas me pidió que preparara un rompopo para la boda de su hermana Mariquita, ya que ella no sabía hacerlo; le dije que yo sí sabía y acepte su petición. Le solicite los ingredientes: Azúcar, leche, canela, muchos huevos y maicena, según había observado mama cuando lo preparaba para la casa. La víspera de la boda prepare la crema y me quedo con un sabor riquísimo y espesito, lo cual me dejo feliz.

La vecina se encargaría de ponerle el guaro de contrabando (chirrite), espíritu de vainilla y de clavos de olor cuando estuviera frío.

Como no tenia permiso para asistir a la boda no supe mas, pero el domingo siguiente llego la vecina a contarme: "Miriam, el rompopo casi no sirve, estaba tan espeso que no podía vaciarlo al pichel, entonces volqué la olla en una palangana y salio en un solo bloque y con la forma de la olla.

Mande a Toño al río a traer mas agua y lo fui arralando, así lo serví a los invitados y nadie dijo nada. Ja Ja Ja Ja...

La risa simpática de mi vecina me motivo a hacer de nuevo la receta como debe ser y no "El rompopo con agua para los novios de Mariquita".

A mis 65 Años sigo preparando rompopo para diferentes eventos, sin necesidad de ponerle agua cuando este frío. Desde hace nueve años preparo, la segunda semana de febrero, hasta 200 botellas llenas de rompopo para el Rosario "del niño" en el Parque de Zarcero; los organizadores le ofrecen a todos los que llegan a rezar el Rosario, también a los que no rezan y a los turistas que llegan a visitar el parque.

Miriam Barquero

Rompopo

(Doña Eva Corrales)



Ingredientes:

5 botellas de leche

½ taza de leche

1 taza de azúcar

5 huevos

5 cdas de maicena

½ tz vainilla

½ cdta nuez moscada

1 cdta rasa clavo de olor

Canela en astilla

Licor al gusto

Preparación:

Hervir la leche con el azúcar la canela en astilla y la maicena. Mezclar los huevos, la nuez moscada y el clavo de olor en una taza con ½ taza de leche y licuar.

Pasar por un colador y agregarlo a la leche caliente (pero no hirviendo) y revolver con una cuchara de madera hasta que hierva (no dejar de mover).

Quitar del fuego y dejar enfriar.

Revolver, colar de nuevo y agregar licor al gusto, (aproximadamente ½ botella de guaro) y la vainilla.

VIVENCIAS

Tradiciones de Semana Santa

Doña Eduviges cuenta que la Semana Santa o "La Semana Mayor" o "Los Días Grandes", como la llamaban antiguamente, era muy diferente a la que se celebra en la actualidad, ya que en esa época se respetaban



mucho las fiestas religiosas, y todas las costumbres que se seguían durante esos días. Entre las costumbres que se vivían en esta semana, doña Eduviges relata que todas las comidas se preparaban la semana anterior, ya que durante la Semana Santa no era permitido realizar labores domésticas, no se podía golpear o hacer ruido, ni tampoco bañarse, entre otras cosas. Por esta razón, en esos días era común preparar "tamal mudo", el cual sustituía las tortillas que no se podían preparar para evitar ruidos. Entre las preparaciones comunes se encontraban las mieles y conservas en especial las de chiverre.

Tamal mudo

Ingredientes:

Masa de maíz
Asiento de chicharrón
Olores (orégano, semillas de culantro y ajo)



Preparación:

Se aliña la masa con el asiento de chicharrón y los olores. Se forma una tortilla grande, la cual se arrolla, se parte y se envuelve en hojas de plátano. Estas se cocinan en agua hirviendo el tiempo que sea necesario.
Para tomar café se rellena con papa o frijoles bien aliñados.

Miel de Chiverre

Ingredientes: Chiverre Dulce de tapa
Clavo de olor

Preparación:

Se pone a secar un chiverre de semilla negra (más sazón), y luego se parte en pedazos. Se pone el dulce a derretir. Cuando ya está derretido se vacía la miel, se colocan los pedazos de chiverre en la olla y se bañan en la miel hasta que estén suaves. Se le agrega clavo de olor.

Conserva de Chiverre

Ingredientes:

Chiverre

1 ½ tapa de dulce

hojas de higo

clavo de olor

Preparación:

Poner el chiverre y la tapa de dulce en una olla de la siguiente manera: una capa de chiverre y otra de dulce. No se agrega agua (el chiverre suelta el agua necesaria). Se agregan las hojas de higo y el clavo de olor. Mover constantemente hasta que la miel sea totalmente absorbida por el chiverre.



Vacaciones de verano en la Peña

Doña Rosario cuenta que durante su infancia, al llegar la época de vacaciones, toda su familia viajaba a una finca en la Peña, a unos cuantos kilómetros de Laguna, no teníamos ni radio y a veces jugaban naipes. Recuerda con agrado que durante aquella larga estadía, no podía faltar el lomo relleno que encantaba a todos.

Su papa contrataba peones para ordeñar las vacas, hacer el queso, limpiar los repastos, cuidar los cerdos, sembrar para la alimentación Ñampí, bananos, camote y otros. Para llevar la carne a la finca, se mataba una vaca, se cortaba en tiras y con bastante sal se colgaba en un mecate al sol. Cuando estaba seca se guardaba en una caja de madera grande.

En un horno hecho de piedras y barro colorado se asaba el pan y biscocho para la semana, se pasaba todo el día cocinando para tanta gente.

Lomo relleno

(Doña Rosario Castro)

Ingredientes:

Carne de res o cerdo

Huevos duros

Papa

Zanahoria

Orégano, ajos

Sal

Agua

Harina

Hilo

Preparación:

Se va estirando el lomo con un cuchillo extendiéndolo hacia los lados. Se unta la carne con orégano y ajo por los dos lados y se guarda por dos días. En una olla se echa huevo duro, papas y zanahorias cortadas en tiritas.

Se le ponen las verduras en el centro (untándolas de harina para que no se pegue al partir) y se le quitan un poco los olores. Se echa sal, se enrolla y se amarra con un hilo. Luego se cocina en una olla con agua. Cuando el tenedor entra suavemente se quita del fuego. Se deja enfriar, se corta y se fríe.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

