

Atol de fruta de pan de pan



1 fruta de pan mediana
 15 bolitas de jamaica
 Leche de coco
 ½ taza de azúcar
 ½ cucharadita de canela molida
 2 cucharaditas de vainilla
 Nuez moscada

- Lave y pele la fruta de pan. Córteela en trozos pequeños y póngala a hervir en medio litro de agua con la jamaica.
- Cuando la fruta de pan esté suave, escurra (guarde el agua en la que se cocinó) y májela.
- Agregue poco a poco la misma agua donde hirvió.
- Devuelva a la olla y añada la leche de coco, mezcle suavemente sobre fuego lento.
- Añada una pizca de sal, el azúcar, la vainilla y la canela molida. Sirva caliente con un poco de nuez moscada recién rallada.



UNIVERSIDAD DE
 COSTA RICA

Vicerrectoría de Acción Social

TCU

Trabajo Comunal Universitario

Premio Aportes a la Calidad de Vida 2005
 Defensoría de los Habitantes

TCU 504

RECETAS TRADICIONALES



tcu@cariari.ucr.ac.cr

www.ucr.ac.cr
www.vas.ucr.ac.cr

La región caribeña de nuestro país es rica en variedad de raíces, tubérculos, musáceas (plátanos, guineos y bananos) y frutos.

Conocer y saber utilizar los productos propios de nuestra tierra tiene como beneficio un aumento en la seguridad alimentaria y nutricional de la población, pues logra un mejor estado nutricional y, por ende, una mejor salud.

Los productos autóctonos pueden ser cosechados para el autoconsumo familiar, esto genera economía al reducir el gasto en alimentos; además, resulta una práctica saludable ya que, por su adaptación al medio, requiere de un uso mínimo o nulo de agroquímicos para su producción.

Una manera de apoyar a los productores de Talamanca es por medio del consumo de los productos de la zona, los cuales permiten la preparación de diversos y ricos platillos.

Tiquisque (*Xanthosoma spp*): tubérculo propio de nuestra región centroamericana. Excelente fuente de energía. Los tipos de carbohidratos que contiene lo hacen un alimento indicado para niños pequeños y personas discapacitadas que requieren alimentación en forma de puré.

Las hojas tiernas del tiquisque sirven también para comer, y contienen una cantidad muy apreciable de vitamina A, hierro y ácido fólico.

Ñame (*Dioscorea spp*): Fuente de energía y de fibra. Su proteína es similar a la de las leguminosas. Contiene hierro y ácido fólico. Ofrece fitosteroles, importantes en la regulación del colesterol sanguíneo, y fitoestrógenos que son un tipo de hormonas vegetales que colaboran con el balance hormonal en hombres y mujeres.

Es bajo en grasas y en sodio, y alto en potasio y magnesio; por esto es recomendable para las personas que presentan presión arterial elevada. En estos casos es mejor prepararlo hervido o asado sin grasa y con poca sal.

Fruta de pan (*Artocarpus altilis*): Contiene fósforo, hierro, niacina, fibra, magnesio y potasio. Muy baja en sodio y casi no contiene grasa.

Tortas de Tiquisque



- ½ kilo de tiquisque
- 2 huevos
- 1 cebolla mediana
- 1 chile grande
- 1 rollo de culantro
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de harina

- Pele, sancoche el tiquisque y májelo.
- Lave y pique finamente la cebolla, el chile dulce, el culantro y el ajo.
- Mezcle bien el tiquisque con los olores, agregue los huevos y la harina.
- Forme las tortas y fría en poco aceite.

Tamal de Ñame



- 1 kilo de ñame
- 1 ½ taza de leche agria
- ½ barra de margarina
- 1/8 kilo de queso rallado
- 2 cucharaditas de sal
- 1 rollo de culantro de coyote picadito
- Hojas de guineo o de plátano

- Pele el ñame y póngalo a cocinar en agua y sal.
- Haga un puré y adiciónale queso, margarina, leche agria y culantro de coyote. Mezcle bien.
- Coloque la masa en un molde cubierto con hojas de plátano o guineo. Hornee a 350°F o 200°C durante unos 15 ó 20 minutos, aproximadamente, o hasta que dore. Da 15 cuadrillos de tamal.

Para mayor información:

Teléfono: 207-4030

Licda. Marcela Dumani,
coordinadora Apoyo a la gestión comunal
en seguridad alimentaria y nutricional en
comunidades postergadas.

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
VICERRECTORIA DE ACCIÓN SOCIAL